



【本週活動概況】

- ☺主題活動：漂亮媽咪說故事，3 隻好餓的毛毛蟲排演、假日學習單分享
- ☺繪本分享：爺爺的神祕菜園/大穎文化，我相信你，蒲公英/上人文化
- ☺兒歌、兒謠分享：無敵小可愛、洗身軀(沉浸式閩南語)
- ☺大肌肉體能活動-毽子(頭頂毽子、兩兩一組運送毽子、走 S 型運毽子)
- ☺學習區-美勞區，運用隨手可得的素材(吃完的餅乾盒)改造成能玩的棒球棍。
- ☺全園活動:聽力與視力保健宣導，六月慶生會

這週大肌肉體能活動玩「毽子」，為了讓孩子更熟悉毽子玩法，老師先引導孩子練習拿飛盤運送毽子行走(直線、曲線)增進身體的平衡感。

我們透過影片欣賞以及行動狀況劇、團討方式，建立孩子正確的聽力/視力保健概念；兒童的聽覺系統約在九歲時才發展完成，有些技巧，如：噪音中的聽取能力，甚至到青少年期仍在發展，若在九歲之前受到傷害，其損傷程度將較成人為重，完全治癒的可能性也相對地較低。是以若於兒童時未能保護聽覺系統，對於兒童發展聽辨能力將會有所阻礙，進而造成學習上、生活上，甚至人格發展上產生困擾。根據國民健康署 106 年「兒童青少年視力監測調查」結果顯示，幼兒園小班近視盛行率為 6.9%、大班為 9.0%，到小一達 19.8%，到小二更達 38.7%，依據醫學研究顯示，近視年紀越小，度數增加越快，越容易成為高度近視，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明，國民健康署提醒近視防治要從幼兒教育開始建立兒童正確用眼行為，以免除惡視力的威脅。因此，就讓親、師、生一同守護耳朵和眼睛的健康。

這週很开心邀請到妘蓁的媽媽來藍天班繪本分享；精彩故事分享後還準備不同種類豆子(蠶豆、青豌豆、荷蘭豆、花生)提供孩子們認識以及與孩子們玩有獎徵答的活動，每個孩子聽得既專心又期待玩活動；到了有獎徵答環節，每個孩子踴躍的都將手舉到超高，似乎都知道每一題的正確答案呢！再次感謝妘蓁的媽媽這麼用心準備故事繪本及禮物☺



♥自己說故事



♥學習區：美勞區



♥主題-感謝卡片

♥大肌肉體能活動
(毽子)

～藍天班老師的貼心小叮嚀～

1. 因為，很重要！所以一定要貼心提醒...目前「人類間質肺炎病毒(hMPV)」、腸病毒...等病菌、病毒已悄悄來到我們的大環境裡，因此不容忽視它多變化的威力，因此，請務必避開群聚人潮或請記得為家人及孩子穿戴保暖外套並叮囑戴口罩、勤洗手，若有發燒及身體不適症狀不拖延，請立即就醫並且居家多休息，也務必落實「生病不上學」的原則。
2. 持續誠摯邀請家長到園跟孩子們分享繪本、歌謠、語言...等多元文化的教學引導，藉此增進孩子豐富知識學習以及培養孩子繪本聆聽分享時的禮儀。(請家長踴躍報名，我們再安排分享時段)

～家長的分享～(背面有親子文章分享，並請家長分享閱讀後想法或是寶貝居家生活花絮，以讓我們更加了解寶貝的生活表現哦~^~)

家長請簽名：

抵抗「惡視力」不能只有葉黃素！這三種營養素也須兼顧

2023-05-15 00:00 by 整合傳播部企劃製作

生活節奏忙碌的現代家庭，不只大人，連小孩從早到晚都被 3C 綁架，讓最常使用的靈魂之窗老化速度加劇成為惡視力。到底該怎麼保養才好？其實因應不同的眼睛功能，所需要的營養素也不盡相同。

現代人習慣每天滑手機、看平板、用電腦，再加上忙碌的生活節奏缺乏休息，到了傍晚更容易感到疲累、隱形眼鏡戴不住，已然抵擋不了多螢視力、久視無力、暗黑視力等三大惡視力，這也可能讓眼睛加速老化，提早發生白內障、黃斑部病變、青光眼…等疾病。

家人用眼過量，小心讓眼睛提早老化

正在求學階段的孩子，無論是讀書或打電動，都很難脫離近距離用眼，吸收過多藍光的狀況；再加上普遍戶外活動不足，缺乏讓眼睛看遠景的調節機會，導致許多孩子近視更加重。很多上班族，更常常從起床第一件事就是開手機，工作上也避免不了盯著螢幕，造成用眼過度。這些眼睛乾澀、夜晚時對焦不再敏銳，都提醒著你，眼睛正在加速老化。

仔細回想家人用眼狀況，是否都有使用過度的狀況呢？除了定期檢查眼睛、平日適度休息、勤做眼球運動及保持均衡飲食外，也可適時補充保健食品，並選擇對於眼睛健康有助益的關鍵營養素。

三色類胡蘿蔔素，從裡到外完整守護全眼健康

守護眼睛健康，有哪些應該知道的營養素呢？首先，眼睛大部分的視覺功能都集中在視網膜的黃斑部，並負責吸收對眼睛傷害較大的藍光和紫外線，吸收有害光線的同時，也會耗損黃斑部色素密度。想提高黃斑部色素密度，必須先了解黃斑部是葉黃素及玉米黃素組成的，人體無法自行製造，必須從食物中攝取。更有科學實證黃金比例 5:1 的葉黃素及玉米黃素，可增加黃斑色素密度效果更佳，抵擋「多螢」使用造成的視力影響。

提到眼睛保健，多數人的印象都是補充葉黃素抵抗藍光，但除了黃色類胡蘿蔔素外，眼睛長時間使用造成的疲勞、協助感光，還需要其他類胡蘿蔔素。蕃茄紅素是紅色類胡蘿蔔素，具有天然類胡蘿蔔素中最強的抗氧化性。以常見的長時間用眼、造成眼睛肌肉疲勞這個狀況來說，蕃茄紅素若搭配蛋白質使用，可增加睫狀肌調節能力延緩睫狀肌老化，改善長時間使用的彈性疲勞和聚焦模糊。

此外，類胡蘿蔔素中的 β -胡蘿蔔素可以經由人體轉換為維生素 A，而維生素 A 能保護黏膜維持眼睛濕潤，對於維持夜間視力及適應光線變化極有幫助。

我們的眼睛平日不僅受 3C 藍光危害，過長時間使用眼睛、夜間開車等使用習慣，更容易加速眼睛老化，攝取三色類胡蘿蔔素，才能完整補充全眼需要的植物營養素；並且應該持之以恆不間斷地補充，讓健眼營養素保持穩定的濃度，才能真正守護家中每個人的靈魂之窗。