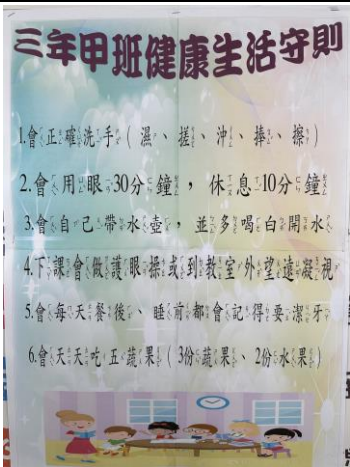
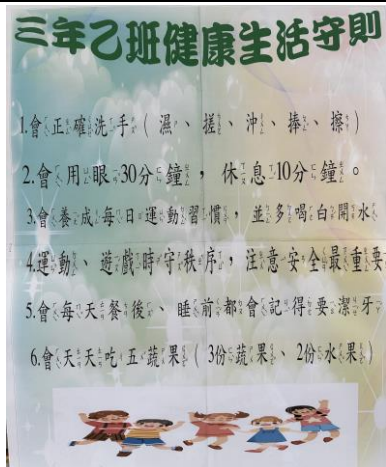

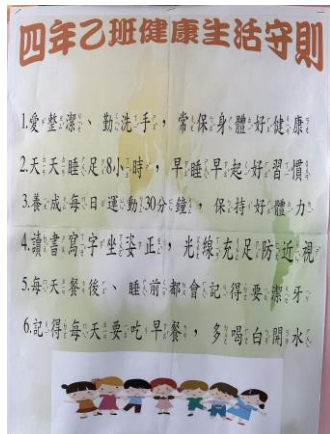


臺南市 111 學年度大社國民小學 中年級健康生活守則
健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	111 學年度中年級健康生活守則			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111 學年度	參加人數	91	124	4
簡述活動內容	由各班導師給合健康促進議題，擬訂班級的健康生活守則，並做成海報張貼於佈告欄讓學生了解，了解後能夠依照守則建立良好的健康生活習慣。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
 <p>三年甲班健康生活守則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.會正確洗手(濕、搓、沖、捧、擦) 2.會用眼30分鐘，休息10分鐘 3.會自己帶水壺，並多喝白開水 4.下課會做護眼操或到教室外望遠凝視 5.會每天餐後、睡前都會記得要潔牙 6.會天天吃五蔬果(3份蔬果、2份水果) 		 <p>三年乙班健康生活守則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.會正確洗手(濕、搓、沖、捧、擦) 2.會用眼30分鐘，休息10分鐘。 3.養成每日運動習慣，並多喝白開水 4.運動、遊戲時守秩序，注意安全最重要 5.會每天餐後、睡前都會記得要潔牙 6.會天天吃五蔬果(3份蔬果、2份水果) 		
說明：三年甲班健康生活守則		說明：三年乙班健康生活守則		
 <p>四年甲班健康生活守則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能落實洗手五步驟(濕、搓、沖、捧、擦) 2.天天吃五蔬果，營養攝取要均衡 3.養成每日運動30分鐘，保持好體力 4.咳嗽記得戴口罩，有發燒請在家休息 5.每天餐後、睡前都會記得要潔牙 6.記得每天要吃早餐，多喝白開水 		 <p>四年乙班健康生活守則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.愛整潔、勤洗手，常保身體好健康 2.天天睡足8小時，早睡早起好習慣 3.養成每日運動30分鐘，保持好體力 4.讀書寫字坐端正，光線充足防近視 5.每天餐後、睡前都會記得要潔牙 6.記得每天要吃早餐，多喝白開水 		
說明：四年甲班健康生活守則		說明：四年乙班健康生活守則		