



臺南市七股區七股國民小學

親職教育講座—錯誤飲食對孩童身心健康的影響

本週學校辦理 106 學年度第二學期親職教育講座，邀請麻豆新樓醫院呂旻真營養師來和大家分享錯誤飲食對孩童身心健康的影響。

因應學生過重或肥胖的比例有提高的趨勢，因此學校特別安排一場健康飲食的講座，希望透由學校與家長的共同合作，來為孩子的健康把關。

呂營養師透過食物營養的分類而和家長分享如何能達到均衡的營養，並將導致學生肥胖的錯誤飲食概念與家長共同討論，在過程中家長們才驚覺自己給孩子吃錯東西了，譬如說喝牛奶可以補充鈣質就讓孩子把牛奶當開心飲用，這樣過多的飲用反而無法攝取到足夠的鈣質，造成鈣質的無法吸收。此外由於父母忙於工作，家庭外食的習慣普遍提高，營養師也提供許多外食應注意的問題，譬如外食中的油脂、含鹽量及大都為肉類而欠缺蔬菜等。再再提醒家長多多注意孩子外食的习惯。

營養師更針對孩子對於手搖杯及含糖飲料攝取過多的影響，會嚴重影響到孩子腦的發展及身高，易造成孩子矮胖的體形，進而造成許多心血管的疾病。

建立孩子三餐規律飲食，而不是餓了就一直吃，除了飲食習慣的改變之外，更要搭配規律的運動習慣，這樣才能養出健健康康的好身體。

校長表示，這樣的宣導正是希望透由學校與家長的共同理念的建立，來共同為孩子的健康來把關，雙管其下效果會更好。





七股區教師共備研習一國、英、數、本位分組研討

從寒假第一次共備研習之後，七股區教師共備社群工作坊本學期共排定了四次共備，三月初在樹林國小辦理，這個星期七股區的老師們齊聚在七股國小進行國英數本位四組的分組研討。



七股區教師共備社群是結合臺南大學為偏鄉而教計畫，由南大提供相關師資協助教師共備。這次的共備國語組是由建功國小王琬婷校長擔任講師，主題語文教學在戶外教育推動上的應用，數學組則由龍山國小方建良校長協助，透由數學桌遊來引導學生學習，英語組特別邀請苗栗後龍國小老師來進行分享，本位組則由老師們擔們召集人進行七股區本位課程教學設計的分組及討論。

整場研習在老師及講師的共同參與之下大家都有不錯的收穫，也期待未來大家能持續的參與，透由老師的專業成長，為七股的學生帶來更優質的教學，也提升學生的學習成效。



七股國小慶生會—祝福一、二、三月生日的師生生日快樂

學校辦理一、二、三月份的師生慶生會，週會時間由全體師生一起為這些月份生日的老師及學生唱生日快樂歌，祝福他們生日快樂。

最後由當天生日的同學為大家切蛋糕，校長也希望同學在長一歲之後能更加懂事，能找到自己未來的方向，立定自己的志向，並努力朝自己的志向努力、堅持到底。

