

# 中年級篇

活動設計 王麗櫻 | 花蓮縣瑞美國小教師 |



遠流出版公司

## 練習 1

小朋友，平常有好好照顧自己嗎？想一想，你有做到下面哪些事情呢？請把它們勾選出來！

- 我每天都會吃早餐。
- 我什麼都吃，不挑食。
- 我不常吃餅乾、糖果等零食
- 外出時，如果太陽太大，我會戴上帽子。
- 我每天都會自己洗澡。
- 我每天睡前都會刷牙。
- 電視看了30分鐘，一定會讓眼睛休息10分鐘。
- 我會保持運動的習慣。

## 練習 2

今天早餐吃了什麼呢？寫下你的早餐內容，並圈出它的營養成分。

早餐項目	含有的營養成分
例如：荷包蛋	蛋白質、鈣、纖維、鐵、維他命C、維他命A
	蛋白質、鈣、纖維、鐵、維他命C、維他命A
	蛋白質、鈣、纖維、鐵、維他命C、維他命A
	蛋白質、鈣、纖維、鐵、維他命C、維他命A
	蛋白質、鈣、纖維、鐵、維他命C、維他命A

### 練習 3

我們知道，運動可以讓我們擁有強壯的肌肉，讓身體更靈活。現在請你規畫一個星期的運動，每天檢視自己是否有做到喔！

運動項目	時間或次數	是否達成
例如：跳繩	200下	☆☆☆☆☆
星期一：		☆☆☆☆☆
星期二：		☆☆☆☆☆
星期三：		☆☆☆☆☆
星期四：		☆☆☆☆☆
星期五：		☆☆☆☆☆
星期六：		☆☆☆☆☆
星期日：		☆☆☆☆☆

### 練習 4

我們知道感覺有很多種，請你畫下會讓你感覺到「生氣」、「悲傷」、「害怕」和「高興」的事情，並且簡單描述一下，畫完後和全班小朋友分享喔。

<p>◆生氣</p> <p>每次_____時，我都會很生氣。</p>	<p>◆悲傷</p> <p>遇到_____時，我會感到很悲傷。</p>
<p>◆害怕</p> <p>我怕_____。</p>	<p>◆高興</p> <p>每當_____，我都會很高興。</p>