

桃園雙龍國小 105學年度班親會

處室共同宣導簡報





教 務 處

推動晨間閱讀宣導

105學年度雙龍國小推動晨間閱讀

- MSSR的意涵：身教式持續安靜閱讀
(Modeled Sustained Silent Reading)
- 實施目的：透過師長身教示範，培養孩子良好的閱讀習慣。



105學年度雙龍國小推動晨間閱讀

- 實施時間：每週三、五 8：10 – 8：25
全校同步實施

- 校群聯盟：由中央大學主辦，本區由龍潭國中、雙龍國小、龍星國小、龍潭國小組成校群聯盟推動。

105學年度雙龍國小推動晨間閱讀

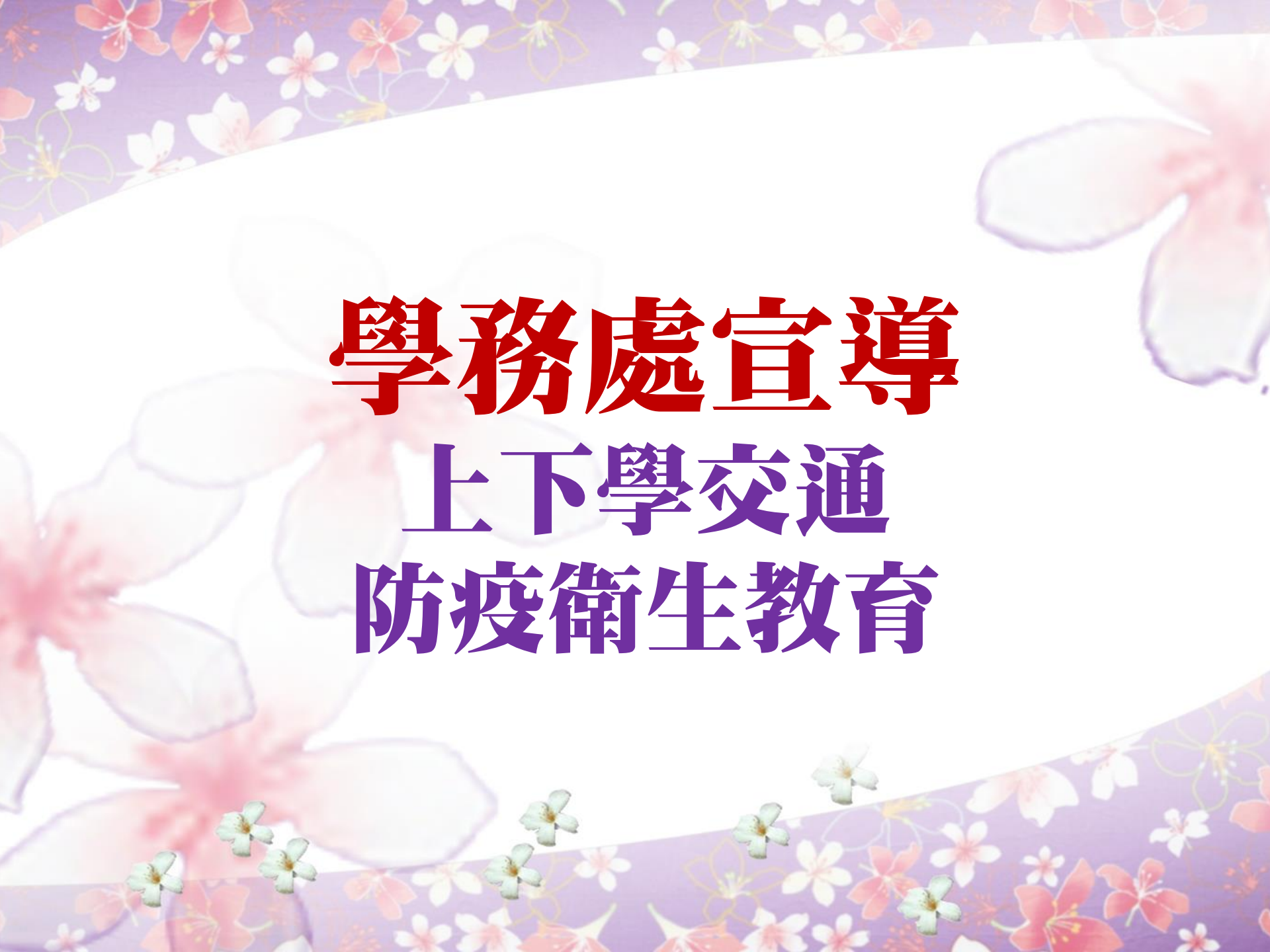
- 家庭MSSR：

- 由家長陪著孩子一起閱讀

- 最重要的是家長以身作則

- 透過家長陪伴養成孩子愛閱讀習慣



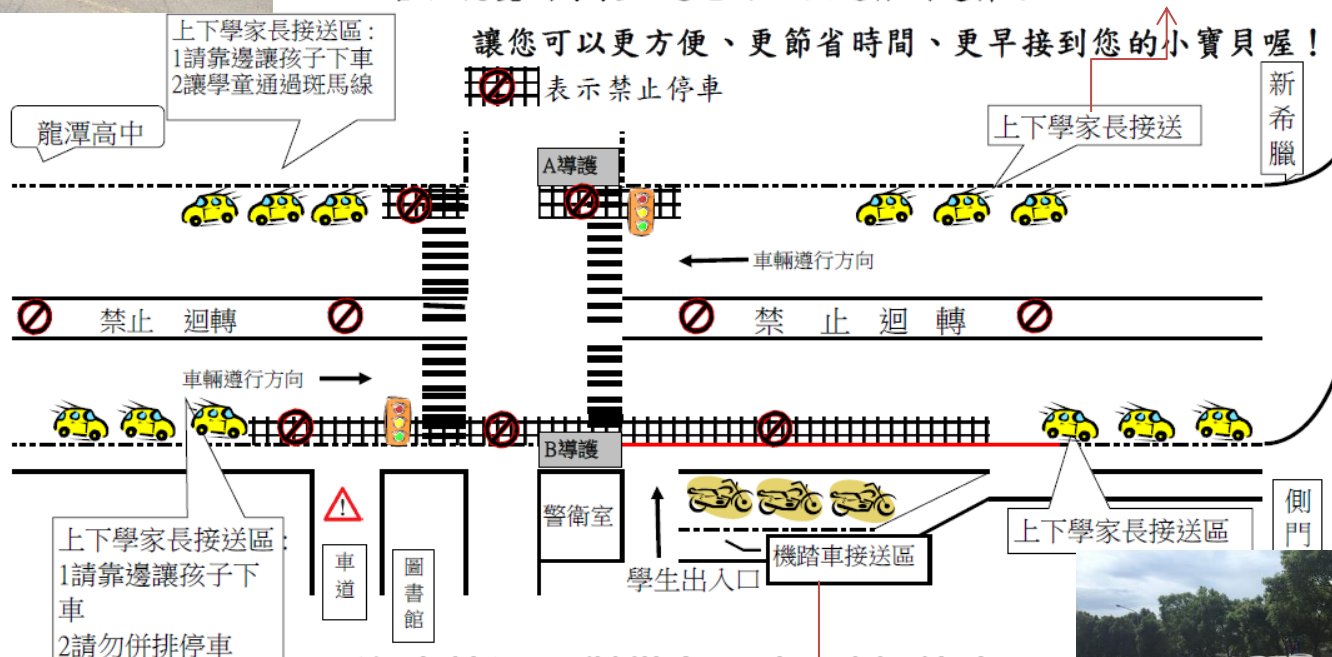


學務處宣導

**上下學交通
防疫衛生教育**



各位親愛的家長，您也可以做這樣的選擇！



汽車接送區僅供上下車 請勿停車



交通宣導

接送孩子請勿穿越雙黃線



請勿穿越
雙黃線

交通宣導

安親班親通車宣導

- 不安全的接送車輛可能有以下幾種情形



幼童車車身顏色為：紅色、黃色、綠色，車側標註政府立案文號及園所名，車身兩側及後方標示倒三角形反光標識。

- 家長接送汽機車停等區位置圖，請宣導汽車請停在汽車停等區，機車停在機車停等區，停車後放小朋友上下車步行進入學校。
 - 附註：讓學生練習走一小段路進校門，可以提振精神，而且西班牙有研究指出，走路上學的人比坐車的還聰明，考慮一下吧！
- 帽子、體育服及餐袋水壺等請記的寫上或貼上姓名，要教導孩子惜福愛物的觀念，東西不見要記得尋找，不要怕丟臉。

1.防疫政策：咳嗽戴口罩、生病不上學、多休息縮短疾病期

2.法定傳染病確實通報，例如腸病毒(含疑似)、水痘、腮腺炎…

法定傳染依規定727原則，請假在家自主健康管理至少7日，低年級7日內出現2例個案該班停課7日，違反規定依傳染病防治法處新台幣三千元~一萬五千元以下罰鍰。



天天戶外活動

120分鐘

天天運動30分鐘

- 早自習變成早運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 晨間與課間的靜態活動改成動態運動

多運動會快樂

- 運動時分泌腦內啡，心情會變好
- 運動時會增加讓人平靜的腦波α
- 運動時會增加促進人際關係的腦波

快樂動會長高

- 肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
- 中低強度的運動(追趕跑跳碰)會刺激長高
- 長時間、過量的訓練反而讓人長不高

快樂動會聰明

- 多元刺激的運動會增加腦神經的連結
- 成熟的腦會壓抑外來不重要的干擾訊息



近距離用眼 3010

傷眼排行榜：手機、平板、筆電、桌機、測距高手：看書寫字（拳一肘）；電腦（伸手長）；電視（二人高）



每半年定期眼科醫師檢查

看電視、玩平板、打電腦、用手機每天少於2小時

總務處午餐宣導

桃園市國民中小學105年度營養教育~「綠巨人」 活動辦法

- 壹、緣起：

一、依據教育部學校午餐設計原則，國小學生每日午餐之建議量為全穀根莖類4.5~5份、豆魚肉蛋類2份、蔬菜1.5~2份、油脂與堅果種子類2~2.5份，水果1份、奶類每週供應3份。

二、根據 2001-2002 年台灣地區國小學童營養健康狀況調查結果，國小男、女學童各年齡層的蔬菜攝取量普遍偏低，每天蔬菜的平均攝取量約為1.5份~2份左右，與建議量相差甚遠。

總務處午餐宣導

三、衛福部調查顯示多數慢性病致病危險因子主為不當飲食，攝取過多蛋白質、油脂及加工食品所引起，而蔬果類纖維素攝取量卻嚴重不足，罹病年齡層已降至國中小學童。

四、由於學生之飲食偏好，多數不愛吃蔬菜，午餐青菜常有剩餘，故未能達到建議攝取量標準。

- 貳、目的：為養成學生愛物惜物的觀念，並培養良好的飲食習慣，透過活動鼓勵學生將每天午餐青菜吃光，逐漸提高學生青菜的攝取量，以達到教育部午餐建議量。
- 參、實施日期：本校預計105年10月實施。
- 肆、參加對象：全校學生。

輔導室

低年級網路成癮宣導

- 1 各位家長您是否將3C產品（例如：平板電腦、智慧型手機等）作為安撫小孩的工具？建議您應把握親子互動的機會，減少小小孩過度使用3C產品的時間。
- 2 請關心您的小孩使用電腦或3C產品的時機、時間長短、以及內容。
- 3 過度使用電腦或3C產品，容易造成孩子視力的退化，及身體的不適（例如：電腦手），請您多加留意。
- 4 如果您打算購買電腦，或已經有了電腦設備，請注意他們擺放的位置、以及選用合適的家具及照明。
- 5 如果您的小孩開始用電腦或3C產品玩遊戲，請關心他所玩的遊戲種類，以及限制他玩的時間長短，避免他們沉迷於電玩的世界中。
- 6 小孩上網時，建議家長能多在家陪伴，這樣不但能了解您的小孩都在網路上作些什麼，也能透過這樣的互動關係，搭起親子之間的溝通橋樑。

輔導室

中年級網路成癮宣導

- 1 請關心您的小孩使用電腦或3C產品的時機、時間長短、及內容。
- 2 如果您打算購買電腦，或已經有了電腦設備，請注意他們擺放的位置、以及選用合適的家具及照明。
- 3 如果您的小孩開始用電腦或3C產品玩遊戲，請關心他所玩的遊戲種類，以及限制他玩的時間長短，避免他們沉迷於電玩的世界中。
- 4 如果您的小孩使用線上通訊軟體，請注意他的使用狀況、以及交談的對象；一定要提醒您的小孩，不要洩露自己的隱私，像是電話號碼或家裡住址等。
- 5 若是您的小孩要下載網路上的軟體、資訊或任何檔案，請注意是否有著作權的問題，也希望各位家長能使用正版的軟體，以身作則。
- 6 小孩上網時，建議家長能多在家陪伴，這樣不但能了解您的小孩都在網路上作些什麼，也能透過這樣的互動關係，搭起親子之間的溝通橋樑。

輔導室

高年級網路成癮宣導

- 1** 請關心您的小孩使用電腦或3C產品的時機、時間長短、及內容。
- 2** 如果您的小孩用電腦或3C產品玩遊戲，請關心他所玩的遊戲種類，以及限制他玩的時間長短，避免他們沉迷於電玩的世界中。
- 3** 如果您的小孩使用線上通訊軟體，請注意他的使用狀況、以及交談的對象；一定要提醒您的小孩，不要洩露自己的隱私，像是電話號碼或家裡住址等。
- 4** 若您的孩子開始網路交友，請您協助讓孩子注意網路交友的安全性，避免因交友不當受到傷害，也請您應多留意孩子的行為，並多與孩子溝通，教導正確의交友觀念並懂得自我防護。
- 5** 近年來新聞媒體常見多起網路使用不當案例，建議家長應多注意孩子的網路使用情況與行為，並給予孩子對於網路使用該有的正確的觀念。
- 6** 若是您的小孩要下載網路上的軟體、資訊或任何檔案，請注意是否有著作權的問題，也希望各位家長能使用正版的軟體，以身作則。

親師合作 共創美好
雙龍國小 感謝您

