

臺中市西屯區協和國民小學114學年度寒假生活安全須知

與自己立約：做一個健康、平安、快樂的自己

號編	契 約 項 目	自評(做到打√, 未做到打×)	備註(可考慮請家長檢核)
1	我會早睡早起，保持正常生活規律。		
2	寒假各項作業我會按進度完成。		
3	外出時我會告知父母，逾時不歸，我會通知家人。		
4	我會整理自己的書桌、床鋪，分擔家務，是家人的好幫手。		
5	隨家人到親友家作客，我會注意禮節。		
6	我會選擇有益身心健康的休閒活動，不進入不正當的遊樂場所。		
7	騎腳踏車或搭機車我會注意安全，並戴安全帽；搭乘汽車要繫安全帶。		
8	我會注意飲食安全，養成良好的衛生習慣。		
9	我會注意防火安全，不玩煙火炮竹，小心火燭。		
10	我會經常閱讀有益身心的健康書報、雜誌或刊物。		
11	操作電腦或手機等3C產品時間，建議每日不超過一小時，每三十分鐘，我會休息十分鐘。		
12	重視視力保健，我會常做「望遠凝視」活動。		
13	我會慎選合法立案的補習班或才藝中心。		
14	我會養成每天運動的好習慣，每天至少三十分鐘。		
15	若到網咖查詢資料，我會請家長務必陪同入內。		
16	從事水域或海洋活動時，我會選擇安全的水域並請家長陪同；游泳前，我會做暖身操並注意水上安全。		
17	使用瓦斯爐及熱水器時，我會保持通風，防範一氧化碳中毒。		
18	我會不受誘惑拒絕菸害與毒品。		
19	我會熟悉緊急電話：警察110、消防119、家暴113、反詐騙165。		
在假期中，我做到三件最有意義的事情是： 一、 二、 三、		老師簽名	家長簽名

一、寒假：1/24（六）－2/22（日）；開學日：2/23（一）正式上課。

二、寒假育樂營：1/26（一）－1/30（五）上午8:30－11:30請參加的小朋友準時到校參加。

三、歡迎學生使用ST帳號登入「教育雲電子書整合服務平台」線上借閱電子書，與使用「臺中市推動校園閱讀線上認證系統」進行閱讀認證。

祝各位小朋友：寒假生活愉快平安！



臺中市西屯區協和國民小學 敬啟