

# 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！請在寒假中完成以下學習單，開學後，護理師阿姨準備精美禮物，要送給認真完成的學生。

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. 「3010」的意思：近距離用眼 \_\_\_\_\_ 分鐘，要休息 \_\_\_\_\_ 分鐘。
5. 每天戶外活動讓眼睛看遠(放鬆)至少要 \_\_\_\_\_ 分鐘。
6. 兒童不宜使用 3C 產品；若有需要，每天不超過 \_\_\_\_\_ 小時。
7. 兒童每天至少要喝多少白開水？  1500cc  150cc  15cc
8. 晚上睡覺前會刷牙嗎？  都會  有時候會  都不會
9. 為了清除牙縫間的牙菌斑，每天要用？  牙線  牙籤
10. 我覺得清潔牙齒與每天洗澡一樣重要。  同意  不同意
11. 『你如何在寒假中保護牙齒？』請畫在下面框框裡

## 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  本土語言課
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  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阿姨)。
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：