

# 五、支持性環境： 學校社會環境

## 班級制定健康生活守則

5-3-2國小中年級

健康

Health

感恩

Gratitude

創新

Originality



# 中年級健康生活守則

## 健康守則！can do it.

### 3010 眼安康，遵守用眼 3010 原則（中斷近距離用眼）

1. 走路上下學，戶外活動會護眼（戴帽、太陽眼鏡）
2. 近距離用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘
3. 建議每天有一節正式課程戶外化，戶外遠眺 120 分鐘。
4. 落實下課關燈、淨空教室、師生至戶外活動
5. 第一排座位與黑板的距離要有 2 公尺以上。
6. 指導學生正確坐姿、閱讀、書寫及握筆姿勢
7. 不把書包放在座椅上
8. 寫字閱讀時眼睛離桌面要達 35 公分以上。
9. 使用不反光桌墊，每週更換座位一次，學生座位不向隅。
10. 國小學生電子產品使用每天不超過 1 小時
11. 課後作業要有動態作業，如做家事、跳繩...等。
12. 遵從教育部電子白板、E 化教學注意事項。

### 口腔保健方面：落實餐後潔牙活動

1. 每位學生務必準備一套潔牙用具放在教室。
2. 在校潔牙時間為早餐後(8:30)、午餐後(12:30)→潔牙(使用含氟牙膏 1000PPM 以上)
3. 教室內可自行播放潔牙哥及含氟漱口水歌，學生坐在座位上聽音樂依序潔牙。
4. 每週二午餐後→潔牙→正確使用含氟漱口水(漱口一分鐘)
5. 各班請選潔牙小天使，進行「潔牙紀錄表」與「含氟漱口水紀錄表」的登錄與追蹤。

### 健康體位方面：落實 85110

1. 睡足 8 小時、天天 5 蔬果、4 電少於 1、每天喝水量為公斤數\*30CC 以上、每週運動 210 分鐘
2. 推行「在校零含糖、零甜食」，請老師及家長應避免以高鹽、高油脂及含糖飲料作為鼓勵學生之行為，以培養學生健康生活習慣及觀念。
3. 培育一人一運動習慣，每天自主運動 30 分鐘習慣。