

鶯歌國小《學生健康自主管理實踐卡》

年 班 號 姓名：

寒假中由自己主動登記（打勾）後，請家長幫你認證。同一主題達成超過 20 天以上，請在笑臉塗上顏色，累積七個笑臉即達成任務 2，有機會參加抽獎活動。為了自己身體的健康，趕快動起來吧！

[illegible]

健康促進小達人<知識篇>

健康體位（不過輕、不過重、不肥胖）口訣 85110

『8』-- 每天睡滿 8 小時：9 點以前上床睡覺，培養良好且規律的睡眠習慣。

『5』-- 天天 5 蔬果：含 3 份蔬菜 2 份水果，盡量選擇各種顏色（綠、黃、紫、紅、黑、白等等）蔬果，午餐蔬菜要有自己一拳半大小的量，用餐時間要滿 20 分鐘。

『1』-- 四電少於 1：看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 1 小時。

『1』-- 1 天運動 30 分鐘：體育課除外，每天運動 30 分鐘，戶外運動 120 分鐘，一週累積 210 分鐘的運動量。下課盡量到戶外運動。

『0』-- 喝 0 熱量的白開水：每天喝白開水 1500 cc 以上或是體重的 30 倍的白開水，少喝含糖飲料。

☆餐與餐之間不喝含糖飲料、不吃零食，可幫助健康的體位，更健康喔！

每天吃優質早餐

一、優質早餐：豐富的碳水化合物，蛋白質，低脂肪，和豐富的維生素和礦物質。（高纖、高蛋白質、搭配蔬菜、水果更完美、避免高脂、高糖、高鹽、高熱量的食物組合。）

二、吃營養早餐的好處：注意力集中、控制體重、促進新陳代謝、頭好壯壯長得高、減少未來罹患慢性病的風險，盡量在八點前把早餐吃完喔！

規律用眼 3010，避免長時間近距離用眼。

一、規律用眼 3010：是指近距離用眼達 30 分鐘後，就讓眼睛休息 10 分鐘，規律用眼可避免高度（500 度）近視，降低眼睛病變與失明的風險。

二、所謂近距離用眼有以下三種，一定要避免：

1. 讀書寫字的近距離，用眼距離約為 35-40 公分。

2. 螢幕注視的近距離，螢幕注視包含電視、電腦與電玩（含手機、觸控螢幕 ipad 或平板電腦），用眼距離約為看電視約 3 公尺內、打電腦約 80 公分內、玩電玩約 30 公分內。

3. 長時間侷限於室內活動，用眼距離僅於數十坪空間大小的牆壁之間，而使視野受到限制，無法舒緩眼肌壓力的近距離。

三、下課及平日常戶外活動：鼓勵中斷近距離用眼而走到戶外，累積在自然光線下活動的時間，使眼球肌肉得以充分舒緩，獲得間歇性放鬆休息。

四、建議學生晚上 9 時前上床睡覺，假日可多到戶外活動。

口腔保健

一、早上起床、晚上睡前三餐後都要潔牙，一日三次，搭配牙線使用效果更好，每日至少在睡前使用一次牙線。

二、潔牙採用貝氏刷牙法，對著鏡子刷才看得清楚、刷得乾淨。

三、牙膏氟化物濃度 1000ppm 以上能幫助牙齒再鈣化，形成防酸蝕的保護層。

SH150(運動健康 150 分鐘)

一、SH150：是指除了體育課外，每天在校運動 30 分鐘，在校一週達 150 分鐘。

二、每日戶外活動 120：一整天戶外活動（不限運動）兩小時，幫助健康體位和視力保健。

三、可行方法：在校時，利用空檔、晨間時間、下課等，到教室外從事跑步、跳繩、打球或健走等運動（校園運動角可利用）；放學後與假日，可多到戶外踏青散步等。

正向心理(存好心、說好話、做好事)

一、肯定自己：閱讀好書，建立良好興趣，以增加自信。

二、服務他人：付出關懷，稱讚、肯定別人。