

嘉義縣番路鄉內甕國民小學班級常規建議參考原則

一、目的：

1. 說明建立常規的重要性，常規並非處罰，而是教導他們懂得自我約束。
2. 給予學生們選擇自己行為的自由，若他們選擇了不良行為，就必須承受後果。
3. 提供優質的學習生活。

二、班規（取名為”生活公約”）如下：

1. 上課要認真，要說話發言時，務必請先舉手。
2. 下課離開座位時，請將桌上的東西收起來、並將椅子放好。
3. 上課中不能吃東西。
4. 衣服要穿整齊、座位要乾淨。
5. 常說「請」、「謝謝」、「對不起」。
6. 上、下樓梯時，請小心慢走，不奔跑、或嬉鬧。
7. 看見師長、同學要道早、問好。
8. 上學、上課不遲到。
9. 每天做到視力保健 10 大原則：
 - (1) 營養均衡不偏食，牛奶、蛋白、豆類、蔬菜、水果、堅果、小麥胚芽等屬鹼性食物，且含有維他 A、C、E 等營養，有益眼睛健康。
 - (2) 肉類、蛋黃、奶油等屬酸性食物，易使近視加深。愛吃甜食，尤其巧克力的小孩也易得近視。可多吃魚類、柑桔類水果、胡蘿蔔、洋蔥、枸杞等保護眼睛的食物。
 - (3) 避免在搖晃的車箱內用眼、閱讀、玩掌上型電玩等。
 - (4) 時常走出戶外『望遠凝視』，有助眼睛的放鬆。多做戶外體育活動，減少用眼工作，對防止近視加深有其效果。
 - (5) 作功課、讀書、寫字時，背部要伸直，並且保持距離 40 公分以上；電腦上網時，應距離 70 公分以上。
 - (6) 看電視或玩電視遊樂器時，應距離 2.5 公尺以上，且每 30 分鐘應休息 10 分鐘。看電視要在面對電視畫面 30 度以內的方位觀賞。
 - (7) 閱讀時，光源要充足而不刺眼，以 60 瓦的燈泡再加上天花板上 20~40 瓦的日光燈最舒服。勿使用偏藍色之燈光，易使近視加深。看電視的距離約為電視畫面對角線 6-8 倍的距離。
 - (8) 閱讀、上網、玩掌上電玩等，近距離視力工作時，每 30 分鐘應休息 10 分鐘，讓眼睛放鬆一下，且勿連續超過 2 小時。
 - (9) 不可邊看電視邊看書，躺著或趴著看電視最易傷害眼睛。
 - (10) 應有充足的睡眠，晚上 11 點以前入睡，有益眼睛健康，睡覺時不要有光線（如小夜燈等）對眼睛更好。

承辦人：楊詔安

組長：楊詔安

主任：蘇淑慧

校長：蔡淑玲