

白兔班班刊

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. 天烏烏（台）

天烏烏，卜落雨，阿公仔夯鋤頭要鋤芋。

掘仔掘，掘仔掘，掘到一尾旋鰷鼓，

伊呀嘿着真正趣味。

阿公仔卜煮鹹，阿嬤仔卜煮淡；

阿公仔卜煮鹹，阿嬤仔卜煮淡；

兩個相打拚破鼎，拚破鼎

伊呀嘿着真正趣味

哇哈哈 哇哈哈

2. 西北雨（台）

西北雨直直落 鯽仔魚欲娶某

鮎鮎兄拍鑼鼓 媒人婆仔土虱嫂

日頭暗尋無路 趕緊來火金姑

做好心來照路 西北雨直直落

※認字詞：天、魚、日、西北雨

※囡仔歌：

1. ping-kak 冰塊 2. suí-tsók-kuán 水族館 3. hái-iûnn 海洋

4. iû-íng-tî 游泳池 5. oo-hûn 烏雲 6. tsuí-tō-thâu 水龍頭

7. hōo-suànn 雨傘 8. hōo-tsuí 雨水 9. sé-tshiú 洗手

10. bé-tháng 馬桶

- ※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. 引起動機（音樂故事）：春天/端午節
 2. 音樂活動：農夫&稻草人&布穀鳥/划龍舟
 3. 音樂欣賞：布穀鳥的聲音
 4. 歌曲教唱：布穀
 5. 語言節奏：慶端午
 6. 樂器介紹：木鳥/響棒&棒棒糖鼓
 7. 節奏敲奏練習
 8. 歌曲合奏
- 二. 美勞區～
1. 母親節卡片創作 — 毛根、蠟筆畫
 2. 端午節龍舟創作 — 瓶蓋、黏土、蠟筆畫
 3. 水族箱創作 — 彩色魚、水草
- 三. 小肌肉練習區～
1. 水中撈橡皮筋
 2. 磁鐵釣魚遊戲
- 四. 烹飪活動～
1. 火腿玉米濃湯(切火腿、舀玉米粒、攪拌)
 2. 烤蛋糕(攪拌麵糊)
- 五. 語文區～
1. 閱讀與水相關繪本
 2. 水的各種模樣-文字與圖卡配對
- 六. 科學區～
1. 水中魔法(湯匙與彩色漂浮筆)
 2. 釣冰塊(毛線、鹽巴、冰塊)
- 七. 戶外主題活動區～ 水從哪裡來(觀察水表、操作水協)
- 八. 觀察區～
1. 觀察牛蛙蝌蚪的生長
 2. 觀察魚稻共生

【 童 心 童 語 】

* 剛剛放老師給的母親節連結歌~小牛很開心的跟著唱跳。

然後媽媽跟他說五月的第二個禮拜星期天是母親節。

那天小牛會在阿嬤家，所以要祝阿嬤~~

小牛接：「阿公阿嬤生日快樂!(媽媽笑出來)」

爸爸在旁邊：「沒有人生日，是母親節!」

小牛：「什麼母親節?」媽媽說：「阿嬤生誰?」

小牛：「阿嬤生爸爸，我也是爸爸生的。」

爸爸：…….(不知如何回應)

媽媽：「你是爸爸媽媽一起生的，但是媽媽是過母親節，爸爸是過父~~

(等著小牛接父親節)

小牛很自信的接：「復!活!節!(真的要被她笑死了)」

(宥勳家長提供)

* 晚上關燈大家準備睡覺

阿慶跟爸爸說：「爸爸晚安!」

爸爸回覆阿慶：「阿慶晚安!」

媽媽跟爸爸說：「爸爸晚安!」

爸爸故意不回

阿慶就跟爸爸說：「爸爸你起來跟媽媽說老婆晚安!」

(梓慶家長提供)

* 今天禮拜五，明天阿嬤他們要上班，阿慶在家休息，阿慶跟阿嬤他們說明天我讓你們放假，我付錢不用上班。

(梓慶家長提供)

* (媽媽在廁所)

果果：「媽咪!!!客廳有一隻蟑螂!!!它在飛!!(大聲)」

媽咪：「慘了我最怕蟑螂，竟然還是會飛的…OMG…怎麼辦>_<」

媽咪：「好~~我馬上出去…(故作鎮定)」

媽咪：「蟑螂在哪裡阿？」

果果：「在牆壁這裡!剛剛它在飛!(比一隻蚊子=)」

(千栩家長提供)

* (正在講遇到危險陌生人的狀況)

媽媽：「森森如果你自己遇到了記得馬上回家跟爸爸媽媽說喔!」

森森：「可是路上有馬路要慢慢來吧!」

(尤森家長提供)

* 宥霆：「雅雅老師今天說我們長大要去中班。」

可是我不想去中班，我想去大班勒。

媽媽：「要到大班要自己會做很多事情啊。」

那你會洗碗?自己脫衣服?自己穿襪子嗎?

宥霆：「可是你講的那些我都不會勒，那我還是中班好了>_<」

(宥霆家長提供)

* 秉謙：「媽媽以後我幫妳洗衣服、洗碗。」

媽媽：「好，謝謝你!」

秉謙：「媽媽妳以後不能動就躺在沙發上，我餵妳吃飯!」

媽媽：「呃好，謝謝你」~

(秉謙家長提供)

* 秣萱跟哥哥只有六日玩平板，所以當她在外面看到其他小朋友邊看平板邊吃飯時，總會大聲問我：「為什麼那些小朋友可以玩平板，這樣他們不乖!」搞得我很尷尬，只能苦笑~~

(秣萱家長提供)

【 溝 通 橋 】

*5/2(五)插花技巧介紹:

園長媽咪請「心心花藝」老闆娘來園介紹所有準備的插花材料與插花技巧，接著簡單的敘述及操作插花的步驟，小朋友都有認真聽，最後老闆娘還進行有獎徵答活動，小朋友都很踴躍舉手回答，相信小朋友對這次的插花活動一定會插得很漂亮。

*5/5(一)母親節卡片創作:

一年一度溫馨的母親節到來，孩子們用一張親手製作的卡片，感謝世界上最溫柔、最堅強的媽咪，這次老師準備了各種美勞素材，並引導寶貝們親手做一張獨一無二的母親節卡片～「我的媽咪」，在老師的引導下，孩子們學會說出心裡的愛，讓「感謝」不只是心意，更能具體表達與分享。手作母親節卡片更練習了手部小肌肉協調、創意思考與表達能力喔！

*5/6(二)母親節插花活動:

首先老師先將所有的材料發給小朋友，小朋友很開心拿著桌上的花，一朵一朵的插到花器裡面的海綿上，插花活動不只可以透過看、聞、觸摸花材，孩子們可以感受到大自然的美，同時也可以訓練小肌肉的靈活性。在插花的過程中，孩子們需要動腦思考如何組合不同的花材，這可以提高他們的美感素養和創造力。

*5/9(五)全園大消毒:

上學時間老師平常就會清潔及消毒，而且園所會每半年請消毒公司進行一次的全園大消毒，不僅能更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！

*祝福5月份的小壽星:

品霏寶貝、宥希寶貝，生日快樂&平安健康長大~

*5/21 (三) 水從哪裡來分成四個活動：

第一個活動-認識水表，蘇叔叔先利用水表圖卡來跟小朋友介紹水表的模樣，然後叔叔就帶小朋友分組去看學校的水表在哪裡？叔叔有跟小朋友說四個紅色指針分別計算公升量。自來水公司抄表時，只抄讀鏡面上方的阿拉伯數字。

用水時，紅色三角指針跟著轉動，當小朋友看到紅色三角指針轉動時，小朋友都覺得好新奇唷！一直指著紅色三角指針，跟同學說你看你看在動了耶！好可愛唷！叔叔介紹完水表後，接下來叔叔帶小朋友到魚池那裡看學校的水塔，叔叔也有跟小朋友說學校用的水是從這裡流出來的唷！

第二個活動-水從水管流出來-蘇叔叔先裝水到寶特瓶裡面，然後實際操作寶特瓶的水如何從水管流出來，流出來的水要用杯子接水，接到水杯裡面的水，要倒到另一個水桶裡面後。

接著第三跟第四個活動-水井舀水及水協仔是讓小朋友體驗古代取水的器具，蘇叔叔利用轉動繩子來讓空的小水桶下去，等小水桶的水裝滿水後，把裝滿水的水桶轉上來，另一個小朋友協助把水倒入另一個水桶，接下來第四個活動-手壓水協仔，蘇叔叔利用壓水協來把水噴出來，當水噴出來時，小朋友都說哇~水噴好遠唷！接著就由小朋友實際操作每個活動，小朋友都玩得好開心唷！

*5/27(二)端午節立蛋活動：

端午節到來，老師帶寶貝進行「立蛋」活動，在立蛋前，老師先在盤子上鋪上一張白紙，讓寶貝想想如何讓蛋不倒下，接著老師灑上鹽巴，增加摩擦力與接觸的表面積，就足以成為支撐點，再讓寶貝立蛋，蛋就不易倒了！寶貝在立蛋時，都很專注、小心翼翼，很怕蛋倒下來，尤其是看到蛋站立成功時，都好開心呢！

***5/28(三) 端午節慶祝活動暨陸上行舟比賽:**

端午節活動，寶貝們先聽老師分享有關端午節的由來，及端午節要吃的粽子有哪些口味?還有端午節的習俗(例如:划龍舟、立蛋…。等)接著就是寶貝最期待的陸上划龍舟活動，小許老師利用滑溜布來讓寶貝們進行陸上划龍舟活動，活動過程中寶貝們都很努力的往前划，努力的划到終點!這個活動不只好玩，還可以訓練寶貝們的大肌肉唷!下午寶貝們還有品嚐肉粽!大家都吃得津津有味呢!

***早上出門時請幫家中寶貝量體溫，如有發燒情形請家長讓寶貝在家中休息，避免互相傳染，保護自己也保護別人唷!**

◎預告：1. 本學期課程上至 7 月 18 日(星期五)。

2. 7/21(一)-7/31(四)暑假班上課期間。

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

4. 8/1(五)升中班新學期開學。

【活動剪影】

母親節活動花絮



在這個特別又溫馨的節日裡，我們當然要用行動表達滿滿的愛，寶貝們親手創作的母親節卡片-我的媽咪，還有用心創作的康乃馨盆栽，送給我最愛的媽咪！

親子共讀學習單分享

聖保羅幼兒園親子共讀學習單

班級：白兔班

幼兒姓名：陳嘉明

故事名稱：《小羊上山》

陪我閱讀的：爸爸

閱讀日期：114年5月8日

※請家長與孩子找一本喜歡的故事書或繪本共讀後，將印象最深刻或最

喜歡的內容畫下來塗上漂亮的顏色與我們分享！



聖保羅幼兒園親子共讀學習單

班級：白兔班

幼兒姓名：安祥璽

故事名稱：《春天的夜裡》

陪我閱讀的：媽媽

閱讀日期：114年5月16日

※請家長與孩子找一本喜歡的故事書或繪本共讀後，將印象最深刻或最

喜歡的內容畫下來塗上漂亮的顏色與我們分享！



聖保羅幼兒園親子共讀學習單

班級：白兔班

幼兒姓名：胡品庭

故事名稱：《哇哇哇》

陪我閱讀的：爸爸

閱讀日期：114年5月17日

※請家長與孩子找一本喜歡的故事書或繪本共讀後，將印象最深刻或最

喜歡的內容畫下來塗上漂亮的顏色與我們分享！



聖保羅幼兒園親子共讀學習單

班級：白兔班

幼兒姓名：葉如璇

故事名稱：《彩虹》

陪我閱讀的：媽媽

閱讀日期：114年5月17日

※請家長與孩子找一本喜歡的故事書或繪本共讀後，將印象最深刻或最

喜歡的內容畫下來塗上漂亮的顏色與我們分享！

