



### 本週活動分享

- ★主題活動：假日、繪本分享、楊老師故事分享（寬恕他人讓自己快樂）、測量身高體重、借閱閱讀車、不明人士入侵校園、到大永仁彩排進退場、律動。
- ★聽力與視力保健宣導活動：動畫繪本（走開，大眼睛妖怪、耳朵裡的龍捲風）。
- ★大肌肉活動：本週「萬象組」，活動內容－暖身跑、跳圈、投擲沙包、手腳並用、跳躍…等。
- ★學習區活動：數學區教具－鋪排六型六色。
- ★兒歌律動：作伙來拍球（閩）、孩子的天空、快樂的歌、eye 眼動起來、愛你唷。
- ★繪本分享：蛀牙小小兵勇闖蛀牙王國 / 李召乙 / 童夢館；眼睛眼睛看得清 / 李紫蓉 / 上人

本週是第二主題「小小愛書人」的尾聲，透過聽、說、讀、玩活動的過程中，讓幼兒學習合作與討論，提高表達能力，增進幼兒對於文字符號的敏感度，協助發展自發性的讀寫能力與興趣。同時也藉此主題，提倡親子共讀好處多多，也期許爸爸媽媽們，睡前可以放下手邊事物，每天花 5~10 分鐘陪伴孩子共讀繪本，日積月累之下，相信您努力陪伴，日後在孩子身上可以看到成果，您會發現進行親子共讀孩子口語表達能力、認知能力進步許多同時可培養孩子思辨學習..等，更能透過閱讀書中故事建立親子間的情感。

主題來到尾聲，孩子最喜歡老師借閱閱讀車，大家可以在戶外閱讀，孩子會自己拿取一本繪本坐下來看書，看到有趣的畫面會開心的跟一旁的同學分享，也發現孩子喜歡翻閱繪本的意願變高，對文字也產生興趣，這就是啟發孩子閱讀萌發的好現象，閱讀繪本不侷限空間及環境，偶而換個環境，孩子會覺得更加有趣，尤其是把書帶到戶外去閱讀，在大自然的情境下，可以感到微風徐徐、鳥叫聲…等。假日不妨可以試著規畫一場戶外共讀之旅。

三月衛生保健宣導主題是「聽力與視力保健」，老師運用影音媒體讓孩子知道護眼 10 妙招接著和孩子討論保護眼睛的重要性有哪些？以下也提供相關文章，可供家長參考。

### 本週彩虹班生活記事



閱讀車-戶外閱讀



大肌肉活動



楊老師說故事



學習區活動

### 貼心小叮嚀

- ★本週帶孩子測量身高體重，身高\_\_\_\_\_、體重\_\_\_\_\_。
- ★4/1(一)早上會到大永仁彩排，當天請於 8:30 到校。(週一不穿小黃T，改週二穿)。
- ★4/9(二)早上 9:30 為班親會第二梯次，請參與的家長記得準時出席唷！彩虹班歡迎您。
- ★第三主題教室學習區會做些微變動，積木區將改為鬆散素材區，讓孩子運用自然素材、人工素材去啟發想像力與創造力，同時發展多元表徵運用的能力，因此需要家長一起協助募集素材，如：大小石頭、果實類（果殼、果核、松果）、貝殼類、扇貝殼、羽毛、氣泡布、鈕扣、線軸…等。若有素材不清楚是否合適，可詢問班導師。

家長的分享【孩子在家中有什麼有趣的事件或假日活動，歡迎記錄分享 / 背面有親職文章】

家長簽名：

# 護眼3觀念，打敗「惡視力」

李佩芬(親子天下雜誌 26 期 2011-08-01 出刊)

孩子三歲再來檢查視力？其實，一歲前正是觀察孩子視力的關鍵期。小兒眼科醫師傅宙經分享三大護眼提醒，幫助家長釐清錯誤觀念，幫孩子遠離「惡視力」。

## 觀念一：一歲前是觀察關鍵期

嬰幼兒的眼睛、視神經與大腦視覺區域的連結，在零到三歲之間仍不斷發展。因此父母常會聽到「等孩子三歲、視力穩定後，要定期帶孩子檢查視力」的醫囑；「但這並不代表三歲前不必留意，」傅宙經語重心長，「許多在一歲時就可以發現、處理的視力問題，往往等到三歲就來不及了！」

對於還沒有表達能力的嬰幼兒，家長平時可透過一些小技巧觀察。例如，處在暗室有人突然開燈時，若是視力發展正常的嬰幼兒，驟然接觸光源都會有先閉眼的反射動作。如果發現孩子對光線無動於衷，父母就應注意。

## 觀念二：別把眼鏡妖魔化

「戴眼鏡，不是會愈戴度數愈深嗎？」「一旦配了眼鏡，豈不是得戴一輩子？」傅宙經發現，就算是現在三十歲出頭的年輕父母，一聽到小孩要戴眼鏡，心理上仍然很不能接受，長輩更是如此，「只要能不讓小孩戴眼鏡，講什麼都相信；但其實會耽誤矯治的時機。」

以家長最關心的「到底幾度是配眼鏡的臨界點」來說，雖然有個別差異，但若以臨床經驗歸納，先天性散光若達兩百度、先天遠視為三百五十度以上、或先天近視達六百度以上，都會引發弱視，必須立即處理。若是後天造成的近視，通常度數高於兩百度就會影響平常上課與學習，也建議配戴眼鏡。

傅宙經自己有三個小孩，目前分別念九年級、高中與大學。其中愛運動的老二視力正常；愛畫畫的老大有近視；喜歡窩在床上看書的老三則有散光。身為眼科醫師，傅宙經了解視力其實具「不可逆」特性，學理上對所謂「假性近視」的說法也仍有爭議。因此當自己孩子有視力問題時，他也是在第一時間讓孩子配戴合適的眼鏡。

他很感慨的是，坊間某些機構往往會以「能回復視力的課程」吸引家長，或遊說家長付出上萬元購買視力訓練儀器。但他觀察，絕大多數孩子在上了一堆課程、家長也付出大把鈔票後，「繞了一大圈，最後仍是回到眼科配眼鏡，」他指出，許多人把眼鏡視為洪水猛獸，但其實「眼鏡只是工具，本身並不會使度數加深或變淺；長時間近距離的用眼，才是讓度數增加的原因。」他不斷在各種大小場合，苦口婆心解釋這個重要觀念。

## 觀念三：降低「長時間、近距離」的用眼負擔

配戴眼鏡後，若未改善用眼環境與習慣，度數依然會增加；但其中的罪魁禍首並非眼鏡，而是缺乏良好、正確的用眼習慣所致。當孩子視力出現狀況，家長正確的思維，應該放在「找出造成視力不良的因素」。如孩子在安親班或才藝班上課的教室光線亮度是否足夠，就是家長應關切的環節之一。

傅宙經指出，通常安親班或才藝班教室僅裝設頂燈做為照明，但在「亮度與距離平方成反比」的照明公式下，單單僅有頂燈，照明亮度往往並不足夠。加上在安親班、才藝班的活動，絕大多數是以寫功課、評量、畫畫、看樂譜等長時間近距離用眼型態為主，照明不足對眼睛負擔就更大。所以他常建議家長，若能徵得老師或安親班認同，「不妨自付一些電費，讓孩子的安親班座位上多一盞桌燈。」