

寒 假 健 康 小 達 人

親愛的同學你好：

健康、快樂、長高的寒假，一定要繼續維持健康好習慣喔！請在寒假中完成以下學習單，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口腔檢查？_____
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，每天使用總時數不超過_____小時。
11. 『如何能在寒假中讓自己更健康？』請寫在下面框框裡。

二、正向心理健康學習單

這學期就要結束了，請回答下面問題，跟護理師阿姨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，我最喜歡的時分是…

- ☐ 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. 你在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）。

6. 在家裡有困難的時候，我會去找_____（可以寫爸爸媽媽或外公外婆）。

7. 我 喜/不喜 上學（圈 喜 或 不喜）。

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，學習新的事情。

10. 請在下面框框裡畫出你在學校最喜歡做的事情：