



# 碧華好兒童 健康齊步走

## 健康體位（不過輕、不過重、不肥胖）口訣 85110

『8』-- 每天睡滿 8 小時：9 點以前上床睡覺，培養良好且規律的睡眠習慣。

『5』-- 天天 5 蔬果：含 3 份蔬菜 2 份水果，儘量選擇各種顏色（綠、黃、紫、紅、黑、白等等）蔬果，午餐蔬菜要有自己一拳半大小的量，用餐時間要滿 20 分鐘。

『1』-- 四電少於 1：看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 2 小時。

『1』- 1 天運動 30 分鐘：體育課除外，每天運動 30 分鐘，戶外運動 120 分鐘，一週累積 210 分鐘的運動量。下課盡量到戶外運動。

『0』-- 喝 0 熱量的白開水：每天喝白開水 1500 cc 以上或是體重的 30 倍的白開水，少喝含糖飲料。

☆餐與餐之間不喝含糖飲料、不吃零食，可幫助健康的體位，更健康喔！

## 每天吃優質早餐

一、優質早餐：豐富的碳水化合物，蛋白質，低脂肪，和豐富的維生素和礦物質。（高纖、高蛋白質、搭配蔬菜、水果更完美、避免高脂、高糖、高鹽、高熱量的食物組合。）

二、吃營養早餐的好處：注意力集中、控制體重、促進心神代謝、頭好壯壯長得高、減少未來罹患慢性病的風險，盡量在八點前把早餐吃完喔！

## 規律用眼 3010，避免長時間近距離用眼。

一、規律用眼 3010：是指近在距離用眼達 30 分鐘後，就須讓眼睛休息 10 分鐘，規律用眼可避免高度（500 度）近視，降低眼睛病變與失明的風險。

二、所謂近距離用眼有三種：

1. 讀書寫字的近距離，用眼距離約為 35-40 公分。

2. 螢幕注視的近距離，螢幕注視包含電視、電腦與電玩(含手機、觸控螢幕 ipad 或平板電腦)，用眼距離約為看電視約 3 公尺內、打電腦約 80 公分內、玩電玩約 30 公分內。

3. 長時間侷限於室內活動，用眼距離僅於數十坪空間大小的牆壁之間，而使視野受到限制，無法紓緩眼肌壓力的近距離。

三、下課平日常輕鬆望遠：鼓勵中斷近距離用眼而走到戶外，累積在自然光線下活動的時間，使眼球肌肉得以充分舒緩，獲得間歇性放鬆休息。

四、建議學生晚上 9 時前上床睡覺，假日可多到戶外活動。

## 口腔保健

一、早上起床、晚上睡前三餐後都要潔牙，一日五次，搭配牙線使用效果更好，每日至少在睡前使用一次牙線。

二、潔牙採用貝氏刷牙法，對著鏡子刷牙看得清楚、刷得乾淨。

三、牙膏氟化物濃度 1000ppm 以上能幫助牙齒再鈣化，形成防酸蝕的保護層。

## SH150

一、SH150：是指除了體育課外，每天在校運動 30 分鐘，在校一週達 150 分鐘。

二、每日戶外活動 120：每天戶外活動(不限運動)兩小時，能幫助健康體位和視力保健。

三、可行方法：在校時利用到校後空檔、晨間時間、下課等時間，到教室外從事跑步、跳繩、打球或健走等運動（校園操場可利用），放學後與假日多到戶外踏青散步等。

春節也要努力保持規律的生活喔！碧華國小關心您！