

快樂小主播 健康促進動起來

(文/ 學生事務及校園安全組蕭思文提供)

教育部國教署為鼓勵學校發展校本健康促進特色活動，強化社區結盟及家長參與策略，委託國立臺灣師範大學以全國國中小、高中職學校為對象，辦理「健康促進學校暨校園健康主播」評選活動，每年各縣市學校參與反應熱烈，今年甄選活動再度開跑，收件至 107 年 4 月 13 日截止，歡迎全國各校踴躍報名參加。

校園健康主播評選是以學生為主播及採訪的方式，進行校園健康促進學校專題報導，報導主題以呈現「生活技能」、「社區結盟」、「家長參與」等實證支持性環境策略應用，透過多元、活潑的影音媒材記錄校園健促活動歷程與成果，展現健促學校的校本特色與亮點活動。獲獎學校除了有豐富獎勵外，也將由教育部於全國健康促進學校計畫成果發表會公開頒獎表揚，指導者可為校長、老師、護理師及家長，詳情可上臺灣健康促進學校主網站查詢 (<http://hpshome.hphe.ntnu.edu.tw/>)。

去年第一名苗栗縣溪洲國小主題為「早餐找餐」，報導家長可與孩子一起做早餐，增加蔬果奶蛋的攝取，增進孩童學習力。第二名臺南市新化國小主題為「健康體位誰最棒」，報導維持健康體位的方法，如均衡飲食，不喝含糖飲料、早睡早起多喝水，學校也讓學生 DIY 設計健康菜單，鼓勵爸媽與孩童養成戶外活動的習慣。第三名臺南市南新國中主題為「南新有愛，健康有你」，報導一個班級功課好體能也好的策略，包括學校運用各時段鼓勵學生運動，老師將運動趣味化，假日也鼓勵親師生共同參與各項活動。各校展現議題豐富，學生也能從採訪報導中學習實踐健康生活。

兒童節連假即將到來，陪伴是最佳的禮物，請家長陪伴孩子一起到戶外遊玩與運動，高雄長庚醫院吳佩昌醫師呼籲「預防近視，為了落實戶外 120，今年度大力推動下課教室淨空戶外活動，建議使用 3C 產品 1 天不超過 1 小時，有近視病童需至眼科治療來控制度數，避免惡化。」；臺北醫學大學謝榮鴻教授更呼籲長高沒有秘訣：「快樂長高三步驟：充足睡眠運動早、零糖飲料喝水好、餐食均衡零食少。」連續五天的假期中，呼籲平日繁忙的家長陪伴孩童一起健康促進動起來：用眼 30 分鐘休息 10 分鐘、每日戶外活動 120 分鐘、餐後含氟潔牙、拒喝含糖飲料，只喝白開水、天天 5 蔬果，睡眠 8 小時。

成長只有一次，讓我們「大手拉小手 健康齊步走」！一起「健康促進動起來」，玩出愛與教育力！