

## 彰化縣彰化市南郭國民小學 109 學年學生寒假生活須知

- 一、請同學依據個人特質與父母及師長共同討論，擬定一份具體可行、富有意義的「寒假活動計畫」。寒假「縣長媽媽給國小學生的一封信」，為節省資源請家長及學生自行上本校網站公佈欄參閱。
- 二、控制使用手機及電腦 3C 的時間，做好視力保健工作(用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，每天至戶外活動 120 分鐘)。請參閱學校網站公佈欄「健康中心給家長的一封信-別再把近視當作完全是遺傳、基因造成的」。
- 三、利用假期多運動，注意身體健康、保持個人衛生，不暴飲暴食，不賴床貪睡。
- 四、「運動 333 原則」，每周至少運動三次，每次 30 分鐘，每次運動心跳達 130 次/分鐘 以上，讓自己更健康，更有活力。
- 五、每天早睡早起，按時做好寒假作業，並分擔家事，多做戶外運動。
- 六、勇敢拒絕檳榔、香煙及毒品誘惑；不涉足不正當場所，不結交行為怪異的朋友；前往網咖需有家長陪同（家長陪同進入網咖的合法時間早上八點至晚上九點）。
- 七、不以不對等之價格(高價)向同學或不明人士購買遊戲卡片、扭蛋公仔等遊戲相關產品，以免產生不必要之消費爭議、金錢糾紛，影響同學感情及校園和諧。
- 八、參加學校或校外育樂營，請確實遵守各項安全規定，若有相關問題請洽學務處。
- 九、春節期間若燃放一般地面煙火需有家長陪同，現行法律規定兒童禁止燃放「飛行、升空、摔砲類」煙火。
- 十、家中使用熱水器、瓦斯設備，請注意空氣流通，防範一氧化碳中毒事件發生。
- 十一、請審慎防制各類型詐騙行為，如電話詐騙、網路遊戲詐騙及 Line 訊息詐騙，切記反詐騙 3 步驟：保持冷靜、小心查證、立即報警或撥打 165 反詐騙專線。
- 十二、因書目整理關係，寒假本校圖書館暫停開放，請同學多加利用彰化市立圖書館和彰化縣立文化中心圖書館。
- 十三、遵守校外生活規範，加強師生聯繫，如有緊急事件請通知學校學務處：電話 (04) 7280366 分機 5003；級任老師：\_\_\_\_\_ 電話 (\_\_\_\_\_)。
- 十四、正式上課日：110 年 2 月 18 日 星期四（中午正常用餐，請攜帶餐具）

請家長多關心貴子弟假期間生活狀況，加強親子活動，增進親子情誼，和您的子弟共同營造一個富有意義且值得懷念的假期。

祝福同學們 假期愉快！！

南郭國民小學學務處 敬啟

110 年 1 月 12 日

\_\_\_\_年\_\_\_\_班 學生：\_\_\_\_\_ 家長簽名：\_\_\_\_\_

# 寶貝玩耍要盯牢 以免受罰傷荷包

未滿12歲兒童燃放一般爆竹煙火應由父母陪同

違反者處新台幣3000元以上15000元以下罰鍰

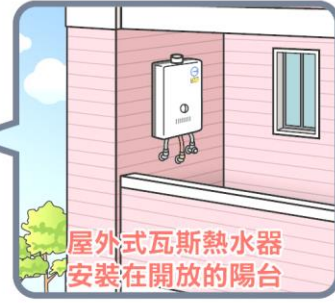


## ..... 一般爆竹煙火使用安全守則 .....



# 居家熱水器CO中毒危險度

如果有危險，一定要儘快改善喔！



很危險

危險

安全