

臺南市歸南國小 107 學年度寒假生活宣導

健康上網一起來

根據教育部 eteacher 網站的調查，孩子暑假期間，每日使用網路的時間平均高達 4 小時，週末假日更高；隨著年級越高，使用網路時間也會越長。您是否擔心小孩在家一直上網？或是不知道孩子在網路上從事什麼活動？以下有幾點小叮嚀，提供給各位家長參考，讓我們共同關心孩子的網路世界：

1. 為電腦找個安全的家

- ◎建議和孩子一起討論，電腦最適宜的位置，最好是能夠讓爸媽放心的地方。
- ◎電腦最好放在明顯的位置，例如客廳，好隨時注意孩子的上網活動。
- ◎請留意椅子與螢幕的高低位置，螢幕需在孩子能平視的位置。
- ◎如有需要，可以在父母房間內裝設網路或電腦電源的開關，定時關機。

2. 訂立我們的上網守則

與孩子一起制定上網守則，貼在電腦旁，親子一起簽名執行。

使用規則：完成功課或詢問家長（爸、媽、阿嬤、阿公）同意後才可上網。

上網守則：上網 30 分鐘就休息 10 分鐘，並訂立處罰與獎勵原則。

★隨時注意孩子上網時間長短，是否有身心不適、睡眠不足的網路沉迷問題。

3. 與孩子一起成長

- ◎與孩子一起討論網路使用的注意事項，在討論中，給予孩子正確的網路行為。
- ◎結交網友要小心，網友邀約要謹慎；如要赴約一定要告訴爸媽、結伴同行。
- ◎個人的資料要保密，不輕易透露自己的真實姓名、地址或電話。
- ◎在轉寄或張貼訊息前，要好好思考；網路是公開場合，有可能會到處流傳。
- ◎隱私玩笑能傷人，不隨便惡作劇或惡搞，尊重他人才能獲得別人尊重。
- ◎網路遊戲的世界與真實世界還是有差異的，不要沉迷於遊戲，影響身心。

4. 適時檢查孩子的活動

- ◎如果真的不放心孩子的網路行為，可以適時適當的檢查電腦。
- ◎透過電腦的瀏覽紀錄，檢視孩子的上網紀錄；如有必要，可封鎖不良網站。
- ◎如果孩子有網誌，可以瀏覽孩子的網誌，觀察孩子的活動或心理狀況。
- ◎安裝監控電腦使用情況或增加網路守門功能的軟體。
- ◎檢視電腦資料夾，觀察孩子是否下載音樂或影片，提醒孩子著作權的觀念。

5. 一起從事戶外活動

- ◎網路世界雖然很吸引人，但請鼓勵並陪伴孩子多利用暑假期間從事安全的戶外活動，避免每天沉迷於網路。
- ◎鼓勵孩子參加非網路活動的育樂營。

反毒宣導

染上毒品,後患無窮!

教育部



染毒除了對身心靈造成嚴重傷害外，製造、運輸、販賣、轉讓、持有不但會有“刑責問題”，更會讓孩子的未來蒙上一層陰影

毒品包裝花樣百出!

教育部

市售改裝 混合填充

破壞原貌再包裝，有拆封痕跡



山寨品牌 混合填充

包裝完整，無拆封痕跡



自創包裝 卡通圖樣

以花樣炫麗、特殊造型吸引青少年食用



糖衣外表 零食外貌

以糖果樣式混淆，引誘青少年誤食



健康促進

- 8-睡滿 8 小時-良好生活作息。
- 5-天天五蔬果：鼓勵學生多吃蔬菜、水果。
- 2-四電少於二：每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話不超過 2 小時。
- 1-天天運動 30 分，養成每天累積 30 分鐘的運動習慣，一週累積 210 分鐘的運動量。
- 0-喝足白開水:每天喝 1500-2000 CC 的白開水，並且少喝含糖飲料等健康促進活動。

兒童及少年保護

村里社區逗陣來，
兒童受虐通報
「113」



樓頂叫樓腳，里長伯招阿爸，嬭婆招全家，村里、社區、大樓、厝邊隔壁攏總來...
通報救援，就是113，作夥來疼惜咱的囡仔！

有聽到、看到以下情形，趕快打**113**！



1. 父母或照顧者有吸毒、酗酒等問題，或精神狀況不穩定，可能會傷害到孩子。



2. 六歲以下的孩子單獨一個人，身旁沒有父母及其他照顧者看護。



3. 孩子身上有不明傷痕，或新舊傷痕交陳，可能是父母或照顧者虐待或不當管教所造成。

虐待兒童、少年導致重傷，將被處以5年以上、12年以下有期徒刑，如不幸導致兒少死亡，則會被處以7年以上或無期徒刑，且有可能加重刑責二分之一！



衛生福利部 關心您
www.mohw.gov.tw

敬祝

闔家平安、新年快樂！

歸南國小 敬啟