



幼營喜動
★校園先導學校★

基督教宣道會
茵怡幼稚園



《我要化身小水點》

讓幼兒珍惜食水



第1步：開啟校門

學前機構除為幼兒提供健康有營的食物外，亦應為幼兒提供安全衛生的飲用水，以補充身體所需。幼兒每日應喝六至八杯流質飲品，有關分量亦要隨氣溫及活動量等因素而調整。

以「多喝水」為主題的遊戲活動，的確能讓幼兒加深這方面的認知。基督教宣道會茵怡幼稚園透過參與「幼營喜動校園先導計劃」，在課程中一點一滴滲入健康生活教育，更以遊戲解說食水處理的過程，讓幼兒化身成為小水點，經歷走向濾水廠進行過濾及淨化的過程，再通過水管流向配水庫，藉此傳遞健康和可飲用水的處理步驟，以及珍惜食水的信息。

學校亦設計了延展工作紙，將活動延伸至家庭中，透過飲水記錄表讓家長幫助小朋友養成良好的飲水習慣，藉著活動令親子間互相鼓勵，從而身體力行。



第2步：有營喜動



直擊報道：活水流動

目標：讓幼兒認識身體需要水分，知道每天應飲用6至8杯流質飲品（最好是水）

時間：25分鐘

教材：食水處理過程圖卡或影片、平衡木三條、軟墊兩塊、隧道一條、水龍頭標誌貼紙、水杯標誌貼紙八個、呼拉圈、延展工作紙。

活動·起動

1. 老師出示圖卡或影片，向幼兒講述有關食水處理的過程，並傳達珍惜食水及多喝水對身體有益的主要信息。
2. 開始四個步驟的循環遊戲：
 - 第一站：幼兒扮作小水點，在起點處張開雙手平衡身體，行過平衡木，代表小水點正流向濾水廠。
 - 第二站：幼兒平躺在軟墊上，由左至右向前滾動整個身體至第三站，代表小水點在濾水廠進行過濾及淨化。
 - 第三站：幼兒爬過一條隧道，代表小水點正通過水管流向配水庫。
 - 第四站：出了隧道後，幼兒看到地上有一個水龍頭及八個水杯標誌，需以雙腳併合跳入水杯標誌旁的呼拉圈內，直至跳出第八杯水便完成，代表我們每日需要喝八杯水，以供應身體所需。
3. 老師與幼兒作舒鬆活動，並帶出信息：每天需飲用八杯水，以供給我們一日所需及流失的水分，重申「多喝水，多有益」的概念。
4. 帶領幼兒返回課室一起喝水。
5. 向幼兒派發延展工作紙，以記錄幼兒一星期內喝水的情況。



健康水提醒你



1. 除水以外，可選擇低脂奶、加鈣低糖豆漿和少鹽和不含高脂肪湯料的清湯。
2. 流質飲品要慎選，市面上的果汁大多是果味的糖水，應少喝為妙。此外，最好以原個水果代替果汁，因為水果比果汁含較少糖分和較多膳食纖維，對小朋友更有益。



健康體驗四部曲

1. 老師在活動中，滲入健康生活教育信息，並且加入不同的學習範疇，例如數數、認識生字等等，幼兒也對活動表現投入。
2. 舉辦健康生日會，建議家長自備有益健康食物如水果，讓幼兒帶回校與同學分享。
3. 加強幼兒在校內進行體能活動後喝水的安排。
4. 學校恆常提供健康茶點給幼兒，包括清水、麵包、水果、蔬菜、麥片和粥粉麵類等等；每年亦舉辦親子體操活動、運動會及戶外郊遊活動。



第3步：心聲分享



楊嘉明主任

- 學校一向重視幼兒的身心靈健康，致力為幼兒提供一個健康的學習環境，並通過各項政策措施促進幼兒的健康發展。藉著參與「幼營喜動校園先導計劃」，我們成功將健康信息帶進幼兒的家庭，為他們營造更美好的生活。

總結

幼兒的生活和飲食習慣，大多受家長和老師的影響，因此值得透過「幼營喜動校園先導計劃」把健康信息帶給學校和家長，並延伸至家庭中，鼓勵家長為子女建立好榜樣，從而令幼兒養成「多喝水」等良好習慣。此外，揉合體能活動元素的健康教育活動成效顯著，能夠讓幼兒從小建立健康的生活態度。

