



臺北市松山區民族國民小學 111 年度 暑假生活須知

親愛的民族小朋友：

大家期盼已久的暑假將於 7 月 1 日（星期五）開始。111 學年度第一學期的開學日是 8 月 30 日（星期二），請別忘了要按照課表到校上課。

8 月 30 日當天全校皆為全天上課，請小朋友記得帶便當盒、帶便當盒喔！

暑假假期中，是學習規劃時間的好機會，下列是老師對你們的叮嚀，相信民族小朋友能夠做到：

1. 每日作息正常，養成良好的生活習慣，學習做家事，分擔家務的辛勞，並培養生活素養。
2. 看電視要選擇適合節目，上網要注意網站內容，並請多閱讀有益身心的課外讀物，充實自己，拓展視野。暑假期間是罹患近視的高峰期，用眼 30 分鐘要記得休息 10 分鐘，多補充綠色蔬菜和維他命 C，拒絕近視上身。
3. 培養健康、正當的休閒育樂，例如運動健體、閱讀書籍、爬山或下棋等，並注意禮節禮貌，舉止行為合乎禮儀，多學習與人正向溝通的方法。
4. 出門要告知父母，說明去處並且結伴同行；回家要面見父母，以免父母擔心；晚上請勿獨自外出，隨時注意自己的安全。
5. 假期中，小心門戶，注意防火、防盜、防災，夏天是用電的高峰期，要留意電器使用的安全性；另外，使用瓦斯請保持室內空氣暢通，慎防一氧化碳中毒。
6. 金錢的用途要與家人討論商議，避免用於遊戲機檯或物品的收集，慎防詐騙陷阱，並培養正確的理財觀念與儲蓄的好習慣。
7. 不輕易聽信陌生人的話，也不隨意透漏家人或同學的個人資料給任何人。
（必要時撥打 165 反詐騙專線）
8. 提醒自己與家人不做危害身體健康的事情，例如：不飲酒、不吸菸、不嚼食檳榔、不賭博、不飆車、不濫用藥物和拒絕菸害。
9. 慎選游泳和戲水場地，做好防溺安全措施，留意警語，誤闖危險區域。
10. 防疫期間請注意多喝水、勤洗手、戴口罩，保持適合的社交距離，外出旅遊也要留意人群，健康第一。



時程表

日期	星期	時間	活動	注意事項
6/30	四	8：20~16：00	休業式	正常上課 無 課後照顧班、 無 社團
8/30	二	一-六年級 8:20~16:00	開學、正式上課	營養午餐開始供應 記得帶餐具 (學校依規定無法提供 免洗餐具)
		B 班：16:00-17:30 C 班：17:30-19:00	課後照顧班開始上課	課外社團第一次上課請 先到 羽球場 集合，等候 點名
		16:10~17:30	課外社團開始上課	
9/1	三	A 班 12:00~16:00	課後照顧 A 班開始 上課	課照班記得帶餐具 (學校依規定無法提供 免洗餐具)
9/16	五	18：30~21：00	學校日	敬請家長撥冗蒞校參加



祝福

闔家平安 假期愉快

臺北市松山區民族國民小學

臺北市松山區民族國民小學 111 年暑假生活自我檢核表

年 班 號 姓名：

項次	檢核內容	確實做到	偶爾做到	尚未做到
1	每日作息正常（早睡早起）			
2	閱讀有益的課外讀物至少 5 本			
3	從事正當休閒活動（如旅遊、運動、閱讀等）			
4	每天使用 3C 產品的時間不超過 2 小時			
5	出門或回家會主動告訴父母			
6	使用電腦、電視、閱讀書籍，每 30 分鐘，會休息 10 分鐘			
7	睡覺前或外出時會檢查門窗及瓦斯開關			
8	每天運動至少 30 分鐘			
9	主動幫忙做家事			
10	妥善運用零用錢			
11	三餐飲食正常，多吃蔬菜水果			
12	不出入未滿 18 歲之場所，出門會注意安全			
13	檢查住家的防火逃生路線，並演練一遍			
14	防身警報器是否有電，並配戴於書包側邊			
15	書包減重：書包的重量應以孩子體重的 12.5%（1/8）為上限			

孩子們，期待你長高、長胖、帶著笑容回到民族國小唷！我們 8/30 見！