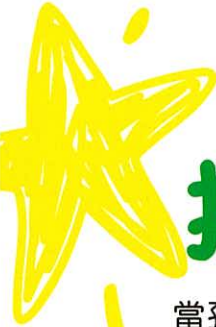


學前駐校社會工作服務

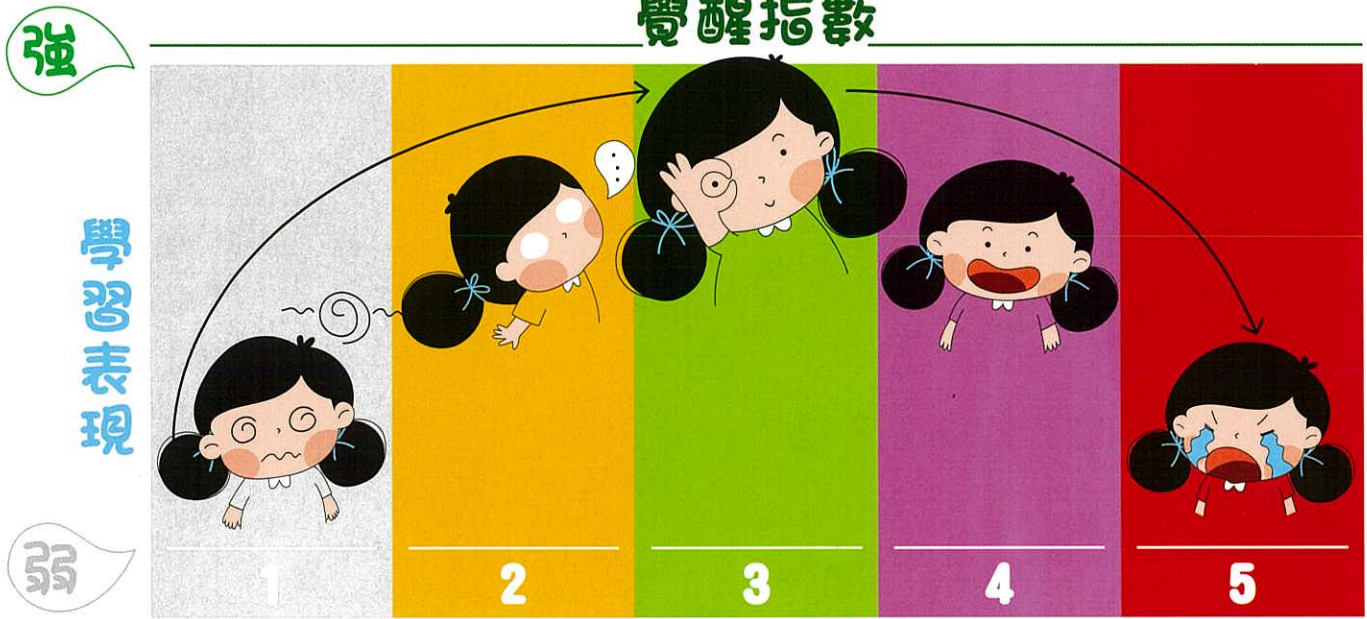
幼兒成長專區



認識覺醒狀態 提升學習效率無難度

當孩子需要專注進行活動或學習時(如做功課)，家長是否發現孩子都會出現不專注或者需要花較長的時間才能完成的情況？在一整天裡，原來每個孩子均有自己最好狀態的時段！家長可以先了解孩子整體的覺醒狀態，找出最適合孩子學習的時段，這會更有助孩子的專注和學習。

覺醒指數



覺醒狀態 Check - Check

區域	合適孩子學習的時段嗎？	行為表現
1至2區	不是最適合學習	疲倦、難以集中、呆滯、不願走動
4至5區	不是最適合學習	表現興奮急躁、四處走動、說話非常多、動作誇大、未能保持安靜、沒有耐性
3區	最適合學習	能安坐、最精神、不受外界影響、能調節情緒、情緒平穩

若要調整孩子的覺醒狀態，家長可利用圖示向孩子作出提醒，或者可以試試以下活動，讓孩子慢慢調節至**適合學習**的狀態（即上文的「3區」）。



活動一：大兵步操

目的：

協助調高孩子狀況至「3區」

玩法：

孩子按家長的口號做出相應的動作

口號：



1.大兵步操：

孩子以手腳做出步操的動作



2.大兵轉動三圈：

孩子在原地轉圈三次



3.大兵跳動三下：

孩子在原地跳動三次



活動二：木頭公仔「唔准郁」

目的：

協助調低孩子狀況至「3區」

玩法：

- 家長向孩子講述「木頭公仔唔准郁，唔准笑，唔准呱呱叫」，孩子隨即坐下及不能動。然後家長需從1數到10，只要孩子在過程中不動便可以，藉此讓孩子感受靜下來的時刻。
- 家長可以視乎孩子狀況，調節活動的次數。



中華基督教會香港區會
學前駐校社會工作服務辦事處

🏠：香港九龍太子道西191號馬禮遜紀念會所305室

☎：8100 2493

☎：3585 1205

✉：ppssws@hkccccc.org

