

現況問題

- 健康體位問題現況—過重與肥胖
- 兒童**肥胖**比率逐年增加的危機遍及全世界(WHO,2016)
- 美國(2005)1985-**2010**年
 - 兒童 (6 ~ 11歲) 從7%增加到**17%** ;
(Ogden CI, Carroll MD, Kit BK, Flegal KM.,2012)
- 台灣(**2015→2018**)
 - 國小過重及肥胖29.08%→27%
 - 國中過重及肥胖29.79%→31%
 - 高中職過重及肥胖29.78%32%



健康體位問題造成的健康影響

- 心臟病、胰島素不耐症、肌肉骨骼疾病、失能及一些癌症 (WHO,2017)
- 血壓值、血糖值和血脂肪皆較正常學童為高；體重過重荷負造成脛骨彎曲、容易造成膽結石、氣喘(祝年豐，2004)
- 造成健康照護成本及醫療支出的增加 (WHO, 2003)
- 對心理的影響



肥胖與心理的關係

- 《美國醫學會期刊：精神醫學（JAMA Psychiatry）》刊登一篇招募超過萬人的大型世代研究，長達20餘年的追蹤發現，如果9歲起持續讓空腹胰島素數值維持高檔、**青春期發胖**，成年後罹患**憂鬱症與精神病**的風險將會增加。



Longitudinal Trends in Childhood Insulin Levels and Body Mass Index and Associations With Risks of Psychosis and Depression in Young Adults.
JAMA Psychiatry. 2021;78(4):416-425.



健康體位問題解決—他山之石

- 世界衛生組織在2014年建立中止兒童肥胖委員會(Commission on Ending Childhood Obesity)
- 建立支持性的政策、
- 建立支持性的環境及學校、
- 幫助家長及孩子做正確的選擇、
- 選擇健康飲食及可執行的規律運動 (WHO,2017)



8 睡滿8小時

晚上9點前上床睡覺，睡滿8小時，
有助於增加學習記憶力



5 天天5蔬果

3蔬2果能補充維生素，
幫助消化系統讓腸道順暢



1 四電少於一

每天看電視、玩電動、打電腦、用電話的時間少於1小時，
(用眼30分鐘、休息10分鐘)



1 天天運動30分

天天運動30分鐘，『快樂、長高、變聰明』



0 零含糖飲料

每天喝足1500cc(6杯馬克杯)
的白開水:



凡走過必留痕跡
健康上網最安心

牢記上網三守則，身心健康自然得

- 1 拒當低頭族
* 用眼30分鐘
* 休息10分鐘
- 2 網路世界停看聽
上傳分享要留心
- 3 不謾罵不攻擊
懂得自我保護

給自己一個安全的網路世界，教育部關心您

廣告

近視是疾病 打敗惡視力

護眼
123
遠離近視好簡單

- 第1招 每**1**年定期檢查視力
- 第2招 幼兒**2**歲前不看螢幕，2歲後1天不超過1小時
- 第3招 用眼**30**分鐘休息10分鐘，每天戶外活動達120分鐘

年紀越小近視，度數增加越快，如果未加以控制，容易高度近視（度數 > 500度），而高度近視容易產生白內障、青光眼及黃斑部病變等，甚至視網膜剝離，增加失明的機會。

專科專家 王宏哲

眼科醫師 蔡佳穎

衛生福利部國民健康署 關心您

① 視網膜剝離

視線模糊、突然出現許多飛蚊、彷彿有影子遮蓋部分視野



② 黃斑部病變



視力下降快且突然

視野模糊、視野色調變成黃褐色、畏光



③ 白內障



視力模糊、眼睛疼痛、頭痛、噁心嘔吐

④ 青光眼



近視可能造成的 4 種併發症

近視是個疾病

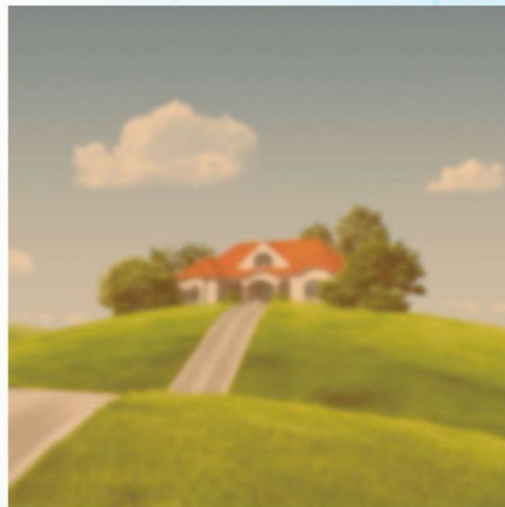
近視病容易讓眼睛提早老化，導致視力變差，視野受損，甚至拉高失明的機會。



近視眼容易得 **青光眼**
導致邊緣視野受損



近視眼容易得 **黃斑部病變**
導致中心視野受損



近視眼容易提早 **白內障**
導致看東西模糊・霧霧的

隨著醫療的發展，現今有藥物及光學治療方式可延緩近視的加深速度，為了您家寶貝小朋友的眼睛健康著想，**敬請諮詢眼科醫師有關近視控制。**



兒童眼球發育，近視三部曲

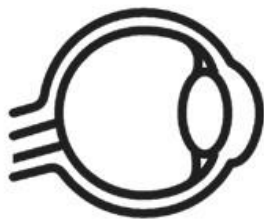
遠視

剛出生時眼球較短



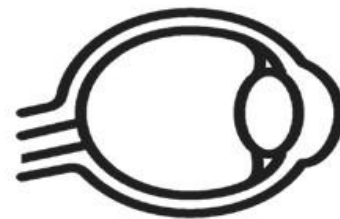
正視

約14歲發育至零度數



近視

繼續拉長產生近視



「**遠視儲備**」：在孩子遠視度數用完以前，是不會得到近視的！
遠視儲備**過少**，或者**過早用完**遠視儲備，都會**增加近視的風險**

屏東縣楓港國民小學

別只尋求令孩子
不發脾氣的方法！

家長可做這3件事...

“很多時候我們對孩子不夠了解
才會產生誤會和負面情緒”

親子



正向教育專家
辰民爸爸



1. 耐心觀察自身的感受，向親朋好友傾訴討論。
2. 好好瞭解孩子的心理需要，孩子沒有想像中那麼複雜，他們很多行為源於內在需求和情緒驅動。只要師長熟悉孩子們的成長規律，我們就更容易找到適合他們成長的教育模式。
3. 示範情緒溝通的方法，師長是孩子的模範，更是孩子的成長導師，我們的身教和示範就是孩子學習表達情緒的方法。

「正向管教健康心理」



若孩子向父母表達想法時，很快便被截停，久而久之他們就不願再跟父母談心事。

臨床心理學家
黃詠詩



內附7個正向育兒小技巧

常說 **不** 易激起反叛心 



專家：耐心聆聽勿截停孩子說話

1. 運用正向用語。
2. 按成長階段給予描述性讚賞。
3. 少說「不要做」。
4. 定期進行情緒對話。
5. 多與孩子共同外出活動。
6. 減少過度期望。
7. 盡量別打斷孩子說話。