

寒假健康小達人

親愛的同學你：

健康、快樂、長高高的寒假，一定要繼續維持健康好習慣喔！

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. 兒童不宜使用 3C 產品；若有必要，每天不超过 小時。
11. 請寫出 2 項你的健康好習慣：

(1) _____

(2) _____

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，我最喜歡的時間是哪一個？

- 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. 在學校有困難的時候，我會去找_____。(可以寫老師或同學)。

5. 在家裡有困難的時候，我會去找_____。(可以寫爸爸或媽媽或阿公阿嬤)。

6. 我 (①會 ②不會) 完成老師交代的作業。(請將答案圈起來)。

7. 上課時，我 (①會 ②不會) 認真上課，學習新事物。

8. 請寫出你在校最喜歡做的3件事情：

(1) _____

(2) _____

(3) _____



我願意遵守健康好習慣。 學生簽名：_____

家長已詳閱小叮嚀衛教內容。家長簽名：_____