



## 【活動摘要】

**主題活動：**我長大了我會做…、畢業禮物贈送、主題的回顧

**學習區：**數學區（拼圖）、美勞區(感謝小卡製作)

**律動唱遊：**天黑黑(閩南語歌謠)、感謝、毛毛蟲

**繪本分享：**大家一起拔蘿蔔/陳致元 /和英文化、小兔子的超能力/艾蜜莉. 瓦茲/親子天下

**大肌肉活動：**毽子（雙人互踢毽子、腳踢毽子走路、踢毽子）

**全園性活動：**晨操活動、七月慶生會



《天黑黑》

## 【活動分享】

本週進行的是回顧之前所做的活動及未完成作品的提醒與叮嚀，幼兒們數學區拼圖挑戰卡也即將步入尾聲了，提醒孩子們若還有沒挑戰的拼圖鼓勵他們可以盡快去挑戰喔！團體討論時運用日曆與幼兒們做預告；距離我們離開彩虹班剩下最後十幾天的時間，那麼有什麼事情是「我長大了，我會做的事情？」每個人都思考討論出幾個答案把它繪畫記錄下來與大家分享做成最後的課程歷程圖。

孩子們已經完成送給畢業生哥哥姊姊的祝福禮物，但彩虹們還是有想要另外在送給哥哥姊姊的禮物，利用學習區的時間來到美勞區創作感謝卡片，將想要述說的話語用自己的方式繪畫下來告訴畢業生們祝福他們健健康康、平平安安、一帆風順。

這兩週的大肌肉運動是踢毽子，我們從頭到腳的練習平衡以及踢、接等等動作，此練習可以訓練幼兒的手眼協調的能力也可以練習幼兒的耐心，可以觀察的到幼兒從一開始的用頭頂著毽子到後面可以用腳踢毽子 1-3 下；循序漸進的練習可以看得到孩子們的成長喔！



主題活動-我長大了我會做... 美勞區-製作感謝卡片 贈送畢業禮物給畢業生 大肌肉運動-互踢(接)毽子

### ～貼心小叮嚀～

- ★ 為配合託藥制度，如有託藥需求請將藥袋、處方簽、託藥單都須放置藥袋一同帶來喔！
- ★ 天氣逐漸炎熱寶貝在戶外活動後容易流汗，請每日都準備一套衣物以供流汗更換，避免回到教室有冷氣時而著涼感冒，同時也須準備可重複利用髒污袋喔！
- ★ 7月24日為本學期最後上學日，若家長有要提前出遊或者請假請事先與老師告知提醒幼兒攜棉被及牙刷（杯）帶回清洗喔☺

### ～家長的分享與回饋～

家長簽名：

# 孩子遲遲不肯睡覺，或許是因為好愛你

2023-07-04 00:00 更新：2023-07-04 12:50 by Sinyu (媽媽寶寶)

當就寢時間接近，父母總是急切的要求孩子停下手邊的事。孩子整天都在幼兒園、學校，或在保姆、祖父母或托嬰中心度過，他是這麼想的：「我好不容易回到爸媽身邊，可以短暫相處一些時間，但你們卻要我去睡覺？」這對孩子來說，無疑是一天中最難克服的分離。許多父母在一天的疲憊工作之後，回家想好好休息，卻經常因為孩子在該睡覺的時候不睡覺，感到筋疲力竭，親子間總要對峙許久，好脾氣都被磨光了。你可曾想過，孩子不想睡覺的理由？睡眠和親子教育專家給出了解釋，孩子們如此努力抗拒就寢時間，絕非不想讓父母難過，事實恰恰相反，其中有著深層原因。美國睡眠和親子教育專家，也是三個孩子的媽媽 Cayla 說：「因為就寢時間是家長的需求，而正與孩子的需求有衝突。」談到就寢時間，父母和孩子的心態截然不同。

1. 孩子想：這是我好不容易跟爸媽在一起的時間當就寢時間接近，作為父母，我們總是急切的要求孩子停下手邊的事。而我們如此迫切的理由，就是希望可以擁有屬於自己的時間，不論是處理事情或是好好休息。但對孩子來說，就不是休息這麼簡單的事了。孩子整天都在幼兒園、學校，或在保姆、祖父母或托嬰中心度過，他是這麼想的：「我好不容易回到爸媽身邊，可以短暫相處一些時間，但你們卻要我去睡覺？」這對孩子來說，無疑是一天中最難克服的分離。2. 睡著了，會錯過重要的事情：孩子們對於就寢的感受，意味著孤立和 FOMO (Fear of missing out, 總覺得自己不在時可能發生非常有意義的事)，在這段時間，不會與任何事物有任何聯繫，那像是父母把他推開，他必須使出渾身解數，讓父母和他們相處更久 3. 孩子不睡覺怎麼辦？Cayla 為孩子抗拒睡覺的父母提供了一些建議。首先，父母要非常有意識地考慮，如何與孩子度過一天中的最後幾個小時。應該盡量在睡前的幾個小時裡，增加與孩子的交流，不論是遊戲、閱讀、聊天。其次，在就寢時間盡量保持冷靜和耐心。孩子們具有敏銳的洞察力，當你越有壓力、越焦慮、越緊張，他們就越會認為哪裡不對勁，就越想與你建立聯繫。

## 幼兒抗拒就寢的處理技巧

除了睡前好好陪伴孩子，和保持冷靜的態度之外，還有一些具體作法。

1. 制定就寢程序可以利用洗澡、刷牙、看書、把房間燈光調暗的設計固定流程，幫助您的孩子了解就寢時間。

2. 避免使用 3C 設備

不要玩遊戲，或進行任何可能刺激大腦的活動。

3. 建立安全舒適的環境要保持通風，室內溫度於攝氏 23~24 度較為合適。避免穿過多、過熱。

其中，家長的心態最為重要，如果你常常因為孩子不睡覺，就和他發生衝突，你壓力大，他的壓力也大。如果怎麼做孩子就是不肯睡，就想辦法「接納」他不睡覺，思考若他不睡覺，可以運用這些時間做哪些事情。而你則可以「示範睡覺」，假裝你累了，你要休息。當孩子在睡覺擁有與爸媽溫馨的相處時光，不覺得受到壓迫，一定要睡，又看到爸爸媽媽都睡了，或許他就會願意休息了。