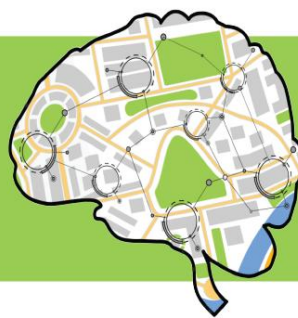
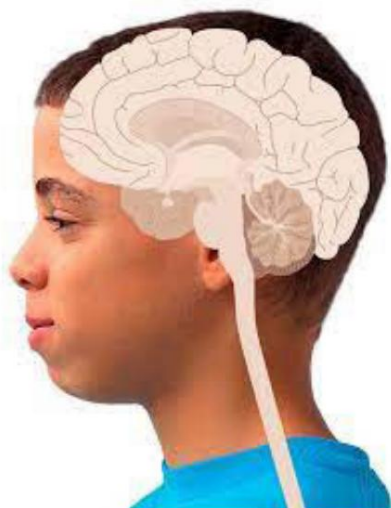


我的好選擇

活動指南（幼稚園至二年級）



Know Your Neuro



腦力測驗題

1. 你頭部裡面最重要的身體部位是什麼？在黑板上畫線並提問，請學生在空白處填入答案。

2. 大腦的功能是什麼？詢問學生他們從影片《我的明智選擇》中了解到的大腦功能有哪些。答案：思考和做出選擇。
3. 如何保持大腦活躍？詢問學生們還記得什麼影片“我的明智選擇”？答：練習做出明智的選擇。參與相關活動。
4. 什麼是好的選擇？答：對你和別人都有好處的選擇。
5. 如果別人做了錯誤的選擇，你該跟著做嗎？答案：不，這是你的大腦，所以這是你的選擇。做出對你和其他人都好的選擇。

長期學習

正念時刻

教導學生在做選擇前如何進行正念練習。在玩「站起來、坐下」遊戲（見右圖）時，請學生在回答問題前完成以下步驟：

1. 暫停片刻，深呼吸，屏住呼吸 4 秒鐘。
2. 思考一下最佳選擇可能是什麼
3. 呼氣 4 秒
4. 然後做出明智的選擇

優點和缺點

教導學生「優點」和「缺點」的定義。在玩「站起來、坐下」遊戲（見右圖）時，詢問學生每個選擇的優缺點是什麼。

好選擇，加油！

教導學生「好選擇加油口號」：

好選擇，好選擇，1、2、3，讓我都平安！

如果錯了，那我就說「不」！

選擇正確的方式有助於我的大腦發育！

站立、坐下遊戲

以下列例子為例，請學生如果認為這是個好選擇就站起來，如果認為不是，就坐下。然後，請學生分享自己的例子。

1. 你選擇對學校裡的新同學友善嗎？
2. 你用美術剪刀幫朋友剪頭髮？
3. 午餐排隊的時候，你安靜地站著等待。輪到你了嗎？
4. 你邀請一位新朋友在休息時間一起玩嗎？
5. 當你聽到有人嘲笑其他學生時，你要告訴老師？
6. 當你看到其他學生做違反...的事情時，規則擺在那裡，你決定遵守規則，而不是隨波逐流。
7. 當排隊等候午餐時，因為隊伍移動緩慢，你開始推擠前面的人。
8. 你和朋友、弟弟或妹妹分享你最喜歡的玩具。

