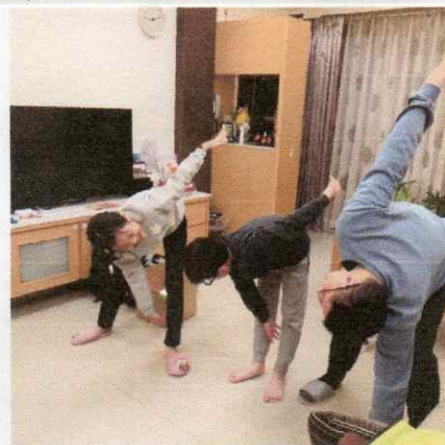
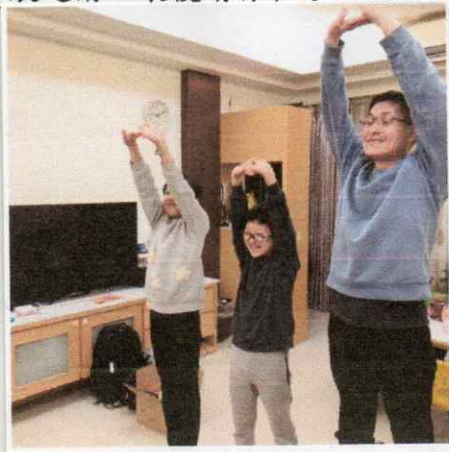


北門國小 子職教育學習單【同心動「疫」動】 三5年7班 姓名：王允潔

居家防疫使我們與家人相處的時間變多，但彼此的互動似乎沒有增加，反而因為長時間的居家及諸多壓力，導致情緒變得不穩定，而容易引發不愉快；到了假日，有時間可以維繫一下家人間的情感，卻仍逃不出 3C 產品的魔爪。長時間地維持一個姿勢及盯著螢幕看，不僅傷害眼睛，身體也變得僵硬，為了維護家人健康及促進家庭的互動與情感，要請你和家人完成以下的任務挑戰：

♥ 任務一：請你與家人共同找一部有互動的伸展運動影片，並與家人一起跟著影片動一動進行伸展運動，最後請你和家人擺出影片中的 4 個動作進行拍照或畫下記錄。



♥ 任務二：請你與家人各自分享一下完成任務後的感想。

我的感想	家人(<u>媽媽</u>)的感想
<p>雖然疫情的關係不能常常出去運動但還是可以在家運動，我希望我們全家能身體健康。</p> <p>身體健康最重要！</p>	<p>寒冷的寒假，天氣不佳，也阻擋不了大家一起做個運動，難得的親子時間，全家一起動動身體，再吃吃喝喝，再動動身體，不僅讓大腦產生多巴胺，感情更融洽，身體更健康啦！看到孩子邊動邊笑，孩子的笑容，就是給了媽媽活力的來源。</p>

