

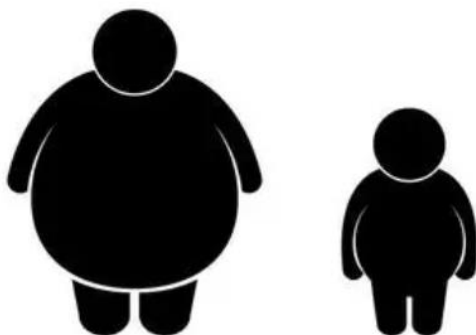
這週有兩篇關於「肥胖」的文章，但指的並不是同一回事，卻又有相似之處。一起讀一讀這兩篇文章吧！

📖 任務一：肥胖已成流行病

閱讀 5 月 23 日第 3 版〈世衛報告：肥胖在歐洲已成流行病〉及同版的〈外送點餐、網路遊戲 助長兒童肥胖〉兩篇文章，回答以下問題。

一、歐洲有多少人面臨體重過重或肥胖問題？

成年人有(近六成)
過重



兒童有(三分之一)
過重

二、為什麼會說「肥胖在歐洲已成流行病」？

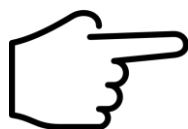
- 肥胖人數程度已達流行病比率
- 肥胖成為一種追求的流行時尚
- 接觸某種流行病會導致肥胖

三、文章提出了兩個助長兒童肥胖的原因，為什麼會這麼說？



原因一：外送點餐

理由：增加對高脂、高糖食品、飲料的消費。外食也比在家自煮吃進更多熱量。



原因二：網路遊戲

理由：網路遊戲帶來不良飲食習慣，讓人更宅、更不喜歡活動。

■給師長的話：任務一先了解歐洲人肥胖現況，以及助長兒童肥胖的原因。

📖任務二：資訊也有肥胖症

閱讀5月22日第12版〈防疫也要防資訊肥胖症〉一文，回答以下問題。

一、作者所說的「資訊肥胖症」是什麼意思？

- 上網期間飲食，不知不覺吃進過量食物
- 防疫期間運用外送點餐，增加高熱量飲食
- 接受的資訊遠超過自己可接受的範圍

二、為什麼大疫之下容易造成「資訊肥胖症」？

疫情升溫，大家隨時都想獲得最新疫情。
媒體全天不間斷提供訊息，刺激大家收看。

三、作者針對「資訊肥胖症」提出以下預防建議，但使用了借代法來描述，你知道它們各是什麼意思？



建議一：資訊排毒

什麼意思：接收過多防疫資訊後，換個口味，不要一直追。



建議二：宵禁時間

什麼意思：在某個時間點後，就不再接收防疫訊息。

四、作者提到，避免「資訊肥胖症」，不建議「斷食」，為什麼？

這裡說的「斷食」是指完全切斷資訊來源，但這樣做反而會因為「什麼都不知道」而感到焦慮。

■給師長的話：任務二要讀懂資訊肥胖症一文中各種借代法的意思。

📖任務三：甩掉肥胖

一、世衛報告和資訊肥胖症所說的「肥胖」，有什麼相同的地方？(複選)

- 都會讓人發福
- 都吸收了過多的東西
- 都會影響身心

二、對健康產生哪些負面影響？

	對健康的負面影響
身體肥胖	<ul style="list-style-type: none">• 增加罹患許多疾病的機率，如心血管、呼吸系統、內分泌、糖尿病、關節炎及多種癌症。• 影響社交生活，遭同儕嘲諷。• 情緒低落、缺乏自信。
資訊肥胖症	<ul style="list-style-type: none">• 降低生產力、記憶力、專注力。• 引發和壓力有關的疾病，如飲食和睡眠失調。• 焦慮、憂鬱。

三、閱讀這兩則有關「肥胖」的文章後，有什麼是你或你的家人可以學習的？

(略)

■給師長的話：任務三除了歸納兩種肥胖的主要特徵外，也整理其對健康的負面影響。最後，反思生活中的實踐。

■多文本讀報學習單運用調查

多文本讀報學習單上線近一學年，為讓學習單更貼近教師教學使用，請協助填寫問卷，提供您寶貴的意見，以作為我們下學年設計多文本讀報學習單時參考。謝謝！



←請上網填答

<https://forms.gle/fzf9EFV2FrK5JAbk6>