

# 寒假健康小達人

親愛的同學你的好：

健康、快樂、長高高的寒假期，一定要繼續維持健康好習慣喔！請在寒假期中完成以下學習單，開學後，將學習單交到健康中心，護理師阿姨有一準備精美禮物，要送給認真回答的學生。

年 班 號 姓名：

一、以下問題是健康好習慣，你都會嗎？

1. 健康密碼 85210，8是什麼意思？
2. 健康密碼 85210，5是什麼意思？
3. 健康密碼 85210，1是什麼意思？
4. 兒童每天至少要喝多少白開水： CC。
5. 何時要刷牙：
6. 為了清除沾黏在牙縫間的牙菌斑，每天要使用
7. 請問要養成多久，一次接受牙醫檢查？
8. 「3010」的意思：近距離用眼 分鐘，要休息 分鐘。
9. 每天戶外活動讓眼睛看遠(放鬆)至少要 分鐘。
10. 不建議兒童玩 3C 產品，每天使用總時間數不超過 小時。
11. 『如何在寒假期中讓自己更健康？』 請寫在下面框裡

## 二、 正向心理保健學習單

這學期就要結束了，請回答下面問題，跟護理師阿姨一分享你在學校的生活！

1. 上學時，我最喜歡的課是什麼？

- 國語課  數學課  生活課  體育課  美勞課  
 唱遊課  閱讀課。

2. 上學時，我最喜歡的時間是？

- 上課  下課  吃飯  午休。

3. 上學時，我最喜歡的運動是？

- 跳繩  跑步  打球  健康操。

4. 你什麼時候會覺得超級無敵開心？

- 被老師稱讚  吃飯  考100分  可以一下課  
 跟同學一起玩。

5. 在學校有困難的時候，我會去找\_\_\_\_\_。(可以寫老師或同學生)

6. 在家裡有困難的時候，我會去找\_\_\_\_\_。(可以寫爸爸、媽媽或阿公、阿嬤)

7. 我喜歡/不喜歡上學(圈喜歡或不喜歡)。

8. 我會/不會完成老師交代的作業(圈會或不會)。

9. 上課時，我會/不會認真上課，學習新事物。

10. 請在下面框裡畫出你在學校最喜歡做的事情：