

臺南市善化國小 105 學年度寒假生活注意事項

親愛的家長您好：

孩子一學期的學習又到了一個段落，歡欣熱鬧的寒假即將來臨。由於近年來社會變遷快速，孩子成長的路上需要家庭、學校、社會一起努力，以提供他們一個平安、快樂、充實、學習的假期。盼各位家長參考後能於寒假中多多關心貴子弟之生活起居與行為舉止，並能以積極的態度陶冶品德，擴展孩子視野，以協助孩子能快樂度過一個充實的寒假。

敬祝

新春如意 諸事大吉

善化國小 106 年 1 月 18 日

※寒假重要行事及開學日期：

- ※期末學生學習成果發表會：106 年 1 月 19 日（四）（中午 12:40 用完餐後放學）
- ※寒假開始：106 年 1 月 20 日（五）
- ※非洲鼓體驗營：106 年 1 月 20 日（五）下午、106 年 1 月 23 日（一）下午～106 年 1 月 26 日（四）下午 13:40-15:40，共 5 天下午。
- ※停格動畫營：106 年 1 月 20 日（五）、106 年 1 月 23 日（一）下午～106 年 1 月 24 日（二）上午 8:00-12:00，共 3 天。
- ※「役童 play fun 假趣」育樂營：106 年 1 月 23 日（一）～106 年 1 月 26 日（四），共 4 天。
- ※春節：106 年 1 月 27 日（五）～106 年 2 月 1 日（三），共 6 天。
- ※彰師大「動諮動」兒童寒令營：106 年 2 月 7 日（二）～106 年 2 月 10 日（五），共 4 天。
- ※開學日：106 年 2 月 13 日（一）：正式上課，開始提供午餐，全天上課。

※寒假生活注意事項：

- 一、天天「85210」：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，以促進身體健康。
- 二、留意戶外活動人身安全及水域活動安全：
 - (1) 出門前應告知父母自己的去處與預定回家的時間，去到戶外活動時，請隨時注意自身安全，不隨意離開家人可以看見的範圍。出外或返家時小心有無不明人士跟蹤尾隨。
 - (2) 若於假期中從事水上活動時，務必要有家長陪同，請勿在危險水域或未設有救生員的場所玩水，以避免發生危險。不可出入不正當場所及人煙稀少之處。
- 三、注意交通安全：騎腳踏車、乘坐機車配戴安全帽，行走或騎腳踏車請務必依號誌規定，以維護生命安全。
- 四、注意居家安全、預防一氧化碳中毒、用電用火要小心。
- 五、拒絕毒品誘惑、藥物濫用防制及菸害防制：

請提醒孩子寒假期間應保持正常及規律之生活作息，切勿受同儕及校外人士引誘慫恿而好奇嘗試。毒品種類、包裝方式繁多，外出請注意自己的飲食，勿隨意接受陌生人的食物與物品。
- 六、防詐騙：詐騙手法多，請提高警覺，寒假期間若收到以學校名義請家長繳費的任何訊息，均為詐騙集團詐財手法，請家長小心提防。
- 七、「上網，不迷網」：寒假為一長期假期，又逢農曆年節，請爸媽與同學們妥善規劃自己的寒假計畫，生活作息正常並保持規律運動習慣，切勿長期使用 3C 產品，造成視力傷害與網路成癮。注意網路使用之禮節與規範，並尊重個人隱私權益，避免觸法。
- 八、如有任何問題或查詢，請致電善化國小 06-5817020。