

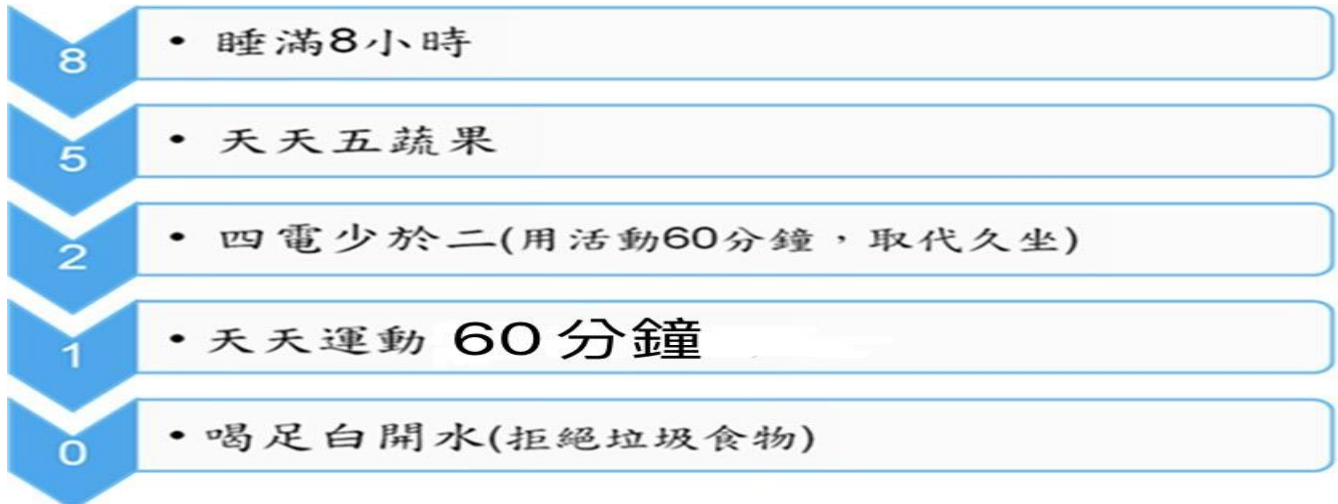
寒假健康小達人

親愛的同學你好：

護理師阿姨希望大家都能做個健康兒童，擁有健康、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：_____

◎健康體位 — 健康密碼：85210



◎正向心理健康— 五正四樂

幸福校園 & 快樂共學

正向心理健康整體概念，是一種幸福狀態，能於個人、家庭、社區與社會四個層面都能有健康的心理態度。

* 五正：

1. 正向情緒(Positive Emotions)：保持正向情緒、感恩與希望。
2. 正向參與(Engagement)：能夠積極參與、挑戰自我。
3. 正向關係(Relationships)：能夠與家人、同儕建立良好互動關係，並主動尋求協助。
4. 正向意義(Meaning)：透過服務與貢獻，找到自己的價值。
5. 正向成就(Accomplishment)：在努力的過程中獲得成長。

* 四樂：

1. 樂動(Physical activity)：保持充足的身體活動。
2. 樂活(Leisure activities)：培養良好的休閒活動。(3C 每天使用時間<1 小時)
3. 樂食(Nutrition)：均衡且健康的飲食習慣。
4. 樂眠(Sleep)：充足且高品質的睡眠。

*請依照實際情況回答以下題目，並調整自己健康習慣：

一、樂眠：

1. 我每天是否晚上 10 點前就睡覺，且睡足 8 小時？ ☐是 ☐否

2. 呈上題，檢視自己睡眠情形 ☐我每天都能睡飽，早上很有精神

☐我晚上都太晚睡覺，早上都沒有精神

☐其他_____

二、樂食：

1. 天天五蔬果，每天要吃幾份蔬菜_____份(=1 碗半=3 個拳頭)

幾份水果_____份(=1 碗=2 個拳頭)

2. 我每天都有吃早餐？ ☐是 ☐否，沒吃早餐的原因：_____

3. 我每天會喝足 1500cc 的白開水？☐是 ☐否，原因：_____

4. 喝含糖飲料會影響長高，我選擇不喝 或 含糖量<25 公克且一周不超過_____次。

三、樂動：(每天要累積 60 分鐘身體活動如跑步、打球、跳繩、跳舞、騎腳踏車、游泳等…)

1. 我平日的運動有哪些？_____

2. 我放學後或是假日的運動有哪些？_____

四、樂活：(健康的休閒活動如室內視聽活動：看電影、聽音樂、唱歌、閱讀書報等、社群活動(親子活動、聚會活動等)、戶外遊憩(健行、爬山、踏青等)、體育活動(低強度的運動)、技藝類(書法繪畫、插花種植、陶藝等)

1. 我平時會做的休閒活動有哪些？_____

五、五正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)

1. 你覺得最缺乏的是哪個面向？_____

2. 你可以如何調整？_____