



～本週活動概況～

- ♥ 全園性活動：全園晨操、性別教育宣導。
- ♥ 班級活動：週五顏色日(黃色)、大自然的顏色(樹葉拓印、紙花)、創作班親會照片相框。
- ♥ 生活常規：我會記住並且落實洗手七字訣「內、外、夾、弓、大、立、腕」。
- ♥ 學習區活動：美勞區-配合主題「大自然的顏色」製作樹葉拓印及紙花、相框創作。
- ♥ 大肌肉活動：暖身操、大龍球(推、滾、拍、過山洞遊戲)、緩和運動。
- ♥ 唱遊律動：燕兒慢飛、愛你呦、媽媽寶貝、媽媽我愛你。
- ♥ 繪本分享：還差一點，還差一點(文/木村裕一 圖/高田純)、世界上最長的壽司(文/宋承洙 圖/崔恩英)、猜猜我有多愛你(文/山姆·麥克布雷克 圖/安妮塔·婕朗)。



～本週活動分享～

延續上週的永康公園社區踏查活動，尋找「大自然的顏色」，在永康公園我們看到了許多色彩，除了各種形狀的綠色、褐色樹葉之外，寶貝們還找到了紅色、黃色、橘色、紫色、白色的花朵，也發現了樹枝、土壤、湖水……等等的顏色。哇！大自然有著千變萬化、數也數不清的顏色。回到班上後，我們將撿拾回來的樹葉進行「樹葉拓印」，每個人選好自己喜歡的顏色水彩後，將水彩塗在樹葉上，再把它印上圖畫紙，美麗的樹葉拓印就完成了！寶貝們也將拓印好的樹葉掛到樹枝上，成為了一棵專屬白雲班的小樹，擺飾在美勞區，大家都非常喜歡靠近它好好的欣賞呢！做完了彩色樹葉，我們也做了彩色花朵，經過老師的示範，寶貝們也學會了如何用色紙、吸管做一朵花，甚至有的寶貝還可以做兩層花瓣喔！由此可以看出寶貝們小肌肉的成熟度及對於色彩的敏銳度。延續剪窗花之後，最近的美勞區又很熱衷於色紙的創作囉！班級活動方面，配合主題而進行的「顏色日」活動，大家都非常的樂在其中，老師們也有發現有的寶貝會非常用心的將從頭到腳的每項單品都穿著同一種顏色，一色到底，真的是超級可愛耶！而上週也趁著到永康公園戶外教學之際拉高層級，首次有了顏色日的「外拍」，藍天綠地又有自然光線，加上寶貝們個個獨特又可愛的姿勢，請您一定別錯過本次的「白色日特輯」喔！最後要特別叮嚀大家，近來流行疾病拉警報，在園內我們會提醒寶貝們勤洗手、戴口罩，也請您若發現寶貝身體不適、發燒，請就醫治療、在家休息，保護自己也保護朋友們喔！

活動照片：



★主題活動一(樹葉拓印)



★主題活動二(紙花)



★大肌肉運動(大龍球)



★學習區操作(數學區)

～白雲班老師的貼心小叮嚀～

★主題活動預告：下週五(5/24)是白雲班寶貝訂定的「黑色日」，請讓幼兒穿著黑色上衣到校。若沒有黑色上衣，也可以著黑色褲子或其他黑色配件。就算都沒有也沒有關係，我們依然會利用其他方式引導孩子參與主題活動，請不要感到有負擔喔！

★班刊右上角的QRcode為上週「白色日」的活動照片，請家長可以自行掃描下載喔！

～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：

睡覺時會翻來翻去，甚至覺得孩子睡相奇特，許多家長都會擔憂孩子是不是睡得不好？但睡眠專家卻提醒，調整小孩睡姿是 NG 行為，可能干擾了深度睡眠！

很多父母都會發現孩子睡覺時會翻來翻去，甚至覺得孩子的睡相不好或奇特，而與孩子同睡的父母，更往往會被孩子踢中。自己睡不好不說，更擔心孩子是不是沒有睡好。

頻繁翻身、睡相不好，代表孩子進入深度睡眠

在日本有著睡眠研究、睡眠改善專家稱號的白川修一郎博士，針對孩子頻繁翻身與睡相不好這件事受訪，他說：「睡覺時翻來翻去的孩子，證明了他的大腦得到了適當的休息。」人類的睡眠可以分為「快速動眼期」(rapid eye movement stage, REM)及「非快速動眼期」(non-rapid eye movement stage, NREM)。快速動眼期是睡眠中最淺的階段，腦波活躍程度與清醒時非常接近。其餘睡眠階段，腦波活躍程度較為平緩，且眼球靜止，便以非快速動眼期統稱，淺層睡眠與深度睡眠亦包含在非快速動眼期中。

不要糾正孩子睡姿，打斷睡眠

深度睡眠階段，大腦處於休息狀態，無法保持姿勢，也無法識別身體的位置，因此會翻身。小寶貝深度睡眠的時間比成人長，且控制睡眠姿勢的額葉和前頂葉發育不全，所以會更常翻身，但這意味著他的大腦得到了適當的休息。這麼說來，孩子常常翻身，一直改變睡姿，家長也不要擔心他的睡眠受到干擾。白川博士更提到：「僅僅因為孩子睡姿不好就試圖幫他糾正，這是 NG 的，這麼做會干擾生長激素的分泌。」生長激素與兒童的生長以及大腦和神經系統的發育有關，大部分是在睡眠期間分泌的。生長激素的分泌，幾乎與深度睡眠的同步出現。如果為了糾正睡姿而干擾睡眠，則深度睡眠就會中斷，自然使得生長激素的分泌減少，所以白川博士認為不應該這麼做。

翻身是為了睡得更舒服

另外，許多孩子不自覺翻身的原因，是因為他想改變被子裡的溫度和濕度環境，以達到更好的睡眠效果。白川博士說，翻身其實是一種在睡眠時無意識地調整環境條件的動作。既然不必擔心孩子頻繁翻身，影響到他的睡眠情況，家長剩下要注意的就只有不要讓孩子因為踢被子著涼了，其實手腳露出並沒有關係，特別是天氣溫暖時。不過，肚子部位要特別注意，可以使用肚兜保護好肚子。但夏天時，請記得選擇輕薄、透氣的肚兜。