

11. 『如何_レ在_レ寒_レ假_二中_一讓_二自_レ己_一更_レ健_レ康_一?』請_レ畫_二在_レ下_一面_二框_レ框_一裡_二

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
☐ 唱歌課 ☐ 閱讀課。

2. 上學時，我最喜歡的時分是哪一个？

- ☐ 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_____（可以寫爸爸媽媽或外公外婆）。

7. 上課時，我（①會 ②不會）認真上課，學習新的事物。

8. 請在下面框框裡畫出你在學校最喜歡做的事情：