

縣長媽媽給國小學生寒假的一封信

親愛的孩子們，日安愉快!!

日照半線春暖花開，新年新氣象，縣長媽媽先恭喜各位同學完成了112年充實的課業，用嶄新雀躍的心情迎接寒假生活，並與家人歡渡過年佳節!這是每個人除舊佈新的好時節，同學除了要注意各自的健康，更要持續不斷的努力學習，縣長媽媽對每位同學假期生活有些期許和叮嚀：

- 一、**運動強身好習慣**：假期裡多從事戶外健康活動，並遵循「333原則」 每週至少運動3次，每次至少3小時，讓心跳速率達每分鐘130次以上，有健康的身體才有好體力、好精神迎接所有的學習與挑戰。
- 二、**數位學習最在行**：數位科技是同學們進行自主學習時的好幫手，設定上網時間、堅持上網原則、30分鐘休息的「健康上網」，利用「彰化教育雲」裡的閱讀媒材、英語自學、戶外遊學等平台工具運用，擴充學習的深度與廣度，讓自己的學習不中斷。
- 三、**健康生活有夠讚**：在寒假期間，同學們可以協助做家事、與家人們規劃到美術館、文化局、生活美學館等地，參與許多豐富的藝文及表演活動；以及善用學校圖書館或是公立圖書館的資源，樂讀樂學，培養興趣、發展才能，和家人一起做有意義的活動，規劃出不同的假期安排，除了增進美好的相處時光外，也會有不同凡響的經驗與收穫。

期待每位孩子們將計畫付諸行動，用精采豐富記錄寒假生活！寒假期間，縣府規劃「彰化2024月影燈季」主題活動-歡樂放寒假親子活動日、跟著我們一起追風探險～黑米騎跡童樂趣之生態、文史踏查之旅、最「牛」學校，芳苑「潮」好玩一系列活動陪伴大家歡度假期，歡迎同學和家人一起參與，擁有活力、有深度的假期！

縣長媽咪祝福大家有個平安健康，幸福充實的寒假生活！新年快樂！

縣長 王惠美 謹誌
113年元月