

開心3點3

今期為大家介紹用新鮮水果和果汁製成的水果QQ凍，水果除了有很多纖維和水分，更有豐富的維他命C可以增強身體免疫力! 在家做果凍成份天然無添加，可以作為小朋友的下午茶小點心代替零食! 齊齊開心學，輕鬆煮，健康食!



水果QQ凍



材料:

1. 鮮榨橙/蘋果汁150克
2. 砂糖30克
3. 魚膠粉35克
4. 水果粒 (如: 芒果、士多啤梨、奇異果)
5. 水果粒逐一放入冰格，將材料1-3以細火煮成溶液，倒進冰格，放雪櫃冷藏至凝固。

秘密武器:



過程中，家長可和小朋友討論選擇他們喜歡的生果，學習清洗及切生果粒，數數冰塊盒的格數，點算所需切的水果粒數量，然後以湯匙加入啫喱溶液，最後放進雪櫃待2小時便可食用。家長更可教導小朋友時鐘的概念

創意鬥多Fun

培養孩子的創意，由日常生活開始! 請小朋友將顏色紙剪成長方形紙條，重覆對摺，剪出圓角，打開即成毛毛蟲的樣子，最後畫上眼睛和嘴巴作點綴，便可以準備參加比賽。

肚餓的毛毛蟲-親子運動會



材料:

- 顏色紙條(約3X15厘米)
- 飲管(幼飲管難度更高)
- 顏色水筆
- 安全較剪



家長可和小朋友討論在跑道沿途放下他們喜歡的食物/圖案，把吸管對着毛毛蟲身體中間拱起來的部位朝它吹氣時，毛毛蟲就能夠向前爬，最接近目標的蟲可拿走食物，最後大家一起點算並說出總共取得的食物，小朋友在活動中可練習口肌訓練。

睇住學: https://tw.iqiyi.com/v_19rsdhr0qs.html

資料來源: 折紙大百科

親子動起來

停課正是提升親子樂的好時機! 疫境中的小朋友需要健康體魄、需要運動、也需要繼續遊戲，家長可藉此機會把家中變成小小遊樂場，與孩子進行有趣的活動，讓孩子放電之餘，更為家庭增添歡樂氣氛!

會走路的籃球架



材料:

- 家中毛巾數條
- 橡筋數條

玩法:

1. 家長示範將毛巾捲起成球，以橡筋縛實。
2. 家長將雙手向前圍成圓形，身體模擬成籃框。
3. 發出口令請小朋友將毛巾球投進來。
4. 大人可以將籃圈換位置或是左右搖擺以增加趣味。

這個親子活動在玩樂之餘，可訓練孩子手眼及身體協調，更可鍛鍊專注力，家長也可邀請小朋友做籃框，看看誰人入樽得分最多!

好行為記錄表



減壓加油站



我都做得到



家長希望幫助孩子改善某些壞習慣時，可與孩子一起訂立目標行為，並利用獎勵的方式，提昇動機，藉以鼓勵孩子將好行為持續並養成好習慣。當小朋友做妥事情後(如: 自行完成習作/讀完一本書/指定時間內完成午餐)，家長可以給予口頭讚賞及一個貼紙由小朋友自行貼在記錄表上，透過視覺提示鼓勵孩子自律及維持好行為。

懂得放鬆對我們的身心健康非常重要。面對壓力時，身體可能會出現不同反應，例如呼吸急促及肌肉繃緊等。鬆弛練習能幫助我們緩和壓力帶來的身體不適和負面的情緒，家長可趁空閒/小休練習放鬆一下。

綁鞋帶是小朋友的大挑戰，若能成功完成綁鞋帶挑戰，一定能為自信加分！以下的綁鞋帶口訣加上兒歌充滿形象性，是讓孩子更容易掌握到綁鞋帶的妙法。



滾動放鬆練習

綁鞋帶 (5次學會小秘訣)



在鞋帶穿梭時，兩種不同的顏色可以幫助小朋友理解線段在空間的轉換。這是初學綁鞋帶重要的元素。

1. 平躺於一個舒適的地方上，抱緊雙膝，並合上雙眼。
2. 把身體向兩側滾動，同時慢慢的吸氣及呼氣。
3. 把身體向上下搖動，同時慢慢的吸氣及呼氣。
4. 重覆把身體滾動及搖動數次。
5. 伸直雙腿及把手放在身體兩旁，讓它們休息。
6. 深呼吸3次，然後打開雙眼。

睇住學: <https://youtu.be/ySPrrCFhzRo>

資料來源: 【媽媽好神】

好行為記錄表

日期: _____

好行為1:	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

好行為2:						

好行為3:						

本星期的獎勵是: _____

當孩子集齊貼紙後，家長可以給予獎賞作鼓勵。獎勵除了是物質外，也可以是非物質的獎勵，如:讓小孩子選擇和家人一起做喜歡的事情，像是一起做曲奇餅、請爸爸講一個故事、或家人一起玩桌遊等。



香港聾人福利促進會
The Hong Kong Society for the Deaf

小孩穿小鞋 (/ ai / 音)

小孩穿小鞋，唉！不會綁鞋帶。
hai4 tai3 ai1 hai4 tai3

嗨！姐姐來講解。
hai1 kai2

拿著小鞋帶，打個大交叉；
hai4 tai3 tai6

左手圈一圈，右手拉一拉。
lai1 lai1

兩腳擺一擺，然後踮一踮。
pai2 pai2 ts'ai2 ts'ai2

整理好鞋帶，腳步更飛快。
hai4 tai3 fai3

出門去逛街，笑著說「拜拜」！
kai1 pai1 pai3

姐姐讚乖乖。
kwai1 kwai1

家長可以以提問方式，問小朋友今天有什麼想做/應該做，與他們一起寫/畫上。當小朋友有份參與決策過程，有自主空間，他們實行的動機會更大。[【好行為記錄表】按此下載](#)