

# 永安國小資源班多班多刊-新聞報報



編輯：許雅惠

民國一百一十年一月

## 編輯的話：

各位家長、小朋友們您好，一學期又快過去，但是武漢肺炎疫情仍持續延燒，無須過度恐慌，但為更有效做好疫情防治，請注意自己和親人健康，關心疫情變化，並注意以下的重要事項：

一、經常勤洗手，最好洗20秒以上，保持健康生活习惯。

二、進出醫療院所、出入通風不良及擁擠密閉空間時，隨時戴著口罩並做好自主管理。

最後，祝福各位家長、小朋友新年快樂、寒假愉快。

## 本刊新聞摘要：

- ☺編輯的話
- ☺寶貝學習日誌
- ☺一步一腳印  
一月的活動
- ☺分享天地  
萬聖節活動
- ☺大腦與睡眠  
文/雅惠老師

## 寶貝學習日誌



大家在一起大合照



玩竹蟬好開心



到海邊戲水



摸蛙活動



戲水活動



快樂的吃午餐





在10月份，為了讓孩子們有一個快樂的萬聖節，資源班舉辦了抓鬼闖關活動，和萬聖節的教室布置，希望讓孩子們有一個難忘的回憶。

- ☆110/1/12—1/13期末考。
- ☆110/1/12下午資源1班iep會議。
- ☆110/1/13下午資源2班iep會議。
- ☆110/1/14資源班戶外教學。
- ☆110/1/20結業式。



這屆的抓鬼冠軍  
榮獲一份禮物



這屆的抓鬼亞軍、季軍



## 大腦與睡眠：怎麼睡，學習效率才會高？

文/雅惠老師

睡眠對學習是重要的，有關認知功能的維持、記憶的發展，都和睡眠有直接關係，因此要睡得飽、睡得好，才能展現更好的學習效果。

### 怎樣才能睡得好？

翻來覆去不著，很令人沮喪。想要睡得好，「睡眠研究之父」的威廉·狄曼 (Dr. William C. Dement) 提供下列幾點建議：

1. 只在困倦時才睡覺。
2. 如果不能在20分鐘內入睡，就起床做些無聊的事情直到感覺困倦，但不要在強光下。
3. 如果不能沒有午睡，請在下午3點前睡少於1小時。
4. 即使在週末，也要維持正常的睡眠時間。
5. 睡前至少4小時不要運動，利用早晨或下午運動才不會干擾睡眠。
6. 床只用來睡覺，不要用來看電視、閱讀或工作。
7. 睡前至少4~6小時遠離咖啡、尼古丁和酒精。
8. 睡前可以吃點小吃，也可以喝一杯溫熱牛奶。