

國教署推「五正四樂」GO 健康 促進新年悅安康

(圖/文 學務校安組 林宗銘)



教育部國教署持續推動「健康促進學校計畫」，引領學校全方位構築守護學童身心健康發展的幸福校園，培養學童「五正四樂」的健康心理及健康生活型態，同時也呼籲學校及家長共同關注孩子的心理健康，適時提供支持與關懷資源，讓孩子快樂成長。

國教署說明，五正為「正向情緒、參與、關係、意義與成就」的健康心理，四樂為：「樂動」包括每天運動 60 分鐘、戶外活動 120 分鐘；「樂活」包括從事健康休閒活動、每天使用 3C 少於 1 小時；「樂食」包括每天 1.5 碗蔬菜量、天天 5 蔬果、不喝含糖飲料與喝足白開水；「樂眠」包括作息正常不熬夜、每天睡足 8 小時，讓孩子持續精進健康行動。

像是宜蘭縣順安國小、屏東縣崎峰國小、新北市長安國小等，讓學生在 112 年寒假期間每天自我檢核記錄規律運動、均衡飲食與作息睡眠，運用家長監督認證、學校獎勵機制，激勵孩子自己做好健康自主管理；臺南市日新國小、高雄市小港國中及嘉義縣竹村國小於寒假期間辦理樂樂棒球、童軍育樂營隊或練習舞蹈及至社區幼兒園表演等，引導學生適當規劃與運用假期時間，從事戶外健康休閒活動，學生從參與學習任務的過程中，能勇於挑戰，並發揮所長獲得成就與肯定，進而提升心理健康與幸福感。

國教署表示，透過加強親子共學「五正」、「四樂」一起健康促進，享受身心健康、幸福快樂的時光。