

# 單元六 第1課

## 健康生活有一套

(課本P72-73)

# 有益健康的決定

- 日常生活中，常常要面臨許多做決定的情境，例如：

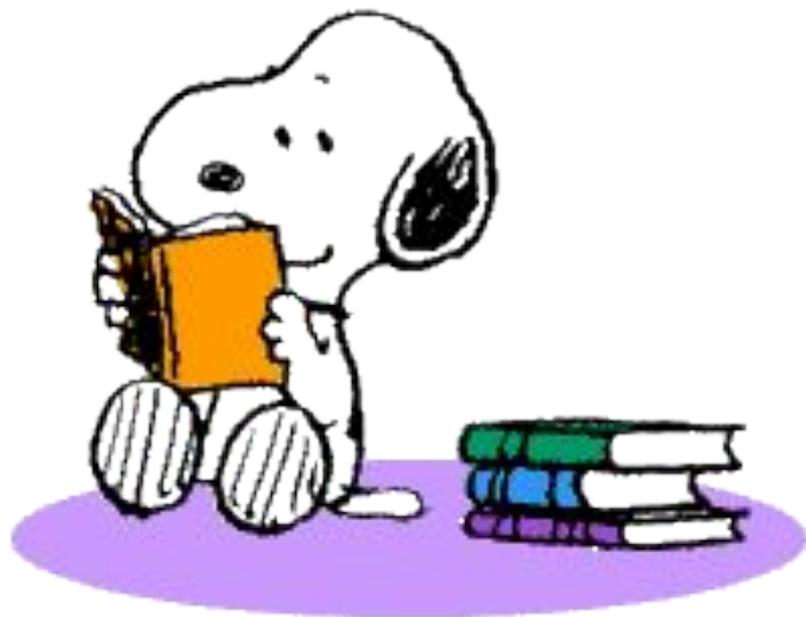
假日時要在家裡打電動，還是和家人從事戶外休閒活動？

要熬夜讀書，還是按時睡覺？

要看電視，還是要運動？



- 現在，請開始閱讀課本第72、73頁。



# 做決定的步驟

- 1.先確定你必須做決定。
- 2.列出所有可能的選擇。
- 3.列出所有選擇的優缺點。
- 4.做出決定。
- 5.評價決定：

這是一個好決定嗎？好的決定是健康的、安全的、尊重自己和別人的、符合家庭、學校和社會規範的。

- 接下來，我們來練習如何做出正確的決定！



# 情境1：上學快遲到了

- 選擇1：為了趕時間直接穿越馬路
- 選擇2：花時間走天橋



## 情境2: 週休二日的早上

- 選擇1: 補充睡眠, 睡到自然醒
- 選擇2: 和家人從事休閒活動



# 情境3：明天要月考

- 選擇1：熬夜讀書
- 選擇2：按時睡覺

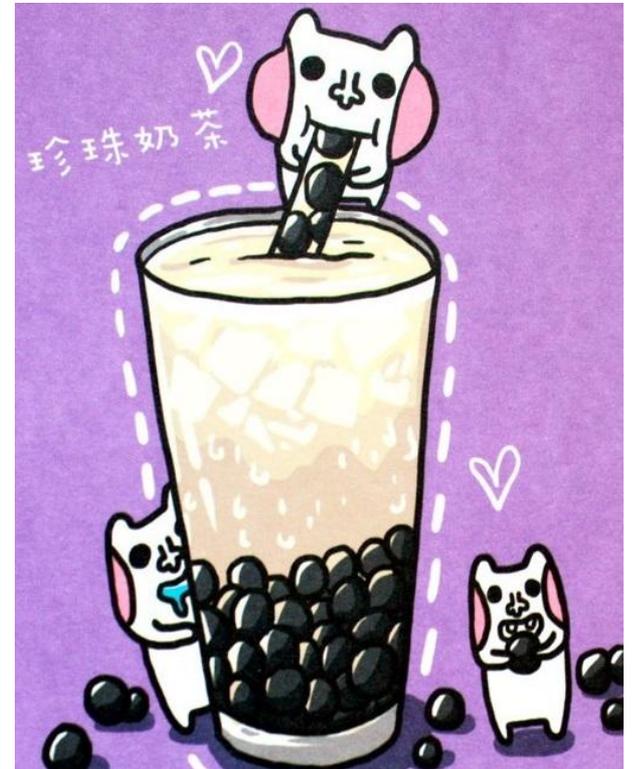
每到學校月考，

大人跟小孩就很緊繃....



# 情境4：路邊攤在賣珍珠奶茶

- 選擇1：買來喝個過癮
- 選擇2：不符合健康原則，還是別喝



# 情境5：剛吃過晚餐

- 選擇1：吃完東西立刻刷牙
- 選擇2：刷牙好麻煩，不刷也沒關係



# 【唐朝小栗子】做決定的主人



- <https://www.youtube.com/watch?v=fRmkwGAxFeg>

**【唐朝小栗子】20130921 做决定的主人**