

指標 6-3-1 配合社區健康需求，提供家長或民眾相關資訊或服務



利用志工大會宣導健促相關議題

親子契約書

上網安全 (爸媽的保證)

我知道上網對孩子來說是必要且有益的，我希望能透過孩子的協助以了解網路世界。我同意以下的規則：

1. 我會試著去了解孩子所使用的網路服務及網站。如果我不懂如何使用，我會請孩子操作給我看。
2. 我會和孩子討論，為他(們)訂定一些合理的規定及電腦使用規則，並將則放在電腦旁邊提醒孩子。
3. 我會監督孩子是否遵循這些規定，尤其是他(們)花在使用電腦上的時間。
4. 當孩子跟我說他在網路上遇到麻煩時，我不會過度反應，我會跟孩子一起試著解決問題，並且避免問題再次發生。
5. 我會將電腦放在家裡的公共區域。
6. 我保證不會用電腦或網際網路來當電子保母。
7. 我會經常確認孩子瀏覽的網頁內容。
8. 我會參考各單位推薦的優良網站，提供孩子一份推薦網站列表。
9. 我會讓上網成為一項家庭活動，並請孩子協助規劃利用網路的家庭活動。
10. 我會利用過濾軟體或其他機制以免孩子看到不當的資訊。
11. 我會試著了解孩子的網友及好友名單，就像我試著去認識他(們)的其他朋友一樣。

我同意上述條款

(爸媽簽章)

我了解爸媽已經同意上述條款，我願意協助爸媽和我一起悠遊網路世界。

(孩子簽章)

本契約書係由台灣網站分級推廣基金會參考以下網站制定而成：
Safekids.com (<http://www.safekids.com/contract.htm>)

提供親子契約書，請家長保證孩子知道網路使用方式與態度

親子契約書

上網安全（孩子的守則）

我知道上網對我來說是必要且有益的，我也知道為了安全地上網，遵守以下的規定是很重要的，我願意遵守以下的規則：

1. 未經爸媽同意，我不會透露個人資料(地址、電話、爸媽工作地點/電話、學校名字等)。
2. 如果我在網路上發現一些令我覺得不舒服的資訊，我會馬上告訴爸媽。
3. 未經爸媽同意，我不會答應跟網友見面。若爸媽同意我和網友會面，我會選擇約在公開場所、並請爸媽一同前往。
4. 未經爸媽同意，我不會寄個人照片或其他資料給別人。
5. 我不會回應用語鄙俗、令我不舒服的訊息。我知道收到這樣的訊息並不是我的錯；如果我收到，我會馬上告訴爸媽，讓他們通知服務提供者。
6. 我會和爸媽討論，訂定上網規則—決定哪幾天可以上網、每天可以上網的時段，以及適合我瀏覽的網頁。我不會去瀏覽其他不適合我看的網頁，也不會違反這份守則。
7. 我不會把我的網路密碼給爸媽以外的人(即使是我最好的朋友)。
8. 要下載/安裝軟體，或做任何可能破壞電腦、或可能洩露我們家隱私的事情前，我會先請爸媽確認。
9. 我知道爸媽會監督我上網，並利用軟體幫我過濾不適合的網頁，他們這麼做是因為他們愛我、想保護我。
10. 上網時，我會注意良好的網路禮貌—使用有禮的語言並尊重他人。我不會去挑釁他人或使用威脅、低級的用語。
11. 我會做一個良好的網路公民，不做任何傷害其他人或違法的事情。
12. 我會幫助爸媽了解如何悠遊於網路世界，從中獲得樂趣、學習新知識，並教爸媽有關網路、電腦及相關技術的知識。

我同意上述條款

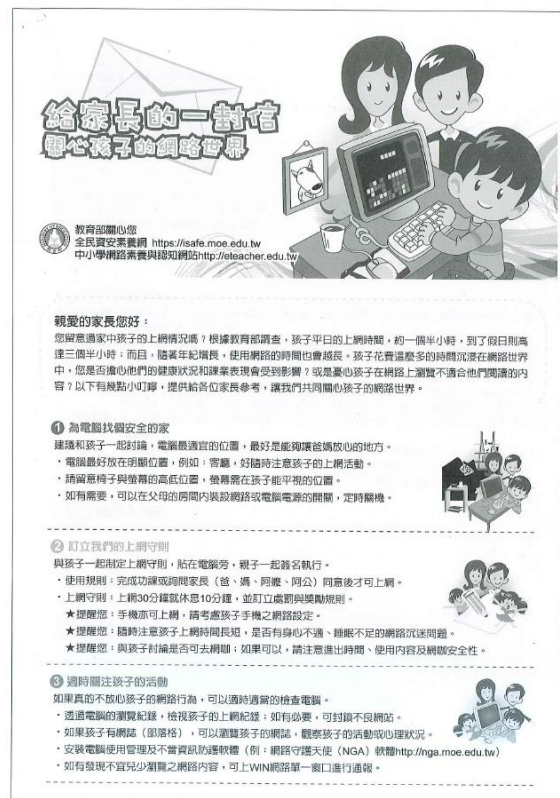
 (孩子簽章)

我會幫助我的小孩遵守上述協定，只要他(們)遵守規定，就允許他(們)合理地使用網際網路。

 (爸媽簽章)

本契約書係由台灣網站分級推廣基金會參考以下網站制定而成：
SafeKids.com (<http://www.safekids.com/contract.htm>)

提供親子契約書，請孩子知道網路使用方式與應有規則



給家長的一封信

關心孩子的網路世界

教育部關心您
全民資訊素養網 <https://safe.moe.edu.tw>
中小學網路素養與認知網站 <http://iteacher.edu.tw>

親愛的家長您好：
您留意過家中孩子的上網情況嗎？根據教育部調查，孩子平日的上網時間，約一個半小時，到了假日則高達三個半小時；而且，隨著年紀增長，使用網路的時間也會增長。孩子花費這麼多的時間沉浸在網路世界中，您是否擔心他們的健康狀況和課業表現會受到影響？或是憂心孩子在網路上瀏覽不適合他們閱讀的內容？以下有幾點小叮嚀，提供給各位家長參考，讓我們共同關心孩子的網路世界。

- 1 為電腦找個安全的家**
建議和孩子一起討論，電腦最適宜的位置，最好是能夠讓爸媽放心的地方。
 - 電腦最好放在明亮位置，例如：客廳，好隨時注意孩子的上網活動。
 - 請留意椅子與螢幕的高低位置，螢幕需在孩子能平視的位置。
 - 如有需要，可以在父母的房間內裝設網路或電腦電源的開關，定時關機。
- 2 訂立我們的上網守則**
與孩子一起制定上網守則，貼在電腦旁，親子一起簽名執行。
 - 使用規則：完成功課或詢問家長（爸、媽、阿公、阿婆）同意後才可上網。
 - 上網守則：上網30分鐘就休息10分鐘，並訂立獎勵與獎勵規則。
 - ★提醒您：手機亦可上網，請考慮孩子手機之網路設定。
 - ★提醒您：隨時注意孩子上網時間長短，是否有身心不適、睡眠不足的網路沉迷問題。
 - ★提醒您：與孩子討論是否可去網咖，如果可以，請注意進出時間、使用內容及網路安全性。
- 3 適時關注孩子的活動**
如果真的不放心孩子的網路行為，可以適時適當的檢查電腦。
 - 透過電腦的瀏覽紀錄，檢視孩子的上網紀錄，如有必要，可封鎖不良網站。
 - 如果孩子有網路（部落格）帳號，可以適時孩子的活動或心理狀況。
 - 安裝電腦使用管理及不當資訊防護軟體（例：網路守護天使（NGA）軟體<http://nga.moe.edu.tw>）
 - 如有發現不宜兒童瀏覽之網路內容，可上WIN網路第一窗口進行通報。

發下給家長的一封信，傳遞健康訊息

拒當低頭族 全家一起動一動

跟著展翅友善大使菲菲

出發囉!!



週一~動一動，點一點!
為成為網路好公民做暖身!

☑ 和家人一起看兒少上網安全歌並跟著動一動!

網址: /kids.smartkid.org.tw/
Smart Kids 電視台

週二~帳戶安全一起來

媒體報導指出最容易盜用的密碼有「123456」、「abc123」等。你是怎麼設定你的密碼呢?請和家人一起討論並寫下如何設定才安全。

英語名生日

週日~上網時間要討論

☑ 和家人一起討論上網以及使用 3C 產品的規則，並寫下你們的安排吧!
(背面)

不管是在網路上或是日常生活中，這些事情都要記住囉!

週三~分享時間不藏私

你平常最常使用哪些網站呢?和家人分享一個你認為最棒的網站，並寫出你最喜歡的原因。

Youtube 因為看新聞非常開心

週六~誰能幫我

當你在網路上遇到問題時，你知道哪裡可以求助嗎?寫出你知道的求助管道。

家長老師警察

週五~我太沉迷了嗎?

快和家人掃QR Code認識可能預兆!如果有太沉迷，又有那些方法可以改善呢?請畫起來。

重新設定時間規則
規則不同休閒活動
上網才能忘記煩惱
可靠道具
改善方法

週四~認識分級制度和家人一起認識網路遊戲分級制度，並勾選你是屬於哪一級的。

- ☐ 18+: 18歲以上之人始得使用。
- ☐ 15+: 15歲以上之人始得使用。
- ☐ 12+: 12歲以上之人始得使用。
- ☐ 6+: 6歲以上之人始得使用。
- ☐ 0+: 任何年齡皆得使用。

【周末情境題】你/她在網路上交了一個網友，雖然未曾見過面，但總是能天南地北的聊著天。有一天，這個網友對你/她提出了「給性感照/裸照」的要求，你/她應該給他嗎? 网友的性別會影響你/她給不給照片嗎?



不應該，不會

訂立親子上網規則

上網好好玩，不過就像玩任何遊戲一樣，大家都要先訂下規則才能玩得快樂又健康安全。現在請你和家人一起寫下你們約定好的上網及電子產品使用規則吧，記得寫完之後都一定要遵守囉!
 規則一、走路、吃飯時不滑手機；二、不隨便告訴陌生人名字、電話；三、平時和上網留言都不亂罵別人；四、上網分鐘會休息一下。

小朋友： 黃冠廷 (簽名)

我會遵守...

規則1- 性感照片不傳不玩不亂玩

規則2- 要適當休息

規則3- 不要隨便按不明網站

規則4- 不要在網上亂留評語

規則5- 不要在網上亂交朋友

家長： 李依萱 (簽名)

我會遵守...

規則1- 開車時不用手機

規則2- 走路時不看手機

規則3- 不亂加別人LINE和電話

規則4- 不在線上支付任何費用

規則5- 不分享個人資料

孩子與家長共同訂立上網規則



向樂齡據點長輩宣導珍惜健保資源八用藥安全

竹門志工團 (30) 消息

搜尋 通知 目錄

搜尋 健康

33/41 ^ v

消息 白 叉

儲存 | 另存新檔 | 分享 | 傳送至Keep筆記

轉知教育部因請各校宣導促進兒童及青少年健康上網之辦理事項：

教育部已建置免費「數位工具包」資源，提供圖解操作手冊與教學影片，協助家長設定子女手機使用時間、過濾暴力與色情等不當內容等功能。

相關資源連結：<https://gov.tw/bLU>

倘家長無法自行完成安裝，亦可至三大電信業者指定之直營門市（<https://reurl.cc/gn7jMX>），經簽署同意書後，由門市人員現場協助其自行安裝或設定該功能並指導使用。

政府短網址服務

政府短網址服務

已讀 29
下午 2:39



簡辰全

各位志工好，大家晚上好，請教乙事，大家是否有生小孩子帶紅龜粿到土地公廟拜拜的習俗？感謝。

下午 7:13



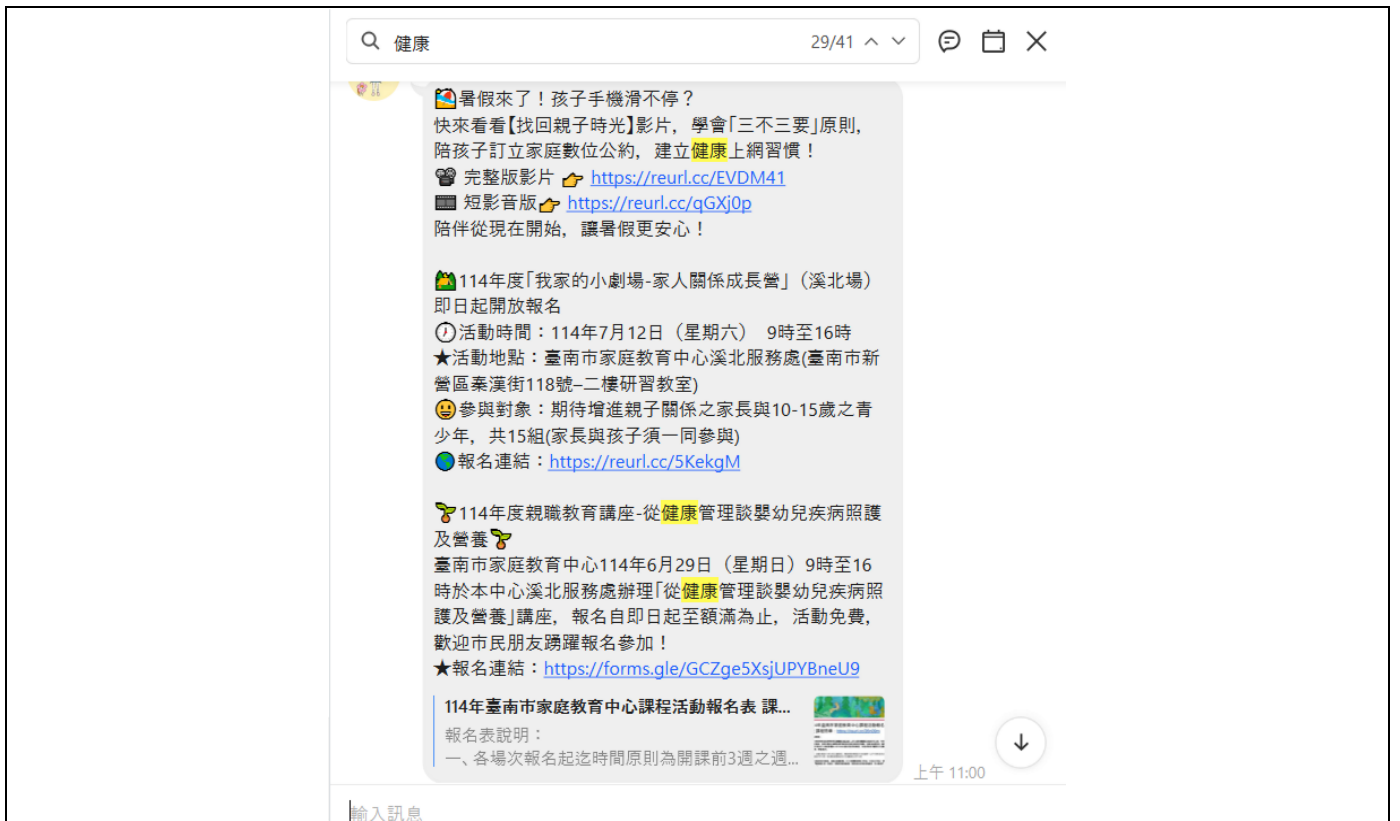
洪美加

我沒有喔

下午 7:20



學務組長發文向家長們提醒親子上網健康內容



於 LINE 家長群組發佈長假親子健康管理訊息



於 LINE 家長群組發佈注意空氣品質訊息

區 · 捐贈專區 · 教學卓越區 · 好站連結 · 防災資訊專區 · 健康促進學校 · 資訊課程 · 防疫自主學習專區 · 竹門Gmail · 報修專區 · 國家防災日活動特輯 · 竹門國小粉絲專頁 · 教師專區 ·

● 本網首頁 ● 分月文章 ● 電子報列表 ● 發佈文章 ● 自由訂頁 ● 我的文章

家長不可不知的事-兒童肥胖對兒童身心的影響

分類: 系統管理 - 健康中心 | 0000-00-00 | 點閱數: 4149

兒童臉圓圓的比較可愛????!!!

家長不可不知的事-兒童肥胖對兒童身心的影響:

- 1.兒童期肥胖是導致成人肥胖症的主因之一。
- 2.肥胖兒童，骨骼的生長較超前，到青春期後，骨骼不易再生長，因此成年後容易長成「矮胖」體型。
- 3.肥胖兒童的免疫力差，易引起呼吸系統疾病。
- 4.肥胖小學生的月經會來得比較早，乳房也較早發育。
- 5.體重太重往往造成下肢負荷過大，易導致大腿痠痛；小腸經骨長期的壓迫，也常常容易發生胸曲變形的現象。
- 6.肥胖兒童及青少年的死亡率高於一般人1.8倍，尤其是男性，易罹患心血管病、糖尿病（醣類代謝異常）、痛風、高血脂、關節炎。
- 7.肥胖兒童易出現「對磨疔」、「肥胖紋」等皮膚症狀。
- 8.肥胖孩子常因體型而被同學嘲笑或排斥；因而缺乏自信，人際關係不佳，常有退縮、內向或孤獨的個性。
- 9.肥胖易引起併發症，30歲之後的死亡率增加（肥胖兒童之成人期壽命較正常人少10年，死亡率高30%以上）；罹患高血壓、糖尿病及心臟病等慢性疾病的風險增加...等。（以上摘錄自財團法人奇美醫院柳營分院社區醫療部蕭旭峰網路資料）

為孩子的健康把關-聰明分類控制熱量：幼兒食物紅綠燈

「紅黃綠燈交通號食物分類」以均衡飲食為基礎，將三餐的飲食推薦為綠燈，將食物依據熱量以及營養成分，加以歸類，再將「綠燈燈、紅燈燈、黃燈要小心」的概念歸類於食物中，提供給大家選擇食物的參考，除了特殊的健康狀況外，只要適量地食用，控制攝取及使用頻率，所有人都可以從中找出自己想要的健康。

1. 綠燈食物

含有人體必需的營養素，可促進身體健康，是每天必需進用的食物，包括低油、低鹽及低糖的豆類、奶類、蛋類、蔬菜、水果、全穀類、低脂奶、...

校園健康促進網放置兒童健康資訊之連結

相關網站 · 營養午餐食材 · 資訊專區 · 捐贈專區 · 教學卓越區 · 好站連結 · 防疫自主學習專區 · 竹門Gmail · 報修專區 · 114 課程計畫 · 台南市級 · 畢業生專區 · 消防防災館-114年國家防災日活動特輯 · 竹門國小粉絲專頁

回模組首頁

「笑氣危害大，別讓笑氣笑掉你的人生」

「笑氣危害大，別讓笑氣笑掉你的人生」，歡迎撥打 24 小時免費毒品防制諮詢專線 0800-770-885（請請您-幫幫我），臺南市政府衛生局關心您。」

校園健康促進網放置兒童健康資訊之連結

英文週記 It's nice to meet you. 很高興認識你。

每日成語 親師雙向溝通 今天功課和明天應帶物品

例：對面的李叔叔失業已久，長期借錢而導致負債累累。

我的體溫早上()度，晚上()度

學用品()

未交()

未帶()

家長簽名 教師簽名

1. 數作 P18 & P19
2. 數習 P46 & P49
3. 國作 P16 & P17
4. 國卷一張
5. 考數3國3.4
6. 兒童清明連假四天

腸病毒 6大預防要點

常見症狀：發燒、喉嚨痛、口腔、手腳、腳掌出現水泡

1. 肥皂洗手，指縫要洗乾淨，記得沖乾淨
2. 接觸嬰幼兒前，記得洗手
3. 均衡飲食，增強免疫力
4. 睡房好通風，避免穿尿片
5. 玩具勤消毒，小孩手工後
6. 生病不上學，請多休息

遊手好閒：形容什麼事都不做。
例：你不要天天遊手好閒，趕快去找事做吧！

指人的：容易

多元學習

以聯絡簿向家長傳達健康促進資訊

英文週記 I love you, Mom. 媽，我愛你。

每日成語 親師雙向溝通 今天功課和明天應帶物品

例：如何保護自己是一件重要的事，我們不能等閒視之。

等閒視之：把他看成平常的事，不予理會。
例：才一眨眼功夫，桌面已不說狼藉，想必大家都厭壞了。

漢他病毒症候群的防治

來自鼠類的疾病你都能預防!

1. 漢他病毒從哪來? / 症狀與風險?

漢他病毒感病初期症狀
發燒、畏寒、肌肉酸痛、頭痛、體力疲弱、結膜充血、腸胃道症狀

2. 落實「防鼠三不」原則，降低風險

不讓鼠來：封堵入侵管道
不讓鼠吃：斷絕食物來源
不讓鼠住：消除棲息場所

3. 發現鼠跡時的正確處理與消毒 SOP

切勿直接清掃，必須先潑消毒液!

1. 個人防護與通風
2. 消毒與清潔
3. 消毒與清潔
4. 消毒與清潔

1. 數習 P84 & P85
2. 國作 P36 & P37
3. 英文習 P38
4. 英文卷一份

1. 心情週記
2. 數作 P38 & P39
3. 乙本 P59 & P64

多元學習

上個禮拜我的新滑鼠到了，我選的是白色。雖然得用前三名(飛鼠)但爸爸還是買得，好用程度我給一百分。

期末好好加油!!

事情：只怕突然出錯。
寓意：只怕萬一。
不：只怕萬一。
話：只怕萬一。

以聯絡簿向家長傳達健康促進資訊