

綿羊班班刊

114. 5. 31.



【聖保羅親職園地】

幼兒愛吃糖的 10 大健康危機

擷取自嬰兒與母親

1. 智商降低、發育不良

大腦發育需要蛋白質、維生素、礦物質等多種營養素，當甜食排擠其他食物的攝取量，大腦無法獲得完整營養素，腦部發育就會受到影響。大量的糖分同時也會抑制生長激素，讓身體無法長高、長肌肉。

2. 產生蛀牙

糖分是細菌最愛吃的食物，大量的糖分会讓口腔中的細菌不斷繁殖增長，透過代謝產生酸性物質，侵蝕牙齒表面的鈣質與琺瑯質，形成蛀牙。

3. 骨折機率提高

糖分在代謝過程中會產生酸性物質，當酸性物質分泌過多，身體會釋放等量的鹼性物質來維持酸鹼平衡，同時將骨骼中的鈣和鎂一併釋放出來，骨骼流失的鈣質越多，骨折機率就越高。

4. 近視機率增加

糖分和近視的相關性目前仍未有定論，但有研究指出血糖升高會改變體內滲透壓，使水晶體凸出變形、屈光度增加，同時降低體內含鈣量，使眼睛鞏膜的彈性變差，進而導致近視機率增加。

5. 糖尿病風險大增

持續攝取大量糖分会讓身體對胰島素的敏感度下降，形成胰島素阻抗，增加糖尿病的風險；胰島素分泌過多也容易讓身體產生憂鬱、疲倦的感覺。

6. 引發心血管疾病、影響性徵發育

當身體攝取了過多糖分，胰島素會將多餘糖分轉化成肝醣儲存在肝臟及肌肉中，當肝醣的量超過肝臟及肌肉的儲存上限，多出來的醣會變成脂肪，這些脂肪堆積在肝臟會形成脂肪肝，使肝指數上升，三酸甘油脂堆積在血管會增加血管阻力使血壓上升、血脂增加，引發高血壓、高血脂；過多的脂肪同時也會讓男孩雄性素下降、女孩雌激素不足，影響性器官的發育。

7. 容易生病、過敏

糖分累積過多會讓身體陷入慢性發炎的狀態，並造成免疫系統失調，此時白血球的活動力與嗜菌力下降，面對入侵的病菌反應緩慢，在接觸一般物質時過度反應，因此讓生病及過敏的機率提高。

8. 因肥胖而憂鬱、自卑

糖分会影响大脑饱食中枢运作，让人不知不觉摄取过多食物而肥胖。肥胖不仅会造成生理疾病，也会让人产生忧郁、自卑感。

9. 情緒失調、學習效率低落

糖分進入體內以後需要含有維生素B1的消化酶做為催化劑才能進行氧化反應，體內糖分越多，維生素B1的消耗量就越大。當身體缺乏足夠的維生素B1協助糖分進行氧化反應，氧化不完全的糖會形成乳酸傷害大腦組織，影響中樞神經活動，讓人出現煩躁、易怒、精神不集中等表現；0~3歲的孩子會因為情緒不穩而哭鬧不休。

10. 產生過動風險

糖分本身不會造成過動，但含糖食物中額外添加的人工色素、防腐劑會。如果孩子攝取的糖分來源是含有人工色素與防腐劑的加工食物，例如運動飲料、汽水、包裝果汁、餅乾、糖果等，就會產生過動的風險。

如果孩子已經對甜食上癮，不要一下子完全禁止孩子吃，以免孩子在外面一有機會接觸就大吃特吃，最好循序漸進讓孩子減少每天的攝取量，比方從一天兩次減為一天一次，再減為兩天一次，利用逐步降低的方式減少孩子對甜食的欲望。孩子的健康，父母負有最大責任，從小為孩子建立少糖、無糖的生活，孩子才能健康快樂的長大。

【主題活動概要】

※主題名稱：水世界

※好品格：一. 負責：自己的事情，我會自己完成。

二. 保健：我會正確洗手「濕、搓、沖、捧、擦」。

※國語兒歌：

1. 浪花

大海邊，看浪花，
一排排，乘浪來，
一朵朵，隨浪去，
浪花呀，浪花呀，
什麼時候才休息。

2. 小水珠變冰塊

調皮小水珠，溜進冷凍庫，
結成冰，好堅固，冰冰涼涼，
水面上漂浮。

※認字詞：浪花、大海邊、一排排、一朵朵、休息、小水珠、冰塊、調皮、冷凍庫、堅固、冰冰涼涼、水面、漂浮。

※囡仔歌：

1. iâm 鹽巴
2. hûn 雲
3. iû-íng 游泳
4. hái-tsuí 海水
5. hái 海
6. ài-hô 愛河
7. sé-uánn 洗碗
8. iû-íng-tî 游泳池
9. sé-tshiú 洗手
10. láu-kuānn 流汗
11. tsuí-ôo 水壺
12. Tsuí 水
13. tsuí-khòo 水庫
13. tsuí-kóng 水管
14. ping-kak 冰塊(冰角)
15. lòh-hōo 下雨(落雨)
16. hōo-suànn 雨傘
17. sng tsuí 玩水
18. sua 沙

- ※出汗性大肌肉活動～
1. 花生球 1
 2. 花生球 2
 3. 四輪溜冰鞋 1
 4. 四輪溜冰鞋 2

【學習區活動概要】

- 一. 音律區～
 1. 歌曲「好喜歡與你在一起」拍鐘分部的唱譜練習
 2. 拍鐘的敲奏練習
 3. 拍鐘敲奏與歌曲的合奏練習
 4. 樂器：鐘琴複習
 5. 歌曲「好喜歡與你在一起」鐘琴分部的唱譜練習
 6. 鐘琴的敲奏練習
- 二. 美勞區～
 1. 染色畫 — 小熊的棉被
 2. 卡片創作 — 媽媽我愛妳
- 三. 烹飪區～
 1. 水果果凍
 2. 葡萄乾小鬆餅
- 四. 語文區～ 文字遊戲 — 海浪
- 五. 數學區～ 六形六色創意組合—海底生物
- 六. 觀察區～ 透過水看世界
- 七. 科學區～
 1. 浮沉遊戲
 2. 移動的水-吸水實驗

【童 心 童 語】

※某天聽到廣告說：這件外套胖子瘦子都可穿~~~
霆亘轉頭看著媽媽：媽媽，那妳可以穿耶，趕快買！
所以~~~~
媽媽：媽媽是胖子？瘦子？
~~~霆亘沒回答~~~~~

(霆亘媽媽分享)

※梓萱：媽媽，我不要結婚！  
媽媽：為什麼？  
梓萱：我結婚還要跟弟弟親親，才不要咧！  
媽媽：你們是姊弟，不能結婚！  
梓萱：好險！好險！那沒事了！

(梓萱媽媽分享)

※有陣子柔柔的鼻子比較常不通，偶爾會發出”咻!咻!”的聲音，有次柔柔對媽咪說：鼻子裡的小鳥又開始叫了，要給他喝水了!(吸熱水蒸氣)

(宇柔爸爸分享)

※某一天，孟昕不知道在說什麼，我聽不太懂！  
孟昕：可是我說的不是英文啊！  
媽媽笑了~~~~

(孟昕媽媽分享)

## 【 溝 通 橋 】

※五月份的親子共讀單，孩子們都很用心，能畫出自己所閱讀的圖書內容，感謝家長的伴讀與引導。

※五月份創意單～水相關物品的聯想~~冰冰涼涼的冰塊、可愛的小水滴、下雨天需要使用的雨傘和海邊的海浪，看到這些圖案會聯想到什麼東西呢？我們請孩子們發揮創意，將自己的想像畫出來，孩子們創作出的作品有眼鏡、冰淇淋、耳環、收音機...等，很用心喔！

※祝五月份的小壽星：王韻婷、李瑀晨，生日快樂！祝你們天天平安喜樂，恩典滿滿，願主耶穌常與你們同在，保守你們平安健康長大！

※5/4(一)母親節插花活動～迎接5月母親節的到來，我們安排讓孩子親手插一盆花送給辛勞的媽媽，園方邀請心心花藝的老闆到園指導插花的技巧，並介紹母親花-康乃馨，孩子們依照這些插花技巧，並在老師的協助下完成獨特的一盆花，希望各位媽媽都能感受到孩子滿滿的心意喔！

※5/9(五)校園環境消毒～隨著夏季的到來，天氣越來越炎熱，各種蚊蟲、病毒伺機而動，為維護孩子的健康，所以園方安排校園環境消毒，減少環境中的感染源，期待孩子們都能安然度過這個傳染高峰期！

※5/14(一)聖公會美國總會婦女部來訪~幼兒詩歌演唱～迎接客人來到，孩子們準備獻唱兩首詩歌，這群平時活潑的孩子，在客人面前竟顯得有些靦腆，雖如此但仍完整唱完歌曲，隨後也放開來和客人開心合影喔！

※5/19(一)水從哪裡來～園中的蘇叔叔配合我們學習的主題，用心幫孩子們設計了自來水龍頭、水井，讓孩子認識古時候的取水方式，並清楚觀察水從哪裡流到我們使用的地方，還準備早期取水工具～水搨仔，透過壓下水搨仔玩噴水遊戲，寓教於樂的方式讓孩子們除了認識水的來源及古時候取水的方式之外，也玩得很開心喔！

※5/27 (二)戶外教學~北高雄水族館~帶領孩子到水族館觀察生活在水中的魚，水族館中包羅萬象的魚，讓孩子們看得目不暇給，孩子們邊看也邊分享家中所飼養的魚，除此之外還有可愛的小蝦子、小烏龜，我們也買了糖果魚回園飼養，孩子們都很開心呢！

※5/28 (三)端午節慶祝活動暨陸上行舟比賽~迎接端午節的到來，老師分享端午節由來的故事及傳統習俗，並介紹各種不同的粽子~傳統肉粽、五穀粽、鹼粽、粿粽、水晶粽及花生粽...等，鹹甜口味各不同，也透過影片認識傳統的龍舟競賽，介紹競賽規則，最後進行有趣的陸上行舟遊戲，讓孩子感受不同的划船樂趣喔！

- ◎預告：
1. 6/20(五)中大班水槍及噴泉遊戲。
  2. 本學期課程上至7月18日(星期五)。
  3. 7/19(星期六)Am9:30-12:00 於教堂舉行第60屆畢業典禮。
  4. 7/21(一)-7/31(四)暑假班上課期間。
  5. 7/24(四)、7/25(五)、7/28(一)因本園員工旅遊，因此停課3天。
  6. 8/1(五)升大班新學期開學。

# \* 活動剪影 \*

※進行水的遊戲～毛細現象-吸水遊戲、水杯顛倒秀、水的變色



# 親子創意單分享

聖保羅的兒園創造思考親子活動單 114/5/16 (中)

輔導員: 沈淑娟

主題名稱: 水世界

活動名稱: 水相關物品的聯想

學習領域: 認知、美感

學習指標: 認中 1-3-1 觀察生活物件的特徵

其中 2-2-1 運用各種視覺藝術素材和工具的特性, 進行創作

指導方法: 1. 請家長提出下列問題讓孩子回答, 並忠實的協助記錄在下面空白處。

2. 請家長準備一盒彩色鉛筆給孩子作畫。

(一) 小朋友, 以下是幾個和水有關的物品或自然現象, 你覺得他們可以變成什麼呢? 請幫他們加個幾筆變成不一樣的東西。(獨創力、精進力練習)

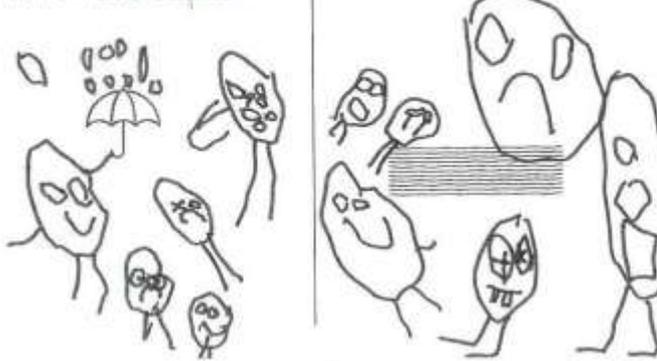
1. 冰塊可以變成 水

2. 小水滴可以變成 冰塊



3. 雨傘可以變成 雨傘

4. 海浪可以變成 雲和雨



聖保羅的兒園創造思考親子活動單 114/5/16 (中)

輔導員: 沈淑娟

主題名稱: 水世界

活動名稱: 水相關物品的聯想

學習領域: 認知、美感

學習指標: 認中 1-3-1 觀察生活物件的特徵

其中 2-2-1 運用各種視覺藝術素材和工具的特性, 進行創作

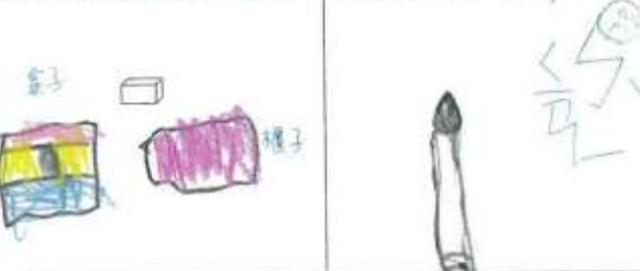
指導方法: 1. 請家長提出下列問題讓孩子回答, 並忠實的協助記錄在下面空白處。

2. 請家長準備一盒彩色鉛筆給孩子作畫。

(一) 小朋友, 以下是幾個和水有關的物品或自然現象, 你覺得他們可以變成什麼呢? 請幫他們加個幾筆變成不一樣的東西。(獨創力、精進力練習)

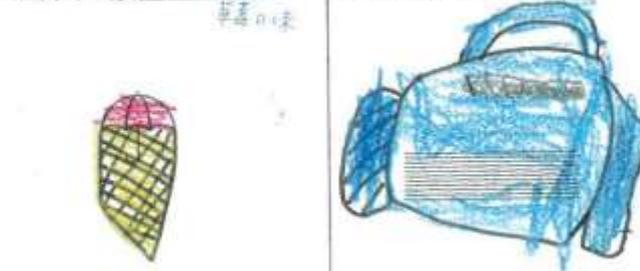
1. 冰塊可以變成 冰淇淋

2. 小水滴可以變成 鉛筆



3. 雨傘可以變成 冰淇淋

4. 海浪可以變成 鉛筆



聖保羅的兒園創造思考親子活動單 114/5/16 (中)

輔導員: 沈淑娟

主題名稱: 水世界

活動名稱: 水相關物品的聯想

學習領域: 認知、美感

學習指標: 認中 1-3-1 觀察生活物件的特徵

其中 2-2-1 運用各種視覺藝術素材和工具的特性, 進行創作

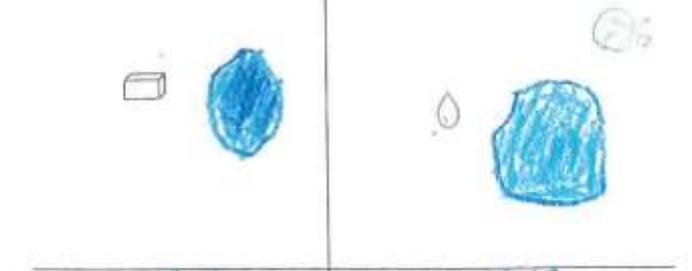
指導方法: 1. 請家長提出下列問題讓孩子回答, 並忠實的協助記錄在下面空白處。

2. 請家長準備一盒彩色鉛筆給孩子作畫。

(一) 小朋友, 以下是幾個和水有關的物品或自然現象, 你覺得他們可以變成什麼呢? 請幫他們加個幾筆變成不一樣的東西。(獨創力、精進力練習)

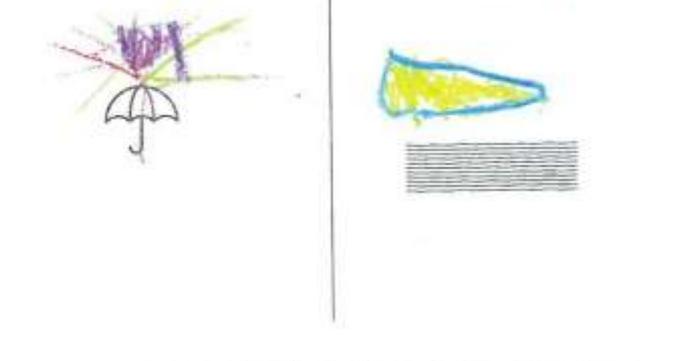
1. 冰塊可以變成 水

2. 小水滴可以變成 冰塊



3. 雨傘可以變成 禮炮

4. 海浪可以變成 沙漠



聖保羅的兒園創造思考親子活動單 114/5/16 (中)

輔導員: 沈淑娟

主題名稱: 水世界

活動名稱: 水相關物品的聯想

學習領域: 認知、美感

學習指標: 認中 1-3-1 觀察生活物件的特徵

其中 2-2-1 運用各種視覺藝術素材和工具的特性, 進行創作

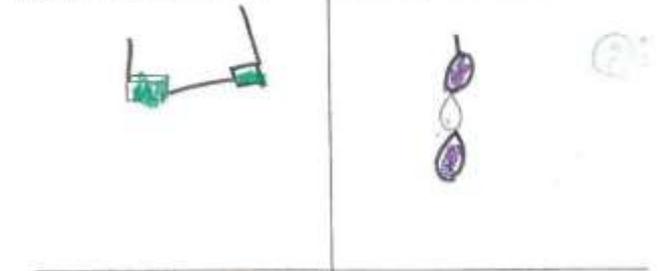
指導方法: 1. 請家長提出下列問題讓孩子回答, 並忠實的協助記錄在下面空白處。

2. 請家長準備一盒彩色鉛筆給孩子作畫。

(一) 小朋友, 以下是幾個和水有關的物品或自然現象, 你覺得他們可以變成什麼呢? 請幫他們加個幾筆變成不一樣的東西。(獨創力、精進力練習)

1. 冰塊可以變成 眼鏡

2. 小水滴可以變成 珠子



3. 雨傘可以變成 冰淇淋

4. 海浪可以變成 人

