

# 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！

★ 寒假中用 16 開圖畫紙繪圖呈現：

『健康動一動』

★ 開學時，將『寒假健康小達人』及『健康動一動』的作品一起交到健康中心，將有機會參加比賽拿到禮物，優秀作品將於健康中心展出。

\_\_\_\_\_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. 兒童不宜使用 3C 產品；若有需要，每天不超過\_\_\_\_\_小時。
11. 請寫出 2 項你的健康好習慣：  
(1) \_\_\_\_\_  
(2) \_\_\_\_\_

## 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，我最喜歡的課是哪一個？

- 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，我最喜歡的時是哪一個？

- 上課  下課  吃飯  午休。

3. 上學時，我最喜歡的運動是哪一項？

- 跳繩  跑步  打球  健康操。

4. 下面哪一個時候，你會覺得超級開心？

- 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\_\_\_\_\_（可以寫爸爸媽媽或阿公阿嬤）。

7. 我（①喜歡 ②不喜歡）上學（請將答案圈起來）。

8. 我（①會 ②不會）完成老師交代的作業（請將答案圈起來）。

9. 上課時，我（①會 ②不會）認真上課，學習新的事物。

10. 請寫出你在學校最喜歡做的3件事情：

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_