

臺北市大湖國小生活教育與品德教育

112 學年度暑假生活注意事項

- ◆ 本學期結業日為 6 月 28 日 (五)，中低年級學生中午 12:00 放學，五年級學生下午 15:50 放學。
- ◆ 8 月 29 日(四) 為全校師生返校日，全校統一上午 10:10 放學。
- ◆ 下學期開始上課日為 8 月 30 日 (五)，按正常作息上課，中低年級學生中午 12:00 放學，五年級學生下午 15:50 放學。
- ◆ 課後社團 8 月 8 日(四)開始報名，開始上課日為 9 月 2 日(一)，詳見學校網頁及紙本簡章。

親愛的家長與同學，暑假快樂：

暑假即將來臨，為了讓孩子們有一個平安、快樂與充實的假期，我們提出下列事項，期盼家長一起協助與配合：

1. **規律作息常運動**，早睡早起，並響應「運動 150」自主健身活動，每週運動 5 次，每次運動 30 分鐘，提升心肺功能，強化身體適應能力，揮汗享健康，青春不留白。
2. **安心上網保隱私**，做好時間管理，看電視或使用電腦時，讓眼睛適度休息，並注意上網安全及隱私權維護。
3. **交通安全不忘記**，請提醒家長行車不超速、酒後不開車、繫好安全帶，搭乘機車務必戴安全帽。行經道路時不任意穿越車道、闖紅燈，以確保交通安全。
4. **戶外活動重安全**，利用假期到戶外接近大自然，促進身心健康，活動時注意場地、設備安全。
5. **水域活動當謹慎**，秘境戲水無人顧，地處偏遠救援難，請勿忽略開放水域危險性，必在安全合法地點戲水。
6. **瓦斯用電要小心**，使用瓦斯爐具，保持空氣流通，避免一氧化碳中毒；使用高耗能電器也要注意用電安全。
7. **小心查證防詐騙**，接獲可疑電話，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 反詐騙諮詢專線」尋求協助。
8. **遠離菸毒慎外出**，多從事有益身心之休閒活動，主動告知父母行蹤，不去出入人口複雜的場所，遠離菸毒品危害。

祝 闔家安康 暑假愉快！

大湖國小敬啟 113.6.24

暑假生活檢討自我評量 (請在 113.8.28 前完成)

小朋友，這些愛的叮嚀你都做到了嗎？看看自己是否都達成了呢？請在 [] 內打 V，並於開學後將這張生活指導交回各班級任老師。

{ } 全部都做到了！
{ } 還有待加強(請填要加強的項目編號)：

____年 ____班 ____號 姓名：____ 家長簽名與鼓勵：____