**臺北市中山區中山國民小學105學年度寒假學生活動安全預防宣導注意事項**

**一、活動安全：**

在室內活動時，應注重逃生路線及逃生設備的熟悉，避免前往網咖及夜店。若從事各類戶外活動，應注意天候變化及地形環境之熟悉，並考量自身體能狀況能否負以預防突發性之危安事件。

**寒假期間(105年1月20日至2月12日)，15歲以下之青少年無父、母、法定監護人陪同或無學校出具證明及未滿18歲之人，於夜間11時至翌日8時，禁止進入網咖。**

**二、交通安全：**

寒假期間學生使用交通工具的機率大，因此要注意自身的交通安全，應遵守各項交通規則及號誌、標誌、標線與交通服務人員之指揮，減速慢行，以策安全。

**三、毒品及藥物濫用防制：**

請家長關心學生作息及交友情形，並再次提醒學生於寒假期間應保持正常及規律之生活作息，切勿受同儕及校外人士引誘慫恿而好奇嘗試，因而觸法，造成自我及家人之終身遺憾。

**四、詐騙防制：**

家長或學生如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應切記反詐騙3步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打165反詐騙專線」尋求協助。

**五、網路沉迷防制：**

寒假期間學生閒暇的時間變長，加上行動上網的普及，各式上網載具亦提供了多元的應用程式與遊戲下載，因此更容易使得學生沉迷於網路世界或遊戲，近年來由於過度沉迷於玩手機遊戲所引發的身心病症也逐漸增多，特別是對肩頸、手腕與眼睛的傷害，各級學校應提醒家長注意孩子的上網時間及行為並慎選電子遊戲，避免產生價值錯亂，更須與孩子共同制訂上網公約及培養正確的網路使用態度與習慣。

105學年度中山國小 學生樂活假期生活檢核表 年 班 學生：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目：做到請打🗸 |  |  |  |  | 1/20  (五) | 1/21  (六) | 1/22  (日) |
| 1.我能每天運動30分鐘或步行5000步 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.我能遵守均衡飲食原則 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.減少使用3C產品時間，用眼30分鐘休息10分鐘 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.幫助家人主動做家事 |  |  |  |  |  |  |  |
| 項目：做到請打🗸 | 1/23  (一) | 1/24  (二) | 1/25  (三) | 1/26  (四) | 1/27  (五) | 1/28  (六) | 1/29  (日) |
| 1.我能每天運動30分鐘或步行5000步 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.我能遵守均衡飲食原則 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.減少使用3C產品時間，用眼30分鐘休息10分鐘 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.幫助家人主動做家事 |  |  |  |  |  |  |  |
| 項目：做到請打🗸 | 1/30  (一) | 1/31  (二) | 2/1  (三) | 2/2  (四) | 2/3  (五) | 2/4  (六) | 2/5  (日) |
| 1.我能每天運動30分鐘或步行5000步 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.我能遵守均衡飲食原則 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.減少使用3C產品時間，用眼30分鐘休息10分鐘 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.幫助家人主動做家事 |  |  |  |  |  |  |  |
| 項目：做到請打🗸 | 2/6  (一) | 2/7  (二) | 2/8  (三) | 2/9  (四) | 2/10  (五) | 2/11  (六) | 2/12  (日) |
| 1.我能每天運動30分鐘或步行5000步 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.我能遵守均衡飲食原則 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.減少使用3C產品時間，用眼30分鐘休息10分鐘 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.幫助家人主動做家事 |  |  |  |  |  |  |  |
| 家長簽章: |  | | | | | | |
| 導師簽章 |  | | | | | | |