

新北市新店區安坑國民小學

## ~ 家庭教育學習單

五年 ( ) 班 姓名：( )

# 健康加分

為自己的健康負責



●健康行為可以表現在日常生活的許多方面，為了維護自己的健康，你會怎麼做呢？做到的請打「✓」。



### 視力保健

- ( ) 讀書寫字每 30 分鐘，就休息 10 分鐘。
- ( ) 看書寫字、打電腦時，保持正確姿勢和適當距離。
- ( ) 其他：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。



### 個人衛生

- ( ) 飯後睡前會刷牙。
- ( ) 吃東西前，及上完廁所，會洗手。
- ( ) 服裝儀容保持整潔。



### 飲食

- ( ) 每天吃多樣化的食物。
- ( ) 少吃太甜、太油、太鹹及油炸的食物。
- ( ) 多喝開水。
- ( ) 其他：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。



### 運動和休息

- ( ) 規律的運動。
- ( ) 感覺疲倦時會休息。
- ( ) 早睡早起，每天睡足 8 小時。
- ( ) 其他：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。



### 情緒

- ( ) 經常保持愉快的心情。
- ( ) 心情不好時會想辦法改善。
- ( ) 不會隨便對別人發脾氣，能夠和別人愉快相處。

- ( ) 其他：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

家長簽名：( )

