



您是否在寻找简单的方法来缓解压力, 从而找到当下的平静?

拿一个玩具。名副其实的玩具。



玩具对所有年龄段的人都有益。玩具可以帮助您释放紧张的情绪、重新调整状态并集中注意力。感官玩具, 即那些可刺激感官的玩具, 例如触觉、视觉和听觉, 可能特别有帮助。

让您自己的感官游戏变得有趣!

以下配方很简单¹使用家里常见的原料就可以制作橡皮泥。制作橡皮泥球, 将以下材料混合在一起:

120 g (½ 杯) 普通面粉

30 g (2 汤匙) 食盐

60 ml (¼ 杯) 温水

15 ml (1 汤匙) 植物油

食用色素 (可选)



您可以将橡皮泥存放在冰箱的密封容器中, 方便重复使用。

资料来源:

¹英国广播公司。如何制作自己的橡皮泥——适合幼儿的感官游戏。访问时间:2024 年 1 月 23 日。

美国压力研究所。玩玩具可以缓解压力。访问时间:2024 年 1 月 23 日。

多元化。感官玩具的好处。访问时间:2024 年 1 月 23 日。

加拿大政府。思维:让孩子随时随地都能学习。访问时间:2024 年 1 月 23 日。

全国学前教育协会 (NAEYC)。橡皮泥带来的力量。访问时间:2024 年 1 月 23 日。

WF12723010 142695-012024