

# 我的強壯大腦 3-5年級活動指南



# Know Your Neuro

## 鑑別

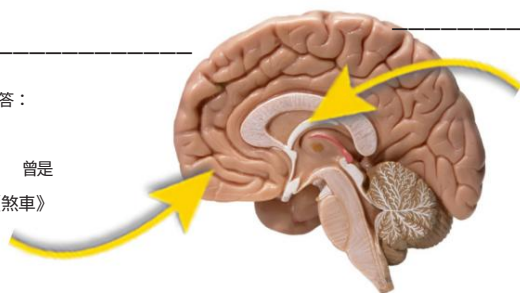
在黑板上畫出大腦的輪廓。指出大腦的不同部分，並提出以下問題？

哪一部分  
這是大腦嗎？

哪一部分  
這是大腦嗎？

答：  
額葉  
曾是  
《煞車》

答：  
邊緣系統  
曾是  
《加速器》



## 定義問題

大腦的哪個部分稱為「加速器」？它的實際名稱是什麼？它何時完全發育成熟？

答案：邊緣系統，位於大腦深處。它負責對新事物產生好奇心，並激發人們做事的動力。它在11-12歲時完全發育成熟。它的別名是「加速器」。

大腦的哪個部分稱為「煞車」？它的實際名稱是什麼？它何時完全發育成熟？

答：額葉，大腦中負責思考的部分，位於前額後方，頭部中間。它幫助你思考各種情況，並幫助你放慢速度，在行動前仔細考慮。額葉在24歲左右完全發育成熟。

26. 它的暱稱是「煞車」。

## 長期學習理念

### 更多問題

大腦的規則是什麼？

答案：不用則廢的規則。

大腦會根據這些資訊來決定需要培養哪些技能。而那些經常使用的技能發展得最快。大腦中的連結。

如果油門踏板已經完全發揮作用，但煞車踏板還沒有完全發揮作用，會發生什麼情況？

答案：冒險行為。邊緣系統或加速器可能會對你應該遠離的事物感到好奇，例如酒精、毒品、不健康的食物、對他人刻薄、過度使用科技產品或在網路上瀏覽不良圖片。

如何增強煞車性能？

答：練習使用這些字詞，例如說「等等」、「稍等片刻」或「讓我先想想」。

在做某事之前加強額葉的煞車。

### 培養額葉功能

教導學生如何觀察並讚美自己和他人運用前額葉功能（例如衝動控制或良好決策）的表現。範例如下：

- 我看到你用額葉減速  
低頭好好想想！
- 我喜歡你做事前會先停下來思考！
- 告訴我你是怎麼使用煞車的！
- 幹得好，你成功地讓油門減速了  
向下！

### 唱歌

算了，不用了，謝謝，現在不用了，我還挺好的。  
這意味著你的大腦會正常發育。  
踩下煞車，再決定要說什麼  
選擇你的理智，然後轉身離開

學會說「不」有助於我的大腦發育。  
保護建立聯繫

當油門想要啟動時  
說「不」就能啟動煞車！

### 紅燈、綠燈

玩「紅燈綠燈」遊戲，詢問學生應該踩煞車停車（紅燈）還是踩油門前進。

（綠燈）適用於以下行為：

- 認識新朋友？
- 玩電子遊戲時間過長？  
一天吃五個漢堡？
- 如何讓新生感到賓至如歸？
- 在網路上看到一張糟糕的圖片？
- 對別人說了難聽的話？
- 長時間使用電子產品？  
每天吃健康食品嗎？
- 欺凌他人？
- 嘗試過酒精或毒品嗎？
- 您正在服用醫師開的藥物嗎？
- 善待自己嗎？
- 你是想吸電子煙還是抽菸？
- 在家和學校都遵守規則  
學校？
- 和新朋友分享你的朋友？