**﹏健康體位班﹏導師說明**

親愛的老師您好:

班上 :

因體位屬超重 且BMI >25，經家長同意加入本校健康體位班

※活動期間 : 105/4/18 (W一) - 105/6/20 (W一) 每週一 至 四 10:00 -10:30

※活動內容 :

1. 105/4/18 - 105/6/20 --- 10:00-10:30課間運動

2. 105/4/19 ，105/4/26 中午12:40-13:20 2次健康飲食衛教

3. 每週一 體重測量

4. 每日學童與家長一起完成飲食日誌登錄，並每週做一次回顧檢討

煩請老師提醒學童 :

1. 105/4/18 - 105/6/20 ---每週一 至 四 10:00 -10:30 至健康中心集合，每天至千禧樓或內操場運動至10:30。

2.每日填寫飲食日誌並需家長簽名確認無誤，請學童每日繳回健康中心登記點數。

3.平時可建議孩子多參加校內的運動性質社團增加活動量。

4.中午食用營養午餐時，注意是否均衡適量攝食。

5.成績統計 :

＊出席率

＊飲食日誌

＊體重控制成果

＊健康飲食觀念(測驗)

以上各項皆會列入計分項目

1. 總積分前3名發予獎勵
2. 其餘參加學童出席率及飲食日誌記錄達90%有鼓勵獎。

感謝您的協助 健康中心護理師

**﹏健康體位班﹏家長說明**

親愛的家長您好:

健康體位班於下周一(4/18)開始囉，體位的控制並非是一時的，所以學校的體位控制班並非著重於學童的減重；而是藉由正確飲食觀念的教導、每日的課間活動帶領，最重要的是家長的參與，平日能一起注意學童飲食，減少油、鹽、糖類攝取，並有規律的運動；大家一起協助讓孩子養成良好健康習慣。

※活動期間 : 105/4/18 (W一) - 105/6/20 (W一)

※活動內容 :

1. 105/4/18 - 105/6/20 --- 10:00-10:30課間運動

2. 105/4/19 ，105/4/26 12:40-13:20 2次健康飲食衛教

3. 每週一 體重測量

4. 每日學童與家長一起完成飲食日誌登錄，並每週做一次回顧檢討

※成績統計 :

1運動出席率

2飲食日誌

3體重控制成果

4健康飲食觀念(測驗)

以上各項皆會列入計分項目

1. 總積分前3名發予獎勵
2. 其餘參加學童出席率及飲食日誌記錄達90%有鼓勵獎

獎勵章

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |