

## 五好迎向新年 健康無假期

(文/ 學生事務及校園安全組蕭思文提供)

新的一年到來，健康是給予孩子最佳的禮物。教育部國教署呼籲家長趁寒假期間多陪伴孩子一起到戶外遊玩與運動，「大手拉小手 健康齊步走」！共同營造孩子好體力、好活力、好眼力、好口力及好心力。

為增進每個孩子的健康素養，國教署結合衛生福利部、縣市政府、專家學者、學校及社區，共同推動「健康促進學校計畫」。今年委託國立臺灣師範大學承接「107 學年度健康促進學校輔導計畫」以「健康促進總動員，實證支持我你他」為主軸，提出健康促進學校結盟家長與社區建立支持性環境等實證策略，以提升孩子的健康好實力，贏得健康贏得未來！

一、好體力：每日運動 1 小時、睡眠 8 小時。如臺東縣岩灣國小設計健康生活檢視表，請高年級學生於寒假期間每日跳繩 300 下、低年級學生則搖呼拉圈 100 下，期盼孩子在寒假中養成運動的好習慣，維持健康體位。

二、好活力：天天 5 蔬果，喝足白開水。如苗栗縣溪州國小則利用寒假學習單，請家長及孩子一同設計健康年菜，於開學後繳交師長即可參加「健康福袋馬上到」抽獎活動，並養成健康飲食習慣。

三、好眼力：每日戶外活動 120 分鐘，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。如高雄市鼓山國小則透過寒假學習單請家長帶孩子景點踏查，並設計植物拼貼，落實每日戶外活動 120 分鐘，增進體能且達到護眼效果。

四、好口力：拒喝含糖飲料，餐後睡前用含氟牙膏潔牙。如嘉義縣大鄉國小在寒假期間辦理健康促進相關營隊包括潔牙親子營等，讓孩子於寒假也能養成良好的生活習慣。

五、好心力：自我肯定，愛己愛人。如臺中市成功國小為進行健康議題倡議宣導，在寒假作業中融入健康創意標語設計，期望學生能夠內化所學，將健康的資訊從自己推廣到家庭、進而擴展到社區。

國教署呼籲家長健康無假期，寒假親子一起健康動起來！讓「健康促進學校讚出來：親師生結盟、快樂孩童！」