

臺南市立蓮潭國民中小學114學年度寒假生活須知【國小版】

親愛的家長與小朋友，大家好！

寒假即將到來，請家長陪伴孩子規劃假期生活，兼顧休息、學習與運動，讓孩子度過安全又充實的寒假。

★★提醒各位小朋友：

注意事項	說明
1. <input type="checkbox"/> 運動	1. 跟著跳繩認證影片練習指定動作（掃 QR code）。 2. 每天至少運動 30 分鐘，可選擇跑步、打球、騎腳踏車等活動。
2. <input type="checkbox"/> 閱讀與寫作	1. 參加下學期校刊徵文徵圖活動，勇敢分享你的故事與創作。 2. 每天閱讀書籍或使用布可星球累積閱讀能量（掃 QR code）。
3. <input type="checkbox"/> 遠離毒品	1. 請 3-6 年級家長與孩子於 1/30（五）前一起完成「教育部寒假親子共學反毒學習單」線上表單（掃 QR code）。 2. 新興毒品外表漂亮、容易誤會是糖果，和同學外出時請特別小心。
4. <input type="checkbox"/> 生活規律	1. 早睡早起，保持良好作息。 2. 每天按時完成寒假作業： (1) 完成學校及老師交代的作業。 (2) 填寫母語週記，記錄和家人互動的點滴。 3. 餐後記得刷牙，保護牙齒。 4. 勤洗手，注意身體清潔與健康。 5. 生病時要休息並告訴家長，避免到人多的地方。
5. <input type="checkbox"/> 健康上網	1. 使用電腦、平板或手機要控制時間，不要沉迷。 2. 遵守網路規範，不隨意點擊陌生連結。
6. <input type="checkbox"/> 分擔家事	主動幫忙做家事，如：洗碗、掃地、拖地、洗衣、倒垃圾、照顧弟妹，成為貼心的小幫手。
7. <input type="checkbox"/> 注意安全	1. 乘車要繫安全帶，騎車要戴安全帽（完成因材網交通安全學習任務，掃 QR code）。 2. 注意居家消防及一氧化碳安全。 3. 遊戲時注意安全。 4. 外出遊玩一定要有大人陪同，不單獨在外逗留。 5. 落實防登革熱「巡、倒、清、刷」。 6. 記住體育署「四不要」： (1) 不逞強。 (2) 不去危險水域。 (3) 天氣不好不進行戶外活動。 (4) 不在沒有防雷設備的地方躲雨。

★★第2學期開學前的各項活動行事









日期&時間	項目	備註
●01/20(一)	休業式	1. 11:55 全校統一放學 2. 請轉知安親班 12:00 接送小孩 3. 當日午餐供應麵包餐盒及水果
●01/21(三)-01/23(五)	下學期課程	依原課表上課
●01/26(一)-01/30(五)	國小寒假社團	上午：09:00-11:00 下午：13:30-15:30
●01/27(二)-01/30(五) 08:30-11:55	國小數學、英文好好玩	
●01/26(一)-01/30(五) 08:00-10:00	田徑隊團練	★1/27(二)新市盃國小田徑邀請賽 請選手 7:00 前到校集合，比賽結束 通知家長到校接回孩子。
●01/26(一)-01/30(五) 08:00-11:00	跳繩隊、飛盤隊團練	部分隊員下午團練(13:30-16:00)
●02/23(一)	第2學期開學日	開學日當天正常上課，提供午餐，記 得帶餐具。

※寒假各項活動結束後，請家長統一從陽光大道大門接送孩子。

★★重要電話

反詐騙專線	婦幼保護專線	學校電話
165	113	5837755 教導處#4010 學務處#4020 #8308
寒假活動請假，務必先以電話聯絡學校。		

★★相關QR Code

			
■校網	■蓮潭粉絲頁	■反毒學習單	■跳繩認證
			
■布可星球	■因材網	■正向心理徵圖	■CRC徵圖

寒假期間，期盼透過家長與學校共同的關懷與努力，使孩子有充實愉快的假期生活。

敬祝 新年快樂 闔家平安

蓮潭國中小