



～本週活動概況～

- ♥ 班級活動：班親會、謝卡製作、永仁校慶大會舞練習。
- ♥ 全園性活動：第一梯次班親會(學習區體驗 + 親師對談)、防災演習。
- ♥ 繪本分享：明天是什麼天氣(文/王元容 圖/赤川明)、害羞的變色龍(文/謝茹 圖/閔爽)。
- ♥ 學習區活動：美勞區-配合班親會活動，合力製作「感謝卡」。
語文區-鼓勵幼兒嘗試說故事給老師或同學聽。
- ♥ 大肌肉活動：暖身操、繩梯(單腳跳、雙腳跳、併腿跳、開腿跳)、緩和運動。
- ♥ 生活教育：我不隨便觸碰別人的身體、擦完鼻涕之後要用肥皂將手洗乾淨。

～本週活動分享～

第一梯次的班親會在本週順利完成，非常感謝與會的家長們當天如此用心、細心、耐心的陪伴孩子們進行學習區工作，在學習區分享時間也能夠大方的與孩子們一起展示作品，親師對談時也都可以說出自己的想法、心得及詢問問題，真的是一次很棒的親師合作！從孩子們的言談間不斷地談論、回味，深深感受到白雲班的寶貝們都好喜歡當天來陪伴大家的「朋友們」呢！

主題活動方面，本週迎來了最後一次的「繪本旅行」，這幾週收回的親子學習單都非常的精采，大家都很用心地用文字或照片分享親子共讀時光。親子共讀的重要性正是因為在父母、家人的陪伴下閱讀，孩子有安全感，情緒平穩正向，潛移默化中提高專注力，自然學習吸收的質量也變好了。也因為主題進行的這段時間提高寶貝們的閱讀機會，發現有些寶貝開始喜歡講故事了！把聽了很多次、看了很多次的故事情節內化，然後再說出來給別人聽，對孩子來說其實是一件不容易的事情，我們也鼓勵寶貝們在學習區分享時間或主題課程時間嘗試說故事給大家聽，幾位勇敢又樂於分享的寶貝都表現得很不錯喔！下次親子共讀時也可以讓孩子說故事給您聽，相信一定很有趣，也一定會有意想不到的收穫喔！♥

最近學校有進行防災演習，第一次演練時，有的孩子似乎還當作是遊戲，在過程中嬉笑玩鬧，所以我們利用時間讓孩子們觀看了關於地震的新聞報導。看著畫面上滿目瘡痍的災區，孩子們才漸漸收起笑臉，意識到災害是一件令人難過的事情。現在孩子們都可以記起地震的保命三步驟「趴下、掩護、穩住」，也了解演習的重要性。在平常做好準備，面對災害時才能夠冷靜應對。

活動照片：



★主題活動(我會說故事)



★大肌肉運動(繩梯)



★班親會學習區體驗時間



★第一梯次班親會大合照

～白雲班老師的貼心小叮嚀～

- ★感謝家長們對於YMCA 愛心園遊券的熱情響應。若還有家長想把握獻出愛心的機會，都可以向我們登記購買喔！(愛心園遊會訂在4/28於水交社文化園區舉行)
- ★下週四(3/28)為第二梯次的班親會(學習區體驗 + 親師對談)，歡迎參加第二梯次的家長當天出席，白雲班期待您的蒞臨喔！

～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：

睡眠顧問手把手傳授！睡前儀式的 5 不 7 要真訣

作者/阮湘雯 | 發表日期：2024-02-16 嬰兒母親

研究指出，有 20~30 %的嬰幼兒存在著睡眠問題，其中最讓父母感到壓力與煩躁的問題就是寶寶在就寢時間抗拒上床，而最簡單的解決方法就是建立睡前儀式，又被稱為睡前例行活動。正確的睡前儀式能夠有效提升嬰幼兒的睡眠品質，減少半夜鬧覺的次數與嚴重度，讓父母得到足夠的休息，甚至讓父母有時間寵愛自己，或與伴侶共度浪漫的時光。

「睡前儀式」是每晚入睡之前，父母和孩子一起完成的的例行活動，建議納入這四大元素：

攝取營養 - 例如喝奶、睡前小點心

個人衛生 - 例如刷牙、洗澡

親子溝通 - 例如念床邊故事、唱搖籃曲、說三件感恩的事

肢體接觸 - 例如擁抱、按摩、晚安吻

建議每天晚上都讓孩子在差不多的時間，用一模一樣的順序，做一模一樣的活動，建立睡眠儀式的可預測性。因為寶寶在 3~4 個月大之間就會開始發展因果關係，例如「如果我餓了媽媽會餵奶」，以及「睡前例行活動之後要睡覺」，所以結構穩固而且可預測的睡前例行活動有助於孩子放鬆大腦身體準備入睡，並建立安全感。

睡前儀式有什麼好處？

研究指出，有睡眠儀式的孩子能夠更容易早睡、入睡時間較短、睡眠時間更長，夜間醒來的次數較少，而且孩子長大後，優良的睡眠品質依然存在。除了改善睡眠外，研究報告表示，良好的睡前儀式還能提升孩子大腦的執行功能，尤其是工作記憶、抑制能力、專注力，以及認知彈性，進而幫助孩子未來適應校園生活以及獲得更好的課業成績以及社交能力。除此之外，睡眠儀式還能促進親子關係、減少父母壓力、改善孩子的情緒、增強孩子調節情緒以及行為的能力。建議從小建立睡眠儀式，有助於孩子在成長過程中保持健康睡眠習慣。

適齡調整睡眠儀式

1. 學齡前

幼兒可能會有一些拖延的招數，例如反覆說「不要不要」，建議讓寶寶在有限範圍內做一些決定，例如讓孩子在紅色和藍色的睡衣中選擇。另一些孩子可能會一下要喝水一下要親親娃娃，這時請記得堅定您的教養原則，但要以溫和的方式表達。

2. 學齡兒

一旦孩子上學後，他們就具備能力承擔更多責任，例如自己刷牙洗澡和整理臥室。

睡眠儀式對於父母的重要性

建立放鬆的睡眠儀式不只能優化寶寶的睡眠品質，還能提升父母的睡眠品質。對於伴侶來說，優質睡眠能夠優化同理心、更精準判讀對方情緒、提升思考能力、加強情緒調節、降低怒氣與攻擊、進而減少爭執。換句話說，提升父母雙方的睡眠品質，對於伴侶關係有正向幫助喔！