

防疫停課，一起照顧身心

嗨，親愛的海峽每個國家的小朋友：

最近因為新型冠狀病毒疫情，我們暫時不到學校上課了。但這只是暫時的。尤其是你、我、所有人在所做的一切都是在努力阻止疫情繼續蔓延。

接下來，我們要做的是照顧好自己的生活，做好這段停課時期的責任。

第一個任務：規律作息

現在不需要上課。但請你幫自己安排一個作息時間表。在這段期間，學校老師會協助你安排的線上/線下學習時間，也請你為自己安排適當的休息（像是下課10到20分鐘的時間），以及固定的用餐、午休時間等等。

後面有一個時間表，請你依班級學習進度以及自己與家人作息時間，安排好這段停課期間自己的時間喔！時間表作息會幫助你穩定、自在又順利地完成停課期間該完成的任務，又可以有良好作息，讓身體跟心裡都保持健康愉快。

第二個任務：健康飲食。

吃足夠量的蔬菜、肉、水果、穀類、堅果及乳製品。練習記錄下你在这段期間的飲食，幫助你了解自己在這一段時間中，都攝取了哪些營養。也可以透過紀錄來瞭解還需要補足哪些。

第三個任務：規律運動

停課時間，建議你不要到人多多壅擠的地方。除了居家隔離與居家檢疫，必須待在居家中。或許你可以安排一個時間，到附近空曠人少的地方走一走、跑一跑、跳一跳，選一項你喜歡的運動。

這能讓你增加免疫力，消除悶悶的心情。另外，在居家中也可以做運動喔，後面提供你一些居家運動的好方法！

(※ 外出相關規範請依當時政策為主喔！)

第四個任務：關心周遭的人

每天花一點時間跟家人或好朋友聊天，你可以透過網路訊息、視訊或是打電話給予一點關心。從「嗨，你今天好嗎？」就可以開始進行這個任務。

簡單的一句關心話，可以幫助目前悶在居家中或是擔心疫情之親友打氣、支持。

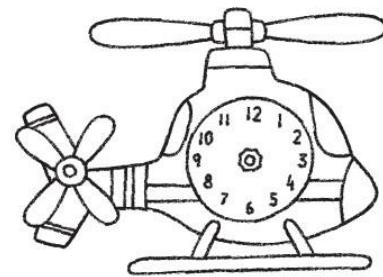
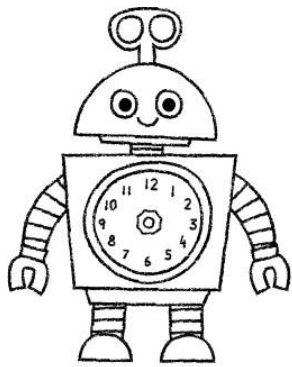
最後一個任務：照顧自己的心情

獨自在家的生活，或許會有些煩悶、無聊，都是很正常的。輔導老師在這裡幫你準備了一些日常生活可以進行的照顧心情小練習，記得隨時時關心自己心情。

在這段我們無法見面上課的時間，希望這些練習可以幫助你更了解自己，讓自己的心理一直很健康！

海山國小 輔導室 敬上

06-2505013#5110



任務一 我的時間表

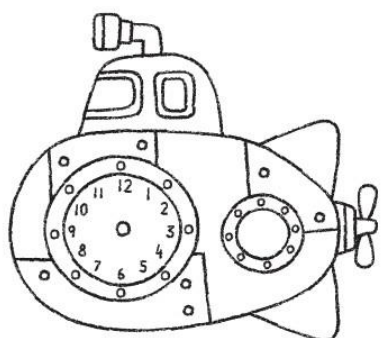
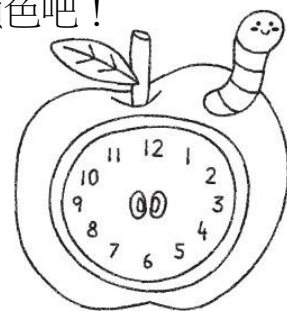
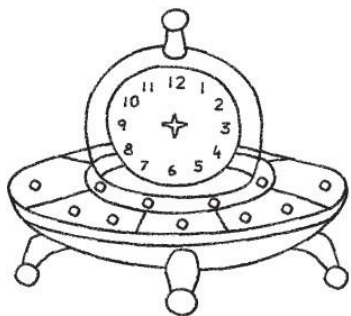
1. 安_レ排_ル起_ル床_ヲ與_ニ睡_ル眠_ル時_ヲ間_ヲ，一_ニ定_ス要_ス睡_ル滿_ク八_ノ小_ノ時_ヲ。
2. 依_ニ據_テ班_ノ級_ノ進_ム度_ヲ排_ル入_ル你_ノ的_カ學_ビ習_ク時_ヲ間_ヲ。
3. 均_ニ衡_ス飲_ム食_ヲ，記_ル得_ル要_ス好_ク好_ク吃_ク三_ノ餐_ヲ喔_！！
4. 安_レ排_ル休_ム息_ク時_ヲ間_ヲ，包_ク括_ス午_ノ休_ム、活_ク動_ク之_ノ間_ノ的_カ小_ノ休_ム息_ク。

若使用手機平板遊戲、休閒，每天不超過兩小時，使用30分鐘，要休息10分鐘喎！

5. 大_ノ家_ノ最_モ愛_ム的_カ休_ム閒_ク時_ヲ間_ヲ，是_レ讓_ル你_ノ自_ラ由_ニ玩_ク樂_ク的_カ時_ヲ間_ヲ。
6. 安_レ排_ル運_ム動_ク時_ヲ間_ヲ，每_ノ周_ニ3_ノ次_ヲ至_ク少_ク30_ノ分_ヲ鐘_ヲ以_テ上_ル！

※若進行一陣子後發現時間表排得太密集或不適合，可以重新試試看！

在空格中寫下你想安排的時間跟內容！加上喜歡的圖案或顏色吧！



我的時間表

任務		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
起床梳洗								
上 午	學習時間							
	休閒時間							
午休								
下 午	學習時間							
	休閒時間							
本日運動時間								
本日親子時光								
梳洗上床睡覺								

任務二 我的餐盤

6 句口訣，幫助你記憶各類食物的建議攝取量



每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多變化



蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子類

堅果種子一茶匙

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約開心果5粒、南瓜子10粒
或葵花子10粒



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

豆>魚>蛋>肉類



全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

緣起

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

種類

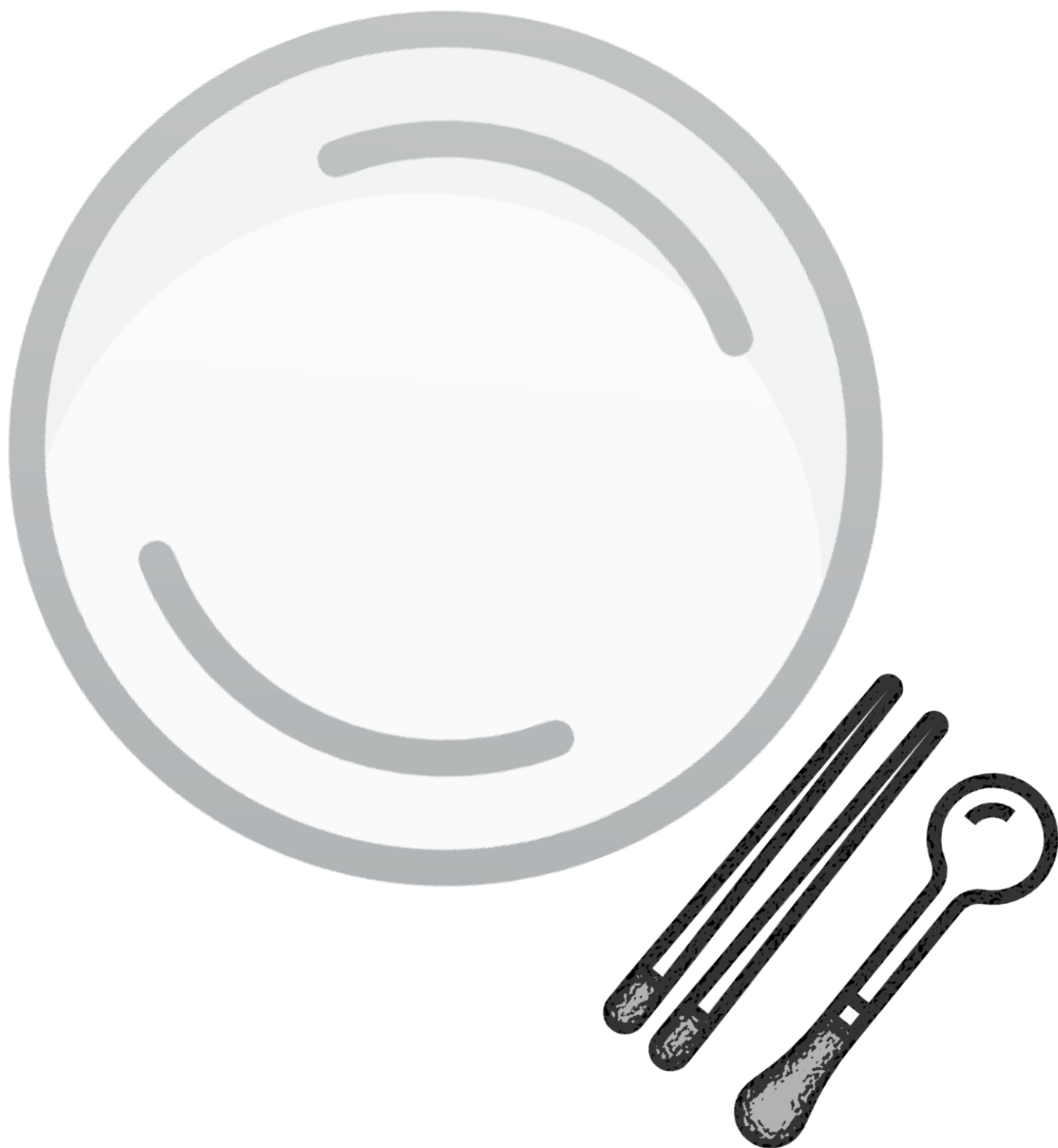
吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

比例

我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論是在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

我的餐盤

接下來，畫下你今天最喜歡的那一餐，一面塗上顏色，一面瞭解自己的飲食是否多元充足喔！



任務三 我做到了～今天有運動！

在你有做的運動中寫下日期，也可以在空白的格子中畫出更多你愛的運動！

		
日期	日期	日期
		
日期	日期	日期
日期	日期	日期

任務四 分享關懷～關心周遭的人

生活中，你有沒有很想念的人？很久沒見的人？

或者是誰，是你天天見的到，但你卻很少好好向他問候？

接下來，請你在這段期間問候或關心三個以上你所在意的人。

不管他在不在你身邊，向他問候吧！你可以直接告訴他、或拿起電話、或在

信紙上寫下思念。付出的用心對方一定會收的到！

我今天用_____的方式 跟 我的_____說：

我今天用_____的方式 跟 我的_____說：

我今天用_____的方式 跟 我的_____說：

我今天用_____的方式 跟 我的_____說：

任務五：照顧自己的心情

～緩解焦慮的呼吸法

透過有意識的觀看、調整呼吸

身體緊張、焦慮的感受，都能慢慢被釋放

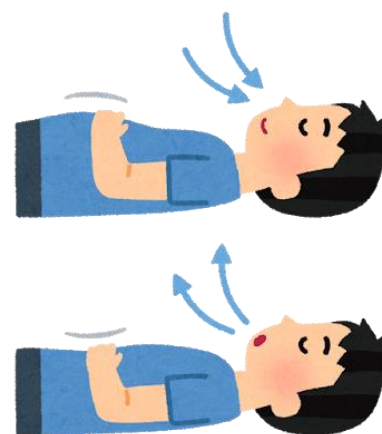
邀請家長與小朋友一起練習

但因疫情嚴峻，練習時要注意環境是否合適～

此外，練習的秒數並非絕對，還請大家依據自身狀況來微調

三角呼吸法

- ① 找到一個適合練習的地方
- ② 用鼻子輕輕吸入空氣，維持約4秒的時間
- ③ 自然吐氣維持4秒鐘
- ④ 暫時停止呼吸4秒鐘
- ⑤ 重複以上循環數次



方塊呼吸法

- ① 找到一個適合練習的地方
- ② 用鼻子輕輕吸入空氣，維持約4秒的時間
- ③ 暫時停止呼吸4秒鐘
- ④ 自然吐氣維持4秒鐘
- ⑤ 暫時停止呼吸4秒鐘
- ⑥ 重複以上循環數次

任務五：照顧自己的心情

～紓壓著色曼陀羅

在每一個格子當中，各挑選不同顏色的色筆，專注在格子內塗滿顏色。

再塗色的過程中，可以放些放鬆的輕音樂，放鬆身心唷。

以下提供五張曼陀羅，讓你們在有空的時候可以創作唷。

