

前寒假國小園科 與教育道德 彩摸卡譽榮



115.01.20



放
假
時

每天運動30分鐘
戶外時間120
天天五蔬果

放假時

天天睡滿八小時
作息正常固定

愛 眼 護 眼



眼睛休息不過度



飲食均衡要做到



使用環境要注意



用眼習慣要注意



定期就醫要及早



執筆坐姿要正確

健康飲食



3蔬2果 健康密碼

『天天五蔬果』是指每天要吃3份蔬菜與2份水果，並且要選擇多種顏色蔬果搭配，用最自然的方式對抗慢性疾病及癌症的危害。

• 2份水果



• 3份蔬菜

每天3蔬2果
就OK喔！

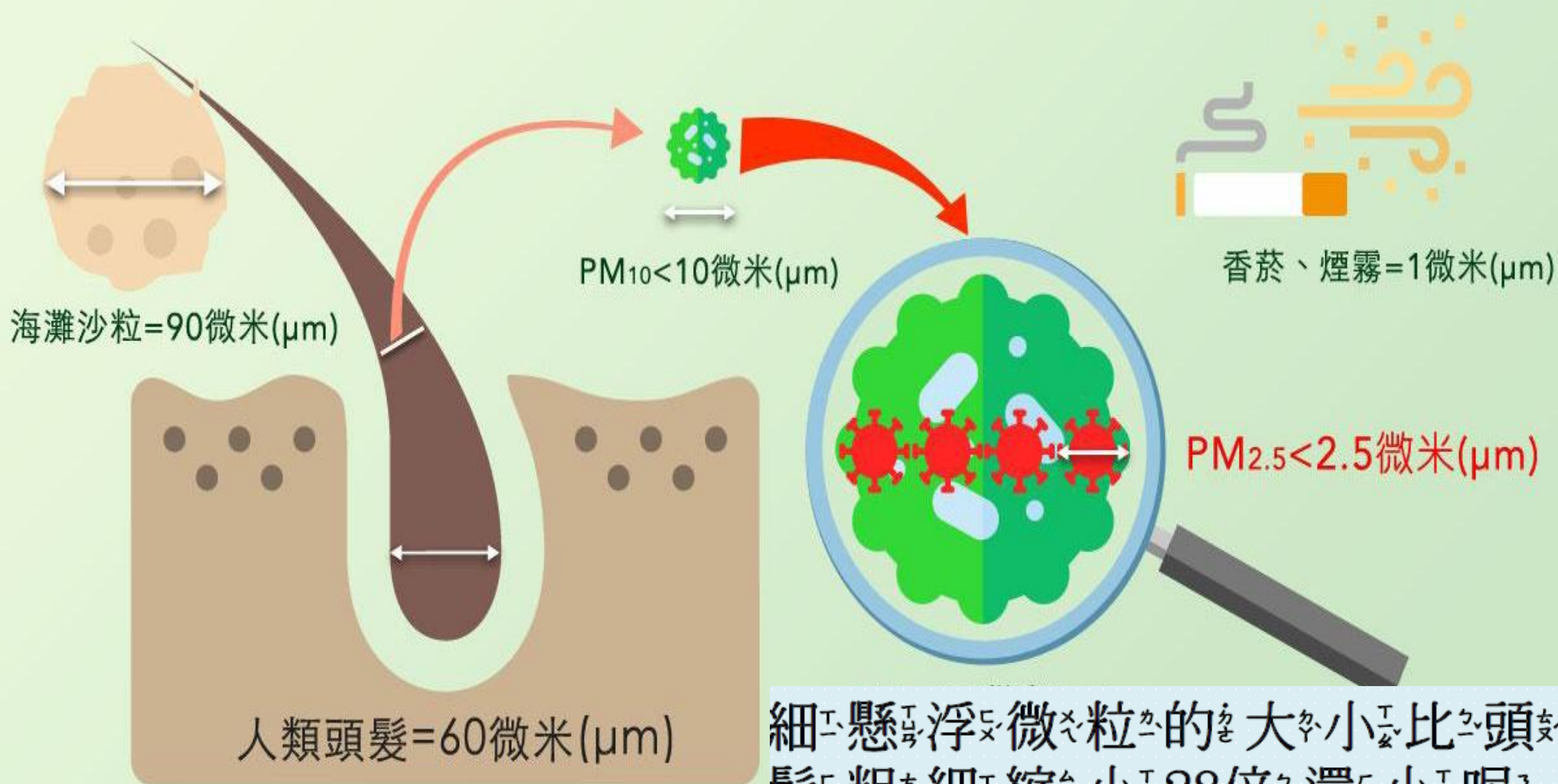
口
腔
保
健

餐後潔牙好口腔 牙線牙膏來幫忙



空汙宣導

你知道PM2.5比髮絲還小嗎？



細、懸浮、微粒的大小比頭髮粗細縮小28倍還小呢！

空氣污染之自我防護3招

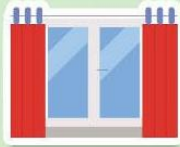
第1招 善用口罩保健康



建議外出可戴口罩，
口罩應儘可能與臉部
密合。



由戶外進入室內時，
記得洗手洗臉、清潔
鼻腔。



適當關閉門窗及使用
空氣清淨機，以減少
細懸浮微粒(PM_{2.5})之
暴露。

空氣污染之自我防護3招

第2招 待在室內保健康



應減少在戶外活
動時間。



改變運動型態。



避開交通高峰時
段及路段。



老人、兒童及慢
性呼吸道疾病患
者更需要留意。

空氣污染之自我防護3招

第3招 自我管理好健康



生活作息規律。



多運用大眾運輸工具
自行車及步行。



適當運動以維持身體
健康狀態。

反
菸
拒
檳

檳榔菸酒致癌物

切莫好奇要忍住

新興毒品

新奇包裝騙到你

陌生來源切勿取

新興毒品



毒跳跳糖



毒小熊軟糖



毒郵票

新興毒品



毒泡麵



毒梅錠



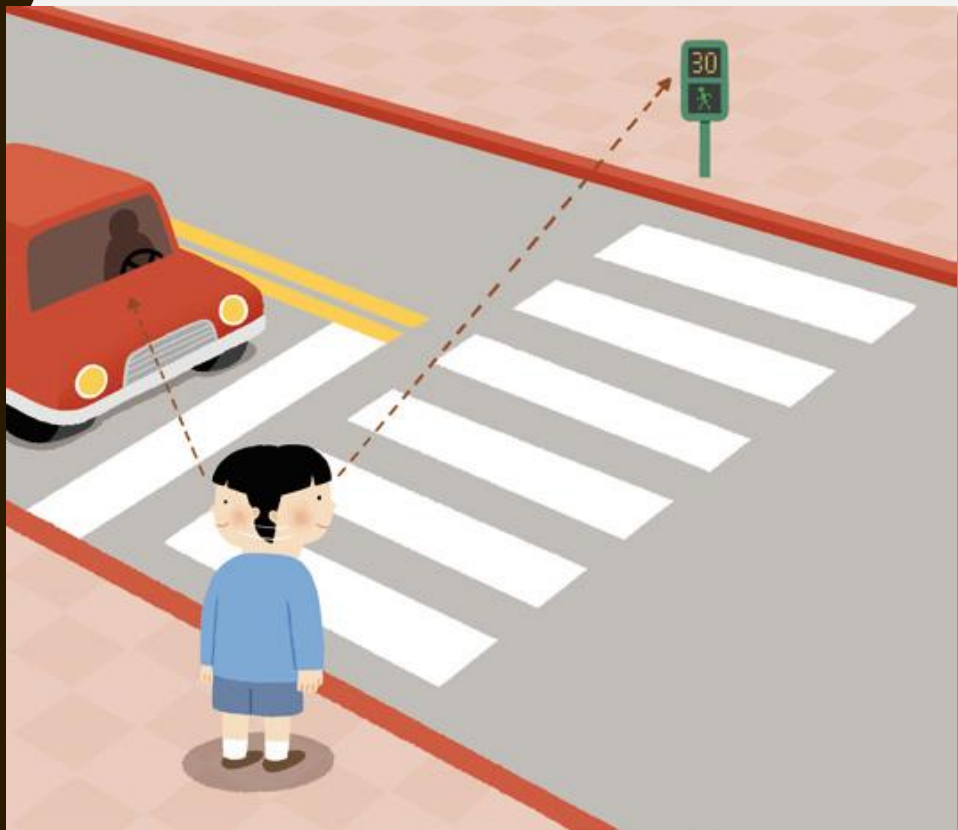
毒咖啡包

防
制
詐
騙

全民防騙165
拒當車手勿詐欺

交通安全宣導

穿越道路要看 號誌、注意 左右來車，走 行穿線 穿越道路。



穿越道路前，
看見小綠人燈閃爍，
怎麼做才安全呢？

小綠人「閃燈」時，
表示即將變成小紅人。



如果我們還沒有開始過馬路，
要等下一個綠燈再過才安全。



穿越彎道的安全做法

- 先走到離彎道較遠的直線路段，左右查看、確定沒有來往車輛，才穿越道路。
- 利用反射鏡可以查看到原本在視野死角區域的車輛，確認沒有車輛靠近才穿越。

★ 遇到交通事故的通報做法

- 有傷者時，先撥打119叫救護車。
- 通報時掌握「人、事、時、地、物」原則，冷靜聽從指示，清楚說出通報內容。



反歧視與人權

是好玩？還是傷害？



他容易臉紅，大家常常指著他的臉
一直笑，還取綽號叫他「關公」！
他很不喜歡被別人這樣叫。
他沒有朋友，
逼他去跑腿做事他不敢不去。

被叫「關公」、有什麼問題嗎？
叫他去跑腿做事



容易緊張、臉紅

這是 身體特質

以身體特質來取笑或是

逼他去跑腿做事，

就是 傷害



「那邊那個關公，
把球幫我撿過來！」

高中時因為異位性皮膚炎比較嚴重，臉經常發紅，特別是緊張的時候更紅，因此被同學取笑、被排擠，也常常被欺負。



阿滴

阿滴在這個事件裡可能
受到什麼傷害？



被嘲笑

沒朋友

被欺負

被取不喜歡的綽號

不想或不敢上學

不舒服

傷心

其他傷害_____

因為對性別、種族、外貌或是其他特質
的 偏見 而造成 傷害，

就是：不公平的對待

這些傷害和不公平對待如果持續下去，

就是 **霸凌** 。



如果被取笑、
被傷害的是你，
你有什麼感受？

傷心

失望

生氣

難過

害怕

不公

孤單

其他



被尊重、受到公平的對待，
是每個人與生俱來的權利。



你可以這麼做！



不亂取綽號



不嘲笑他人



友善對待每個人

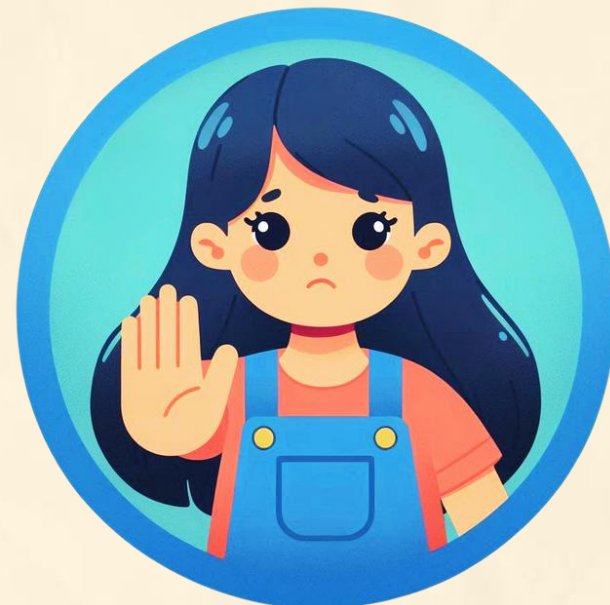
你可以這樣做！



請師長協助



認錯並且改過



勇敢制止



一個尊重友善的學校，
需要大家一起努力👊

