

85110 健康密碼健康促進宣導

『85110』為健康體位教育之5大核心能力口訣，所代表涵義分別為：(1)睡飽、(2)高纖、(3)少坐、(4)運動及(5)喝水，下面為大家介紹85110各所代表的意義。

一、『8』睡滿8小時：

1. 睡眠是學習重要關鍵，睡眠時腦中分泌神經傳導物質如生長激素、血清素、正腎上腺素等，其中血清素濃度與記憶與平靜有很大關係，而生長激素則會讓小孩子長高，修補細胞損傷，學童睡覺時會分泌生長激素，尤其以晚上11點到半夜3點分泌最多，如果能在11點前已經睡得很沉(進入快速動眼期)，有助於增加學習記憶力。因此，建議教導學生養成規律讀書習慣，並鼓勵學生於9點前上床睡覺，睡滿8小時，以養成良好且規律的睡眠習慣。
2. 『8』：能讓頭腦、身體獲得休息、更讓身體能長高。

二、『5』天天5蔬果：

1. 五蔬果+全穀：鼓勵學生每天攝取3份蔬菜(供應學生足量多色的蔬菜，教導學生用一個拳頭大小的盛勺裝量)與2份水果，同時適量攝取全穀類(糙米、燕麥、胚芽米…等)。
2. 刪熱量：教導學生喝足白開水，用餐時細嚼慢嚥，不吃垃圾食物，與每餐8分飽的飲食概念。

3. 油切：教導學生選擇低脂、少油炸的食物，並減少糕餅點心的攝取。

4. 『5』：(3 蔬 2 果能補充維生素、幫助消化系統讓腸道順暢)。

三、『1』四電少於一

1. 宣導學生每天看電視、玩電動、打電腦、用手機的時間少於 1 小時，督促學生下課離開座位，走出教室，改以望遠、休息、伸展來減少久坐時間（戶外望遠伸展 60 分鐘）；設計教學活動，每節課近距離用眼控制在 30 分鐘內（用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘）。

2. 『1』：(眼睛獲得休息、下課時請同學戴上帽子到戶外運動並作輕鬆遠眺)。

四、『1』天天運動 30 分

1. 運動會分泌腦內啡，使人心情會變好，同時會增加讓人平靜的腦波 α ，也會增加促進人際關係的腦波；此外，運動過程的肌肉拉扯會刺激骨骼生長，而中低強度的運動(追趕跑跳碰，尤其是跳繩)會刺激長高，運動同時可以多元刺激腦神經的聯結，讓腦細胞成熟發展，抑制外來不重要的干擾訊息，因此鼓勵學生天天運動 30 分鐘，強調『快樂、長高、變聰明』。

2. 『1』：(能活動筋骨、促進身體的成長與健康)。

五、『0』喝足白開水

鼓勵學生每天喝足 1500cc(6 杯馬克杯)的白開水，建議午餐不喝含糖飲料，同時不以含糖飲料來獎勵學生，養成學生不吃垃圾食物的習慣。

『0』：(補充水分減少腎臟的負擔)

結語：

學生應每天睡足 8 小時、天天 5 蔬果、四電 (電視、電動、電腦、手機) 每天共使用不超過 1 小時、1 天(每天)運動 30 分鐘、喝足白開水 0 含糖 飲料，將用以改善學童因睡眠不足、缺乏運動、睡不飽造成的過重肥胖、過於瘦小等健康問題。並且，希望同學可以謹記在心，從現在開始落實在你的每一天生活中，養成良好的生活習慣，善待你的身體，愛惜你的身體，天天為你的健康而努力，長大之後有除了有健康的身體，更有美好彩色的人生。