

3 健康的生活環境

影音頻道

能發揮公德心愛護環境，並靈活運用學校、社區健康資源的人，就是一個健康小尖兵。想一想，小澤和小璇誰是健康小尖兵呢？



生活環境影響著每個人，愛護生活環境，並好好運用學校、社區的健康資源，能讓你更健康呵！





第1課 學校環境與健康

小智是學校的健康小尖兵，他會愛護學校環境，並運用學校的健康資源。這天，小智發現有些同學不愛護學校環境。找一找，誰的行為是不愛護學校環境的表現？應該怎麼改進呢？



- 1 小平確實做好垃圾分類。

資源回收
動畫



如果垃圾沒有分類處理，容易汙染環境，危害人體健康。

- 2 小誠把座位整理乾淨。



- 3 小蓉把用過的衛生紙丟到地上。



亂丟垃圾會造成環境髒亂，容易孳生病菌，讓人生病。

需要用多少衛生紙才拿多少，不可以浪費。



- 4 小豪大量抽取公用衛生紙。

不見了？
繪本

衛生紙是用樹木製作而成，不浪費衛生紙，可以減少砍伐樹木，保護環境呵！



- 5 小欣認真做打掃工作。

- 6 小佳打掃時玩拖把，水桶的水大量溢出來。

玩水會使地面溼滑，讓路過的人滑倒受傷。

除了愛護學校環境，平常還可以運用學校的健康資源，幫助每個人是維護身體健康。現在，小智正在為一年級新生介紹學校的健康資源。

這裡是健康中心，生病或受傷時，可以請護理師幫忙。



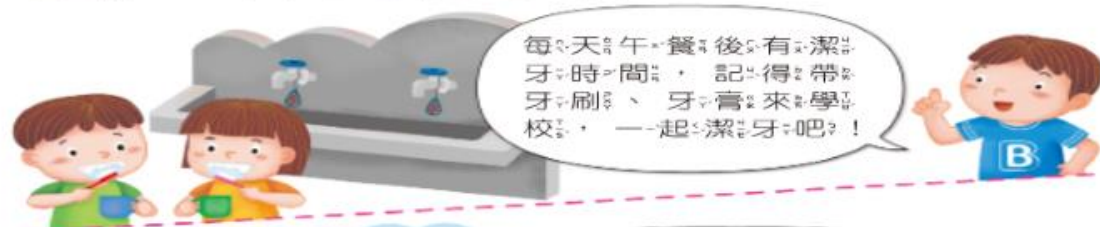
公布欄有許多健康資訊，可以來這裡吸收健康觀念！



學校的營養師設計午餐菜單，照顧我們的飲食健康。



學校常推行許多健康活動，小智鼓勵一年級新生參加。



每天午餐後有潔牙時間，記得帶牙刷、牙膏來學校，一起潔牙吧！



今天下課運動20分鐘。

每人都有一張運動紀錄卡，課後多運動，努力達成每週運動150分鐘。



還可以依照你的興趣參加運動社團，讓身心更健康。

生活行動家

你的學校推行哪些健康活動？試著多多參加，為健康加分。

小真也想成為健康小尖兵，她向小智學習如何當個稱職的健康小尖兵。



請參考小真列出的健康小尖兵任務，寫下你預計達成任務，並記錄自己一週的實踐情形，做到請打✓。

小真的健康小尖兵任務紀錄表 (示例)

健康小尖兵任務	週一	週二	週三	週四	週五
認真做打掃工作					
做好參分參					
到圖書館借書或看書					
餐後刷牙					

也可以邀請同學和你一起做呵！





第2課 社區環境與健康

小智和家人觀察社區裡的环境，發覺有些地方乾淨、有些地方髒亂。你喜歡怎樣的街道和騎樓環境呢？為什麼？

乾淨和髒亂的環境



每個人都喜歡舒適、整潔的生活環境，但良好的環境需要共同維護。想一想，遇到下面的情況時，你會怎麼做？請在 ☐ 裡打 ☒。

解答

情況① 遛狗時，狗大便了……

- ☐ 把狗大便包好帶走。
- ☐ 趁沒有人看到趕快離開。

遛狗清狗便於不落地

影片連結

情況② 看到公園裡盆栽積水，蚊子飛來飛去……

- ☐ 躲得遠遠的。
- ☐ 通報公園管理員。

社區沒有孳生源 家中沒有病媒蚊

影片連結

仁仁愛公園

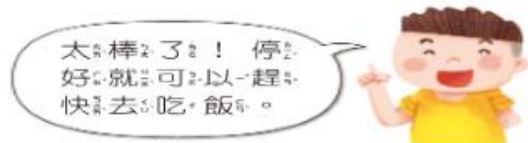
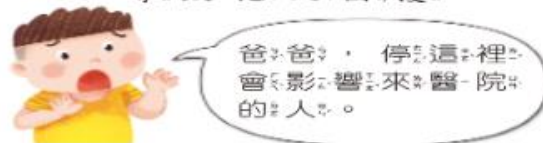
繪本

情況③ 家人貪圖方便想隨意停車……



- ☐ 提醒家人亂停車會導致他人困擾。

- ☐ 同意家人的行為。



情況④ 看見地上有垃圾……

- ☐ 撿起垃圾，丟進垃圾桶。
- ☐ 假裝沒看到，快速走過。



小智平時常會使用社區中的這些場所和資源，讓自己過得更健康。

社區健康資源



社區藥局藥師的一天
[影片連結](#)



小智參加家族聚會，親戚們聊天時談到社區裡的健康資源，小智發現每個社區都有不同的資源可以使用。

社區健康服務與活動





現學現用

你能愛護環境，並靈活運用學校、社區的健康資源嗎？請試著完成任務，並在□打✓，你最多能連成幾條線呢？

健康九宮格任務（學校）

□ 一週運動150分鐘



□ 寫出二項學校的健康資源：

1 _____
2 _____

□ 確實做好垃圾分類



□ 閱讀學校公布欄的健康資訊



□ 和同學一起運用一項學校健康資源。這個健康資源是：

□ 午餐後潔牙



□ 把座位整理乾淨



□ 到圖書館閱讀健康繪本



□ 認真完成打掃工作



健康九宮格任務（社區）

□ 看到垃圾隨手撿起



□ 寫出一項你做過的維護社區環境行動：

□ 和同學一起運用一項社區健康資源。這個健康資源是：

□ 和同學分享一個你覺得舒適的社區環境特色



□ 寫出二項社區的健康資源：

1 _____
2 _____

□ 清理家裡盆栽的積水



□ 寫出一項你曾經使用過的社區藥局服務：

□ 遛狗時清理狗屎



□ 運用社區健康資源做運動。你運用的社區健康資源是：

