

## 學生健康自主管理辦法及獎勵措施

### 一、依據：

1. 依據 111 學年度健康促進學校計畫辦理。
2. 本校校務計畫辦理。

### 二、目的：

1. 培養學生健康生活、飲食與衛生習慣。
2. 配合健康促進活動的實施、教育的宣導，進而改善學生不良衛生、健康習慣。
3. 養成學生健康自主管理概念，落實學生視力保健、口腔衛生、健康體位。

### 三、實施方式：

1. 視力保健：以每學年度第一學期和第二學期視力做比較，給予視力保持良好的學生獎勵。
2. 口腔保健：提供正確的口腔衛生教育，再以回覆示教及學習單方式，了解學生對口腔保健知識的認知程度。
3. 健康體位：成立健康體位班，指導正確的健康飲食與養成規律生活，課程結束後，BMI 改善最佳者給予獎勵。

### 四、獎勵辦法：

1. 視力保健：由健康中心統計符合條件之學生，給予表揚持續維持視力良好的學生。
2. 口腔保健：以學習單方式，評估學生於口腔保健衛生教育後的認知能力，回饋優異者給予獎品。
3. 健康體位：由健康中心調查健康體位班課程結束後，BMI 改善最佳的學生，前六名發予獎狀及獎品。

### 五、本辦法經校長核可後實施，修正後亦同。

# 新東國中 全校健康自主管理守則

## 【生活常規】

1. 每天早上 7:20 到校。
2. 指甲要經常修剪。
3. 勤洗手:如廁後、吃飯前後、體育課後要洗手。
4. 用眼 45 分鐘、休息 10 分鐘。
5. 三餐飯後及睡前刷牙。

## 【規律運動】

1. 天天累積運動時間達 30 分鐘以上。
2. 減少每天久坐時間，且姿勢端正不要駝背。

## 【睡眠習慣】

1. 每天睡滿八小時。
2. 每天晚上 10 點以前上床睡覺
3. 睡覺前不要使用 3C 產品，如：電視、打電腦、玩電動。

## 【飲食習慣】

1. 每天都要吃早餐。
2. 天天五蔬果(五個拳頭大小)：每天吃足三份蔬菜二份水果。
3. 進食時間要滿 20 分鐘，細嚼慢嚥，每餐 8 分飽。
4. 不吃垃圾食物，如：零食、飲料。
5. 每天喝白開水 1500c. c. 以上。

## 【日常活動】

1. 每天使用 3C 產品，看電視、打電腦、玩電動、用電話的時間，不超過二小時。
2. 下課 10 分鐘走出教室活動伸展。
3. 下課時間做眼睛健康操，舒緩眼睛疲勞。