

臺北市立松山家商 114 學年度第 1 學期健康促進議題

「健康體位」宣導單

一、健康體位五大核心概念『85210』，增進身高的生活習慣建議如下：

- 『8』 是每天睡足 8 小時 - 會讓你頭好好、長高高喔!
- 『5』 是天天五份拳頭大小蔬果 (3 份蔬菜+2 份水果)。
一天吃的蔬菜量，依你的拳頭為標準，總量通常是 3 拳。
多吃鈣質含量豐富食物(例如：牛奶、優酪乳、起司或紫菜、黑芝麻、小魚乾、蝦米。)
- 『2』 一天 3C 產品看電視、玩電動、上網及打電腦少於 2 小時，避免久坐。
- 『1』 是每天一次運動 30 分鐘(每週運動 210 分) - 一週運動至少 2 小時。
 - ☼ 增加下課、晨光運動時間 (曬太陽幫助維生素 D 合成骨質)
 - ☼ 走路、騎腳踏車上下學
 - ☼ 認真上體育課
 - ☼ 同學們多一起運動互相影響
 - ☼ 父母親鼓勵多運動
- 『0』 是零脂肪，每天喝 1500 C.C. 的白開水 (減少高糖份、高油脂飲食)。
不喝碳酸飲料，如汽水可樂。
● 喝飲料及吃甜食→會讓熱量囤積身體，造成肥胖。
→會增加血脂形成，包括三酸甘油脂以及低密度膽固醇 (壞膽固醇)，
血脂增加會提升心血管疾病的風險。

二、費力及中等費力活動定義

| | 費力 | 中等費力 |
|------|---|---|
| 身體狀況 | 會讓你的身體感覺很累，呼吸會比平常快很多，滿頭大汗，沒辦法一邊活動，一邊跟別人輕鬆說話。 | 會讓你感覺身體有點累，呼吸會比平常快一些，流一些汗，沒辦法一邊活動，一邊輕鬆唱歌。 |
| 身體活動 | 跟慢跑差不多強度的活動。 跑步、快速騎自行車、有氧舞蹈、快速持續游泳、登山爬坡、網球單打、球類運動 (不含保齡球)、上樓梯、鏟土、搬 10 公斤以上重物等。 | 跟快走差不多強度的活動。 快走、普通速度騎腳踏車、舞蹈(不含慢舞)、健康操、登山健行、網球雙打、拖地、洗車、整理庭院等。 |

三、控制健康體位三原則：飲食控制、運動及生活習慣修正為減重的三大基本原則。



臺北市立松山家商 114 學年度第 1 學期健康促進議題

班級「健康體位」宣導單

導師簽名：_____

♥閱後，請於下列表格，數字(代表同學座號)欄 <簽名> → 完成後，請 **健康股長**

繳回健康中心，謝謝。

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |

♥天天早餐會讓您上課效果好、心情好，應該要天天吃早餐！

♥一般日常生活（不含劇烈運動）的水分需要量為公斤體重 30~35 毫升，扣除來自食物的水分，建議每日攝取約 1,500~2,000 毫升的白開水，白開水喝太少了，會影響注意力、記憶力，也無法將廢物排除，累積在體內產生毒素會危害健康。

• 碳酸飲料（如可樂、汽水）因為含磷高，會妨礙鈣質的吸收並增加骨鈣的流失。且碳酸飲料中的糖、色素及防腐劑等，都會增加人體的負擔，裡頭的氣泡還可能造成腹脹，有些碳酸飲料甚至含有高鈉，儘量還是不喝為妙。



♥ 114.10.01(三)至 114.10.31(五)，請至健康中心領取「學習單」，完成填答並且分數達 80 分以上者，即可選擇「銷警告乙次」或「記嘉獎乙次」。

健康中心分機 343 劉護理師