

## 01. 6 月慶生週會

感恩氣氛老師利用**時光縮影**，敘述父母親、長輩的辛勞及心存感恩對父母、長輩要有禮貌並教導生日也是「母難日」回家要抱抱媽媽，慶祝本月壽星，美味的生日蛋糕孩子們嚐得津津有味，壽星在大家的祝福下開心無比。

**本月壽星:王晨洋、彭繪心、黃皓語、柯芃羽、劉一心**

## 02. 衛教宣導 ~ 登革熱防治

- (一)落實巡、倒、清、刷，一同預防登革熱。
- (二)出遊防蚊要留心，快樂平安回家去。
- (三)落實環境孳清，病媒蚊無所遁形。
- (四)清除孳生源是預防登革熱最根本的方法。
- (五)每週清除積水容器，杜絕病媒蚊孳生。
- (六)有疑似登革熱症狀速就醫，並主動告知旅遊史、活動史。

## 03.健康牙齒保健~牙齒健檢塗氟預告

對象:大、中、小、幼幼班

到園診所:寰宇數位牙醫診所

日期:114年6月12日星期四

同意塗氟者 6/11(三)攜帶**健保卡和兒童手冊**(需過卡作業於 6/13 歸還)

## 04. 6 月戶外教學預告

養樂多工廠

日期:114 年 6 月 20 日

地址:桃園市中壢區自強一路 4 號

## 05.請著球鞋、布鞋、休閒鞋

各型各色的涼鞋、布希鞋、拖鞋、閃亮高跟鞋，紛紛出籠了，為了保護孩子的足部，方便戶外活動進行，教導合宜的衣著禮儀及避免跌倒，請正視孩子的鞋類選擇，請穿著球鞋、布鞋、休閒鞋並著襪子，良好生活教育紮根從重要的小地方做起，讓我們一同努力。

## 06.專屬大班畢業旅行

鳳凰花季~幸福啟航快樂美好的童年回憶，特別精心設計了一場別開生面的畢業旅行，旅遊過程中將充滿師生們滿滿的笑容，相信這將是孩子們人生旅途中，一次重要難忘且珍貴的回憶！

## 07. 好文分享~孩子吃飯慢怎麼教？父母必知吃飯溝通技巧

許多家長常為了孩子每天吃飯的問題而困擾，一來擔心孩子吃不飽，二來又煩惱吃飯吃得好慢，一吃就是一兩個小時，天人交戰下到底要給孩子多少時間吃飯呢？

### 孩子吃飯吃很慢？訓練專心吃的「餐桌對話」

爸媽要知道，餐桌上的語言會影響孩子吃飯的興致與速度，有時候太急的句式反而或語氣給孩子太大壓力，反而會越吃越不甘願、越吃越慢！

以下的句子是不是很熟悉呢？先來看看這些常見的負面語言如何「換句話說」：

#### 1、把「你再不吃，我就收起來不要吃」改成「我們一起吃，看看今天什麼最好吃」

不要用威脅孩子、不給孩子吃的方式逼迫他吃飯，孩子這時可能會有反抗意識不願意合作，這時試試看用好吃的食物引起孩子的興趣與動機，把他的注意力帶往食物上。

#### 2、把「你到底有沒有在專心吃？」改成「專心吃，就可以趕快去玩了」

有時候孩子不專心拖拖拉拉，父母會沒耐心，責罵的話不小心脫口而出，但這時盡量不要用質疑的語氣指責孩子，這會讓他對吃飯有不好的連結，父母應該用更有趣的活動，引導他先完成吃飯這個動作。

#### 3、把「再不吃，等一下點心也不要吃」改成「努力一下，點心在等你喔」

不要把孩子最期待的點心當作籌碼，這樣反而可能讓孩子鬧脾氣或引起很大的失落感，這可能會影響孩子的人格發展，父母一樣盡量用提醒的方式，更能引導孩子。

#### 4、把「每次都是你吃最慢」改成「記得要咬咬，不要含著會比較快」

孩子可能被其他活動吸引注意力，忘記當下正在吃飯，並不是他不想吃，只是其他事情更好玩，爸媽只要適時提醒他繼續吃飯就好。

一般來說，孩子用餐時間平均為 30 分鐘左右，太快或太慢皆有不好的影響，吃得太快會消化不良、吞嚥容易嗆咳，吃得太慢，食物停留在牙齒上時間過長，容易影響琺瑯質，增加蛀牙的危機。醫師建議實際用餐時間盡量控制在 20 至 35 分鐘內。孩子吃飯太慢通常有 5 大原因，爸媽該如何引導？

### 吃飯慢原因 1 | 吃飯太制式，吃飯是件無聊事

用餐是一天要經歷三次的儀式，許多家庭將吃飯這件事情太制式化，孩子會沒有新鮮感，面對每天都要做的事情，就跟寫作業一樣，久而久之就容易無聊，無法投入專注力在吃飯上。

◆**爸媽怎麼做：**吃飯應該是一件享受的事情，就像我們會特地找好吃的餐廳吃大餐一樣，爸爸媽媽可以將吃飯建立一個默契儀式，建立新鮮感，如：設計每週菜單及驚喜甜點，今日過完後可以撕下明天的貼紙，看看明天媽媽要準備什麼好料的，也可以從菜名來吸引孩子的注意力唷！

### 吃飯慢原因 2 | 分心坐不住，吃個飯動來動去

孩子的專注力不足或是孩子年紀較小，在 30 分鐘的用餐情境中很容易坐不住，常常吃沒多久就要下餐桌玩遊戲跑跳，常常觀察到許多爸媽為了禮節，一直要求孩子吃完才能下餐桌，這個理論沒錯，但沒有考慮到情緒的加成影響，會讓專注力更快速下降。（推薦閱讀：吃飯時間，如何讓孩子乖乖坐著？）

◆**爸媽怎麼做：**可以用計時器，以 10 分鐘為單位，並給予孩子能在 10 分鐘吃完的量，或是將這餐孩子預備吃完的量分成 3 份，並且告訴孩子要保護好計時器唷，快快吃完就可以按掉計時器，炸彈就不會爆炸，完成後可讓孩子短暫下餐桌走走 3~5 分鐘，之後可以再進階成 15 分鐘為一單位唷！

### 吃飯慢原因 3 | 排斥特定氣味口感，這不愛那個不吃

挑食是每個孩子都會出現的狀況，有些孩子特定氣味不吃，如紅蘿蔔、青椒，或是特定口感不吃，如：茄子、洋蔥。當孩子嘗試新事物時，爸爸媽媽不要說「這很好吃，你吃吃看」「吃這個又不會怎麼樣」等等主觀話語，也避免讓孩子看到大人把食物挑掉的過程。

◆**爸媽怎麼做：**可以試著和孩子一起料理，讓孩子看到食物製作的過程，過程中可以說「紅蘿蔔變成細細長長的車車了，等等要開進你的肚子裡嘍，會讓你變得更厲害！」

### 吃飯慢原因 4 | 咀嚼肌群無力，吃肉無力咬不動

小時候孩子常常「吃軟不吃硬」，容易造成孩子咀嚼肌群發育不良、無力，視孩子年齡給予適當材質的食物很重要，食物可以剪但不要太碎，有些孩子甚至會把一口飯含在嘴裡很久。

◆**爸媽怎麼做：**多讓孩子嘗試各種不同材質及形式的食物，形式上就算是肉也有分肉塊、肉絲、肉條、肉片、肉丸等，藉由不同的料理方式，可以增加孩子對不同食物的咀嚼經驗。

### 吃飯慢原因 5 | 沒有時序感，怎麼又要吃飯了

人體的生理時鐘是經由連續習慣而產生的規律，沒有時序感孩子常常被吃飯追著跑，會有才剛吃完一餐，怎麼下一餐來得這麼快的錯覺，一味等待孩子飢餓才進食，容易造成進食的生理時鐘紊亂。

◆**爸媽怎麼做：**可和孩子一起規劃每日作息表，將三餐及點心的時間規劃在內，盡可能照著作息表走，餐與餐中間除了規劃的點心之外，盡量不要給予太多份量的點心，久而久之可以訓練孩子在特定的時間有肚子餓的感覺。