

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 ！

_____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 師 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，我最喜歡的時分是哪一個？

- ☐ 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_____（可以寫爸爸媽媽或外公外婆）。

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，學習新的事情。

8. 請寫出你在學校最喜歡做的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生教內內容。 家長簽名：_____