

# 大象班班刊

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，大量的糖分會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

持續攝取大量糖分會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糖儲存在肝臟及肌肉中，當肝糖的量超過肝臟及肌肉的儲存上限，多出來的糖會變成脂肪，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

糖分會影響大腦飽食中樞運作，讓人不知不覺攝取過多食物而肥胖。肥胖不僅會造成生理疾病，也會讓人產生憂鬱、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. 環保小兵

畫一畫，說一說，節約用水方法多，  
洗洗手，記得關掉水龍頭，  
洗洗澡，記得使用蓮蓬頭。

### 2. 水中動物愛游泳

鯊魚張大口，  
螃蟹橫著走，  
水母飄哇飄，  
烏龜慢慢走，  
水中世界樂悠悠。

※認字詞：畫一畫、說一說、節約、用水、方法、洗手、記得、關掉、水龍頭、洗澡、蓮蓬頭、動物、游泳、鯊魚、張大口、螃蟹、橫著走、水母、烏龜、慢慢走、世界、樂悠悠。

※囡仔歌：

- |                    |                    |                  |
|--------------------|--------------------|------------------|
| 1.tsuí-tō-thâu 水道頭 | 2.tsū-lâi-tsuí 自來水 | 3.tsuânn-tsuí 泉水 |
| 4.tsuí-kóng 水管     | 5.hōo-tsuí 雨水      | 6.hái-tsuí 海水    |
| 7.iû-íng 游泳        |                    |                  |
| 8.sé-tshiú 洗手      | 9.lâu-kuānn 流汗     | 10.ping-siunn 冰箱 |
| 11.péh-hûn 白雲      |                    |                  |
| 12.ping-kak 冰角     | 13.phīnn-tsuí 鼻水   | 14.puáh-tháng 拔桶 |
| 15.hōo-ê 雨鞋        |                    |                  |
| 16.hōo-suànn 雨傘    | 17.sé-sin-khu 洗身軀  | 18.khe-tsuí 溪水   |
| 19.sng tsuí 玩水     | 20.lim tsuí 喝水(啉水) |                  |

- ※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「蒲公英」直笛分部的唱譜練習
  2. 直笛吹奏練習
  3. 加強指法換指的練習
  4. 樂器 “ 手搖鐘 ” 位置的編排
- 二. 美勞區～
1. 繪畫 — 母親卡
  2. 立體工 — 粽子划龍舟
- 三. 科學區～
1. 浮沉遊戲
  2. 水的循環遊戲
- 四. 烹飪區～
1. 水果牛奶
  2. 包水餃
- 五. 語文區～
1. 閱讀和主題相關繪本
  2. 團體討論:
    1. 水從哪裡來？
    2. 水中動物有哪些？

## 【 童 心 童 語 】

※弘弘：「媽媽，弟弟沒有神經耶！」媽媽：「怎麼說？」

弘弘：「我用手拍弟弟傷口的地方，他都不會痛，他是不是沒有神經？」

媽媽：「那你碰自己的傷口會痛嗎？」

弘弘：「會啊！所以弟弟沒有神經！我有！」

（家弘的媽媽提供）

※那天去澄清湖參加賞螢火蟲活動時，行經入口前的“大華”派出所，惠臣見後，睜眼認真提問說：「媽媽，那“小明”派出所是在哪呀？！」。真的很逗趣！

（惠臣的媽媽提供）

※宸鋒寫作業不專心，被爸爸講了幾句後，坐回書桌寫作業，過一段時間走出房間哭著對爸爸說：「你以後可以不要說那些話嗎？我聽了好難過。」

爸爸問他：「我說了哪些話讓你覺得難過？」

宸鋒哭得更大聲說：「我忘記了。」

（宸鋒的媽媽提供）

※某天，姍姍問媽媽：「媽媽，這世界上有貢丸嗎？」

媽媽回答說：「當然有呀！還有花枝丸、魚丸、鴨肉丸、...。」

姍姍：「哈哈～媽媽，這世界是一堆丸子耶！」

（姍姍的媽媽提供）

## 【 溝 通 橋 】

※五月份的親子共讀單，孩子們都畫得很用心，用色很豐富且仔細地上色，越來越進步喔！感謝家長們的伴讀與引導。

※五月份的親子創意單和畢業晚會分享單及端午假期分享單，孩子們都觀察仔細，繪圖描述得很用心，發表分享表現得有創意，感謝家長們的用心陪伴記述與分享。

※祝五月份的小壽星：品霏生日快樂！祝妳天天平安喜樂，恩典滿滿，願主耶穌常與妳同在，保守妳平安健康長大！感謝小壽星的家人，提供起司 QQ 球、保久乳等一同來分享予小朋友們，謝謝！

※5/7（三）母親節插花活動，5 月的第二個星期天是為感謝媽媽而慶祝的節日，更是向媽媽表達感謝和愛意的特殊日子，在許多人心目中，鮮花中的“康乃馨”被認為最適合來獻給媽媽們，因而帶著孩子們自己插滿一盆美麗的花來送給無私奉獻的媽咪們（奶奶、阿嬤、和其他照顧者），祝福她們佳節快樂！

※5/9（五晚）全園大消毒，孩子們在園時間老師們雖平常就會清潔打掃及擦拭消毒，園所仍會安排每半年一次的全園大消毒日，不僅更能有效預防病蟲的產生，也帶給孩子們一個更健康的學習環境！

※5/13（二）主題活動-分組進行沙箱玩沙+組合水管建構實驗遊戲，有了第一次參與嘗試的經驗，孩子們第二次更是得心應手，藉由沙箱和一些玩沙的器具與各式長短造型等水管來組接水管，並體驗實驗接了水龍頭後水從哪裡流出來？孩子們很踴躍參與實驗活動從中快速找到漏水處並解決問題立即把水管轉緊，玩沙時也能更注意安全規則了。

※5/14（三）主題活動-水從哪裡來？

這次邀請蘇叔叔來協同教學，先藉由水表圖卡介紹水表模樣和讓孩子們分組實際探查學校的水表在哪裡？例如：四個紅色圓讀指針分

別計算公升量，當用水 1,000 公升即 1 度時，會帶動數字累進跳增顯示。且自來水公司抄表時，是抄讀表面上方的阿拉伯數字。若紅色三角指針跟著轉動，則是表示有人在用水喔！當孩子們真正看到紅色三角指針不停轉動時，新奇又激動地說著真的在動耶！接下來蘇叔叔探問園裡用的水是從這裡流出來的？並帶著孩子們到魚池旁看超大水塔，這是園裡平時需用水先收集的地方喔！接續“水從水管流出來”活動，蘇叔叔藉由大型寶特瓶罐先裝滿水，組合鑲嵌各式水管成水龍頭，操作水龍頭測試水如何從水管流出來，讓孩子們拿塑膠杯來接滿水，隨後倒到另一個大水桶裡面後，接著進行“水井舀水”體驗活動，孩子們體驗用拼接長短水管來轉動（齒輪原理）讓空的小水桶往下到大水桶裡裝滿水，換邊把裝滿水的小水桶轉上來，由孩子們協助把小水桶水倒入另一個大水桶裡，最後自己來操作“手協仔”實驗活動，孩子們一一來操作壓水協，看看水能噴多遠？孩子們期待又開心的參與，不時驚叫連連，這些有趣的挑戰和變化的活動不只能鍛鍊小肌肉的控制力，增進孩子們手眼協調能力和專注力，更讓孩子們在安全的情況下進行大肌肉的訓練。這次的活動讓孩子們收穫滿滿，也謝謝蘇叔叔的用心設計讓孩子們增進了許多的“水”知識！

※5/21（三）烹飪活動-打水果牛奶，這次借用了果汁機來讓孩子們操作體驗，在果汁機裡把自己喜愛的水果切塊切丁加入牛奶加點糖，孩子們張大眼睛觀察按下開關後，果汁機裡水果果肉與牛奶的旋轉融合實驗，最後品嚐著自己打出來純天然的蘋果牛奶（香蕉牛奶、西瓜牛奶、木瓜牛奶）喔！

※5/23（五）烹飪活動-包水餃，為了畢業晚會當天的晚餐，孩子們要自己包水餃來當晚餐，因而安排第二次包水餃活動，有了第一次嘗試如何包捏成水餃的經驗，孩子們第二次包捏起水餃更是得心應手，總共包了 136 個大水餃，且各個模樣似金元寶喔！孩子們真是厲害呀！各個是包水餃的小高手！

※5/23（五晚）畢業晚會活動，當天孩子們體驗當小廚師自己動手包水餃來當晚餐，吃得飽飽充滿滿滿的能量及活力來參與晚上的晚會，晚會活動節目精采萬分，好戲連連，驚喜歡笑聲不斷，這是孩子們人生中的第一個畢業前可以和同學及爸爸、媽媽及家人參與的晚上活動，更是在園裡最難忘的美好回憶。

※5/28（三）全園活動-端午節慶祝活動暨陸上行舟比賽，藉由划龍舟競賽影片欣賞及端午節應景食物～各式口味的粽子介紹，孩子們認識了有關端午節的相關故事、習俗、龍舟競賽規則及品嚐了不同口味的粽子，也利用滑溜布和同學們來場陸上行舟的刺激賽，感受不同的划船樂趣，度過了一個開心的端午佳節活動。

◎預告：1. 6/20(五)中大班玩水槍及大班 Happy Day。

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)正音班開始上課。

5. 7/24(四)、7/25(五)、7/28(一)因本園員工旅遊，因此停課 3 天。

## 【活動剪影】



溫馨的五月裡~送親愛的媽咪:  
康乃馨盆花+創意媽咪卡

# 親子學習單分享

聖保羅幼稚園創造思考親子活動單 114/5/16 (大)

大象班 黃冠宇 爸爸

主題名稱：水世界

活動名稱：我喜歡的水中生物

學習領域：認知、語文、美感

學習指標：認識 1-3-1 觀察生活物件的特徵

精大 1-7-2 知道能使用文字紀錄與說明

精大 2-2-2 運用線條、形狀或色彩進行創作

指導方法：1. 請家長提出下列問題讓孩子思考。並真實的協助記錄在下面空白處。

2. 請家長準備一支彩色鉛筆給孩子作畫。

(一) 小朋友，你認識的水中生物有哪些呢？請說一說，至少說出 5 種，說得越多越好。(敏覺力、流暢力練習)

1. 小丑魚 2. 烏賊 3. 鯊魚 4. 章魚 5. 鮑魚 12. 海草  
6. 貝殼 7. 水母 8. 海龜 9. 海馬 10. 魷魚 11. 海豚

(二) 請在下面空白處畫出你喜歡的 2 種水中生物，並說出牠們的名稱。(獨創力、精進力練習)



## 大象班 畢業晚會 分享單

班級：大象班 姓名：王宇軒 座號：

★小朋友，這天 114/5/23 (五) 畢業晚會活動裡，你與家人最喜歡或印象最深刻的情景，請畫出來並塗上顏色 (請家長幫忙簡略記述幼生所畫的內容與名稱) 帶來圖與我們一起分享囉！

我們最喜歡踏校車的那一關，他覺得很有趣。晚上回家睡得好。謝謝大家。

聖保羅 ~ 畢業晚會



## ♥ 聖保羅幼兒園親子共讀學習單 ♥ 3

班級：大象班

幼兒姓名：黃冠宇 陪我閱讀的：爸爸

故事名稱：四隻腳兩隻手 閱讀日期：114.5.3

\*把你喜歡的故事內容簡單地畫下來 (請盡量讓孩子動手畫畫看)



## ♥ 聖保羅幼兒園親子共讀學習單 ♥ 20

班級：大象班

幼兒姓名：陳品瑋 陪我閱讀的：爸爸

故事名稱：灰姑娘 閱讀日期：114.5.3

\*把你喜歡的故事內容簡單地畫下來 (請盡量讓孩子動手畫畫看)

