

山上國小 112 學年度健康促進績優學校評選計畫

4-3-1 建置健康促進學校網站，並置於學校網站首頁，資料隨時更新，提供學生及家長健康訊息，推廣健康觀念



健康促進網站連結至於學校首頁



校內活動



視力保健



視力保健 遊戲宣道



健康體適能



健康體適能

宣導資訊

健走注意事項

- 健走前，應做暖身運動。
- 穿著舒適、吸汗、鬆軟的衣類。
- 穿著具有緩衝的運動鞋。
- 炎熱、乾燥、空氣汚染嚴重的環境暫停運動。
- 健走前，應補充適當的水分。
- 選擇舒適、吸汗的襪子。
- 選擇平坦的遠路或附近的公園、廣場健走。
- 身體不適時，應立即停止健走。

尋真之美 健康齊走

健走地點：校園各處

活動時間：每日上午8:00-10:00

主辦單位：校務處

協辦單位：各系、各學院

護眼6招

- 每天應有電腦螢幕2小時以上，每天不應超過2小時。
- 每小時應休息1-2次短暫視力。
- 每日應有戶外活動2小時以上。
- 每眼30分鐘應休息20分鐘。
- 眼睛不適時，應立即停止使用電腦。
- 眼睛不適時，應立即停止使用電腦。
- 眼睛不適時，應立即停止使用電腦。

生活中的NG行為

每種行為都有止損點

- 長時間開車
- 長時間看電視
- 長時間看手機
- 長時間看電腦
- 長時間看書
- 長時間看電影
- 長時間看電視
- 長時間看手機
- 長時間看電腦
- 長時間看書
- 長時間看電影

你的孩子有這樣的狀況嗎?

眼疾是兒童常見的疾病，應及早發現及早治療!

- 眼紅腫、眼痛、眼癢
- 視力模糊、眩暈
- 眼淚、眼屎、眼膜
- 眼瞼下垂、斜視
- 眼瞼下垂、斜視
- 眼瞼下垂、斜視

宣導資訊

每日飲食指南

均衡飲食的意義

每日由飲食中獲得足夠量的身體所需各種營養素，且摄入量與消耗的热量達到平衡，就是「均衡營養」。這是維持健康的基礎。六大類食物中的每類食物提供不同的營養素，每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。而每大類食物中，則宜有多樣化的選擇，力求變化。飲食搭配，應參考每日飲食指南建議，使每個人活動

論相批流年

面相批流年圖

- 眉：眉高、眉清、眉秀、眉長、眉順、眉平、眉直、眉圓、眉潤、眉黑、眉亮、眉密、眉疏、眉淡、眉濃、眉粗、眉細、眉短、眉長、眉彎、眉直、眉斜、眉平、眉凸、眉凹、眉高、眉低、眉寬、眉窄、眉厚、眉薄、眉軟、眉硬、眉柔、眉剛、眉秀、眉粗、眉淡、眉濃、眉粗、眉細、眉短、眉長、眉彎、眉直、眉斜、眉平、眉凸、眉凹、眉高、眉低、眉寬、眉窄、眉厚、眉薄、眉軟、眉硬、眉柔、眉剛
- 眼：眼大、眼小、眼圓、眼長、眼斜、眼凸、眼凹、眼高、眼低、眼寬、眼窄、眼厚、眼薄、眼軟、眼硬、眼柔、眼剛
- 鼻：鼻高、鼻低、鼻寬、鼻窄、鼻厚、鼻薄、鼻軟、鼻硬、鼻柔、鼻剛
- 口：口大、口小、口圓、口長、口斜、口凸、口凹、口高、口低、口寬、口窄、口厚、口薄、口軟、口硬、口柔、口剛
- 耳：耳大、耳小、耳圓、耳長、耳斜、耳凸、耳凹、耳高、耳低、耳寬、耳窄、耳厚、耳薄、耳軟、耳硬、耳柔、耳剛
- 鬍鬚：鬍鬚長、鬍鬚短、鬍鬚多、鬍鬚少、鬍鬚黑、鬍鬚白、鬍鬚粗、鬍鬚細、鬍鬚軟、鬍鬚硬、鬍鬚柔、鬍鬚剛
- 法令線：法令線深、法令線淺、法令線長、法令線短、法令線粗、法令線細、法令線軟、法令線硬、法令線柔、法令線剛
- 下巴：下巴大、下巴小、下巴圓、下巴長、下巴斜、下巴凸、下巴凹、下巴高、下巴低、下巴寬、下巴窄、下巴厚、下巴薄、下巴軟、下巴硬、下巴柔、下巴剛