

低年級篇

活動設計 鐘尹萱 | 臺東大學兒童文學研究所博士 |



遠流出版公司

練習 1

升上小學後，每天都要很早起床，記得要養成刷牙洗臉、穿好衣服、吃完早餐後準時上學的規律生活喔！

1 現在請試著連連看，哪些是睡前的好習慣呢？

我會早睡早起 •

- ①九點前就上床準備休息。
- ②看卡通看到很晚，被大人罵了才去睡。
- ③刷牙後，喝一兩口牛奶
- ④還想玩玩具，帶著玩具到床上玩。
- ⑤睡前整理書包，安心入睡。

2 在上面五個習慣中，哪幾個是會讓人晚起的原因呢？ _____

練習 2

養成早睡早起的好習慣後，還要記得每天都要吃早餐喔，才會精神飽滿、快樂學習！

1 請勾選你常吃的早餐：

- | | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 雞蛋 | <input type="checkbox"/> 饅頭 | <input type="checkbox"/> 泡麵 | <input type="checkbox"/> 三明治 | <input type="checkbox"/> 豆漿 | <input type="checkbox"/> 餅乾 |
| <input type="checkbox"/> 牛奶 | <input type="checkbox"/> 鐵板麵 | <input type="checkbox"/> 漢堡 | <input type="checkbox"/> 水果 | <input type="checkbox"/> 蛋餅 | <input type="checkbox"/> 稀飯 |
| <input type="checkbox"/> 其他 | _____ | | | | |

2 幫自己設計一份營養早餐，並為它們塗上美麗的颜色吧！

練習 3

想要有健康的身體，除了睡得好、吃得健康，身體和頭腦也需要每天動一動喔！你知道讓身體和頭腦動一動會帶來哪些好處呢？請勾選。

身體動一動

- 讓我們增加肌肉，變得更強壯。
- 使身體保持彈性，增加靈活度和敏捷性。
- 當我們運動愈多、體力愈好，就可以玩得愈久，不容易疲累。
- 多運動可以增強抵抗力，比較不受疾病侵襲。
- 常運動可以預防變胖。
- 我最擅長的運動是 _____。
- 我還需要更多練習的運動是 _____。

頭腦動一動

- 扮家家酒時，更能扮演好自己的角色。
- 解決生活中或學習時遇到的困難，例如背九九乘法。
- 面對很多選擇時，能夠做出最好的決定。
- 學習新事物，感受新經驗，發現自己特別厲害的地方。
- 多思考，想出和別人不一樣的方法。
- 比較容易舉一反三，不會只有單一答案。
- 平常我會做什麼事來訓練自己？ _____

練習 4

有時候我們會不小心「受傷」了，可能是身體上看得見的「傷口」，也可能是內心「感受到傷害」，無論哪一種，都要好好處理才會復原喔。

身體上的傷口

從一年級到現在，你曾經因為哪些原因到保健室呢？請勾選下方左邊的答案。還記得護士阿姨幫你做了哪些事情來緩解你的不舒服嗎？請連連看右邊的答案。

- | | |
|---|---------------|
| <input type="checkbox"/> 肚子疼痛 | ● 拿冰塊冰敷 |
| <input type="checkbox"/> 皮膚紅腫（與人相撞或撞到東西） | ● 量體溫（發燒） |
| <input type="checkbox"/> 擦傷、流血（因為跌倒或其他原因） | ● 用衛生紙捏住鼻翼兩側 |
| <input type="checkbox"/> 眼睛紅紅癢癢的（揉眼睛太大力） | ● 多喝水，在肚子上抹藥膏 |
| <input type="checkbox"/> 流鼻血 | ● 先消毒，再擦紅藥水 |
| <input type="checkbox"/> 頭痛、全身熱熱的 | ● 生理食鹽水清洗眼睛 |

心理上的傷口

日常生活裡，有時我們會感到悲傷、緊張、生氣或害怕，這些都不是錯的、不好的。想想看，怎麼做才能消除這些不舒服的感覺呢？

1 你覺得有用的方法：

- 害怕時，和家人、老師或好朋友談談，請求幫忙。
- 難過時，吃一點糖果讓心情好起來。
- 把生氣當做正能量的來源，努力想出辦法解決問題。
- 多做幾次深呼吸，放鬆肌肉，讓自己感覺舒服一點。
- 請家人帶你去戶外走走，或是做一些你喜歡的運動。
- 閉上眼睛，在腦海裡想一些有趣的事或以前聽過的笑話，開心一下。

2 假如你現在心情很差，你決定要想想快樂的事來沖淡心理的不愉快。什麼樣的畫面會讓你心情變好呢？把你的美麗畫面畫在白雲裡吧。

