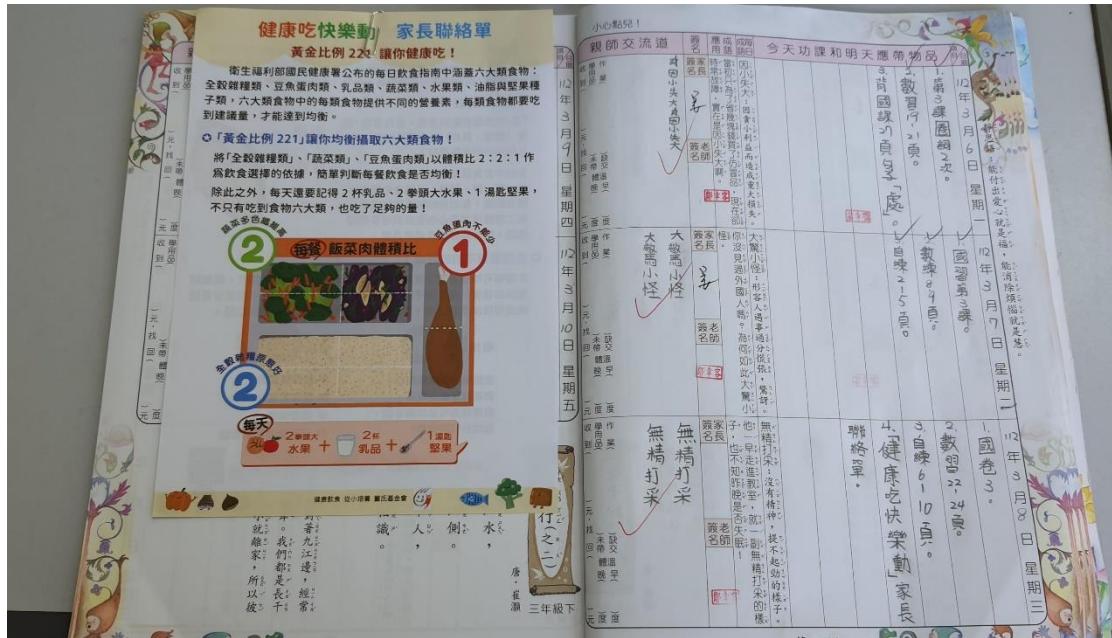
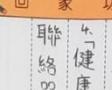


2-3-2 將健康促進推動內容及活動納入聯絡簿



配合董氏基金會健康吃快樂動進行飲食教育宣導



第4週	
親師交流  年 月 日 星期四 愛的叮嚀  年 月 日 星期五 回家功課  年 月 日 星期一 聯絡單 1. 甲本生字8行 2. 數羽P22 3. 閱讀P53 4. 「健康吃快樂動」家長 收到()元，找回()元 家長簽名 教師簽名 年 月 日 星期二 年 月 日 星期三 年 月 日 星期四 年 月 日 星期五 年 月 日 星期六 年 月 日 星期日	

健康吃快樂動 家長聯絡單

十大HEHE關鍵指標
(Healthy Eating, Happy Exercise)

幫助孩子自我審視，養成健康吃快樂動的好習慣！

攝取不足應注意！

- 每天5份以上蔬果
- 每天吃全穀
- 每天2份奶
- 喝足1500C.C.水，少含糖飲料

動態生活應足夠！

- 每天至少30分中等或費力運動(活動)
- 使用螢幕每天少於1-2小時

飲食習慣要小心！

- 天天吃早餐
- 少吃零食
- 飯前洗手

關鍵睡眠不可少！

每天睡足8小時

董氏調查：兩成學童沒有天天吃早餐，有吃早餐的八成學童有超過一半選擇不對！建議有吃更要吃對！

國健署2017年調查，缺乏充足的睡眠與可能會提升近視發生率

健康飲食 從小培養 董氏基金會 <http://nutri.jtf.org.tw/>

配合董氏基金會健康吃快樂動進行飲食教育宣導

第5週	
親師交流  年 月 日 星期一 愛的叮嚀  年 月 日 星期二 回家功課  年 月 日 星期三 聯絡單 1. 乙本生字8行 2. 數練習10 3. 看公仔王到17頁 4. 畫出自己的運動 5. 健康吃快樂動宜遵守單 收到()元，找回()元 家長簽名 教師簽名 年 月 日 星期四 年 月 日 星期五 年 月 日 星期六 年 月 日 星期日	

體能金字塔

體能金字塔是依照運動的強度、建議頻率等所設計，分為四類：天天做、做多些、做適量、盡量少。天天運動30分鐘，可以讓您的孩子長高、有朝氣、提升身體免疫力！鼓勵您與孩子一起運動，增加親子同樂時光，一同培養運動好習慣！



健康吃 快樂動 活動網站：<http://www.healthkids.com.tw/>
亦可輕鬆掃 QR code :

健康飲食 從小培養 董氏基金會 <http://nutri.jtf.org.tw/>

人成虎			
		() 作業未交 ○量體溫早 晚 ○戶外活動 分鐘 ○勤洗手 次 ○輕鬆遠眺 ○潔牙 次	
		家長簽名 老師簽名	
品 () 未帶			
溫早 °C 晚 °C ○戶外活動 分鐘 ○勤洗手 次 ○輕鬆遠眺 ○潔牙 次			
年 月 日 星期五 國二國半			
數卷 13 14 數習 3 (一期) 未考 不到 者數 2 二 國 二 三 順			
英語 9 10 14 15 音標 立 機 樂 物 樂 立			
學用品 () 作業未交 ○量體溫早 晚 ○戶外活動 分鐘 ○勤洗手 次 ○輕鬆遠眺 ○潔牙 次			
家長簽名 老師簽名			
備註			
機立斷：當下就立刻做出決斷，不遲疑。 ：船長一見天候不佳，風浪逐漸增 ，便當機立斷的宣布折返。			

成虎：比喻謠言再三重複，亦人信以為真。這些傳聞都是無中生有，然而二成虎，相信的人還是很多。

千鈞一髮：比喻情況非常危險。例：他在千鈞一髮之際，順利從大火中逃出來。



千鈞一髮			
		() 作業未交 ○量體溫早 晚 ○戶外活動 分鐘 ○勤洗手 次 ○輕鬆遠眺 ○潔牙 次	
		家長簽名 老師簽名	
品 () 未帶			
溫早 °C 晚 °C ○戶外活動 分鐘 ○勤洗手 次 ○輕鬆遠眺 ○潔牙 次			
年 月 日 星期五 國二國半			
數卷 13 14 數習 3 (一期) 未考 不到 者數 2 二 國 二 三 順			
英語 9 10 14 15 音標 立 機 樂 物 樂 立			
學用品 () 作業未交 ○量體溫早 晚 ○戶外活動 分鐘 ○勤洗手 次 ○輕鬆遠眺 ○潔牙 次			
家長簽名 老師簽名			
備註			
千鈞一髮：比喻情況非常危險。 例：他在千鈞一髮之際，順利從大火中逃出來。			

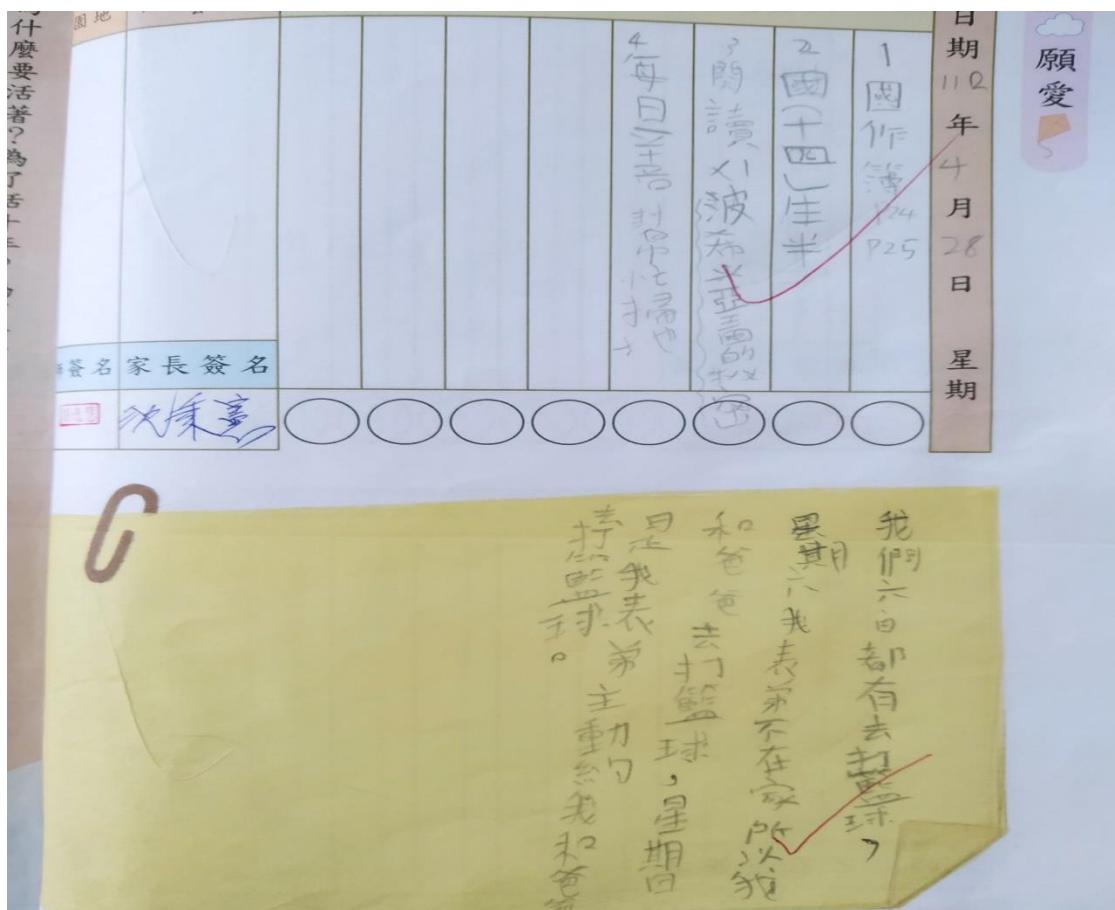
將健康促進推動內容及活動，納入聯絡簿

顧不及			
		() 作業未交 ○量體溫早 晚 ○戶外活動 分鐘 ○勤洗手 次 ○輕鬆遠眺 ○潔牙 次	
		家長簽名 老師簽名	
品 () 未帶			
溫早 °C 晚 °C ○戶外活動 分鐘 ○勤洗手 次 ○輕鬆遠眺 ○潔牙 次			
年 月 日 星期五 國二國半			
數卷 14 15 數習 3 (二期) 未考 不到 者數 2 二 國 二 三 順			
英語 9 10 14 15 音標 立 機 樂 物 樂 立			
學用品 () 作業未交 ○量體溫早 晚 ○戶外活動 分鐘 ○勤洗手 次 ○輕鬆遠眺 ○潔牙 次			
家長簽名 老師簽名			
備註			
一觸即發：比喻很緊張的情勢或很危險的時刻。 ：兩軍對壘，戰爭一觸即發，真令人擔憂。			

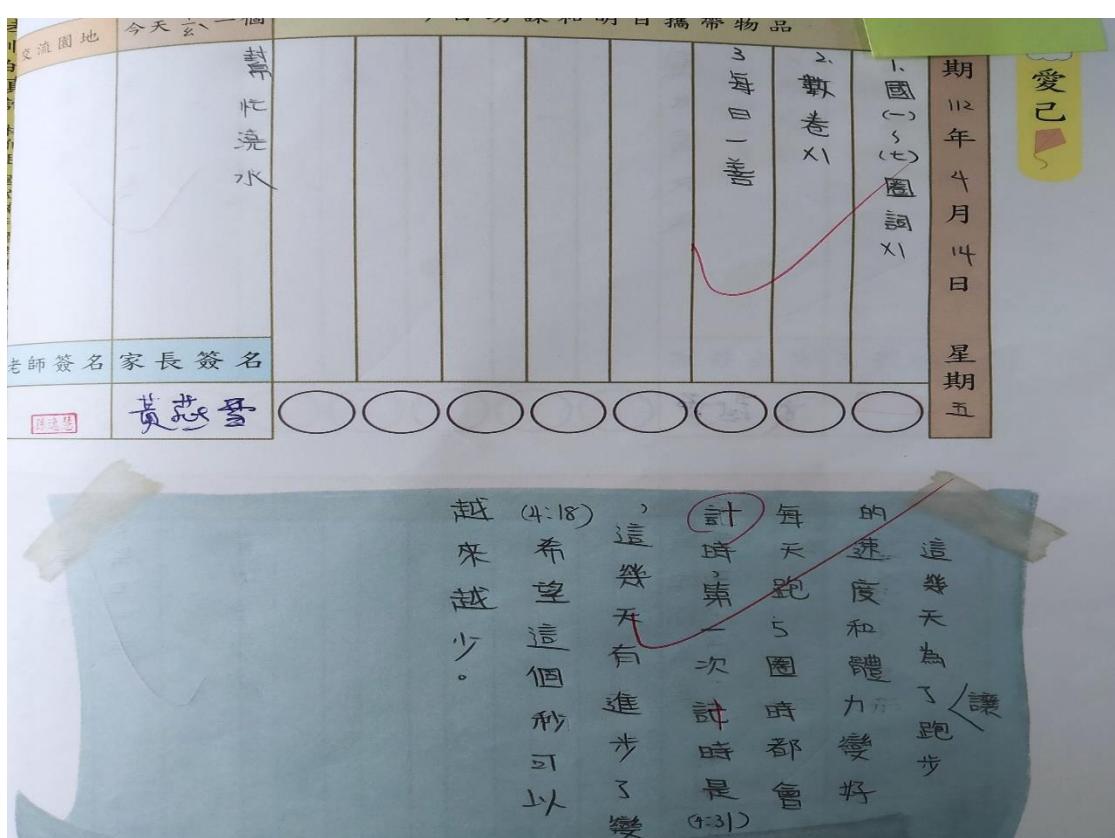
顧不及：比喩自身難保，沒有餘再管別的事情。
：最近工作真的太多，我都顧不暇了，實在沒辦法再幫你的忙。

耿耿於懷：指有心事牽絆，不能開懷的樣子。
：他對不小心弄傷弟弟的事一直耿耿於懷。





學生繕寫健康促進方面感想



笑逐顏開			
() 作業未交 () 未帶			
量體溫早 次 ○ 晚 次 ○ 戶外活動 次 ○ 漢牙 分鐘 次			
勤洗手 次 ○ 輕鬆遠眺 次 ○ 潔牙 分鐘 次			
笑逐顏開：形容心中喜悅而眉開眼笑的樣子。 例：得知哥哥被錄取的消息，爸媽都笑逐顏開。			
日期：106年3月31日 星期五			
家長簽名  老師簽名 			
不識之無			
() 作業未交 () 未帶			
量體溫早 次 ○ 晚 次 ○ 戶外活動 次 ○ 漢牙 分鐘 次			
勤洗手 次 ○ 輕鬆遠眺 次 ○ 潔牙 分鐘 次			
不識之無：用來比喻不識字或毫無學問。例：王師傅雖然不識之無，但做糕點的技術卻是無人能比。			
6. 背成語			
念 x 3 次 數名			
5	數 作 p.55	6	數 作 p.57
4	and p.68	5	and p.69
7	課文一課	8	課文二課
7. 跳繩			
第十七課 圖書一行			
8. 清明連假重跳			

班級執行跳繩活動