****

**文本來源：****114年6月13日第2版(綜合新聞)**

**114年6月14日第13版(教育)**

**多文本讀報學習單（解答篇）**

**設計者：林玫伶（清華大學客座助理教授、兒童文學作家）**

**一個人要長大，除了要學習知識，還需要具備一些「內心的力量」。最近幾篇報導都和兒童「內心的力量」是不是夠強大有關，讓我們一起探索去！**

**🕮任務一：各國都關心的事**

1. 翻開6月13日第2版、6月14日第13版，找到以下標題。這些標題有一個共同關注的事情，是什麼？



 □ 都關注學校輔導成效

 □ 都關注國家醫療資源

 ■ 都關注兒童心理健康

 □ 都關注國家人口成長

1. 什麼原因可能導致兒童心理不夠健康？各國調查或研究怎麼說？

■給師長的話：聚焦三篇標題與心理健康主題，再提取三篇文章中有關心理不健康的原因訊息。

**🕮任務二：心理健康處方箋**

1. 感冒了，我們會去看醫生，擔心影響日常生活；心理長期不舒服時，如果不處理，對我們會造成什麼影響呢？
2. 臺灣DFC調查：容易缺乏（ 自信 ）、降低心理韌性
3. 韓國首爾市教育廳：容易出現憂鬱和（ 焦慮 ）的相關症狀
4. 英國運動醫學雜誌：提高罹患精神疾病的風險
5. 「心理韌性」是什麼意思？根據這幾篇報導，以下哪些說得有道理？（複選，在有道理的圈圈中塗上顏色）

1. 感冒了雖然可以看醫生，如果能鍛鍊好身體，感冒次數及程度就能減少；同樣的，如果鍛鍊好內心的力量，也能讓「心理韌性」變強唷！發表於《英國運動醫學雜誌》的研究提出一項具體建議，這項建議的重點有哪些？
2. （ 11 ）歲時每天進行體育活動，18歲前被診斷出罹患精神疾病的風險降低（ 12 ）%。
3. 運動時間每增加（ 1 ）小時，效果更顯著。
4. （ 10 ）到（ 12 ）歲是心理韌性發展的關鍵時期，進行體育活動和參與有（ 組織 ）的運動，可預防多種兒童精神疾病。

■給師長的話：帶入「心理韌性」的定義，並根據運動研究的報導，與心理健康產生連結。

**🕮任務三：提高心理韌性**

1. 從【任務一】中，我們知道導致兒童心理不夠健康的原因很多，而運動是其中一種「處方箋」（就像醫生開的「藥單」）。和家人討論看看，運動為什麼能提高心理韌性？
2. 以下是自我檢核表，在符合的格子裡打勾。(略)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 自我診斷 | 沒有問題 | 一點困擾 | 有些困擾 | 問題很大 | 超嚴重 |
| 容易害怕失敗 |  |  |  |  |  |
| 不大敢交朋友 |  |  |  |  |  |
| 在手機平板的時間太長 |  |  |  |  |  |
| 睡眠不足 |  |  |  |  |  |

如果問題不大，恭喜你，繼續維持；

如果問題較多，暑假開始好好運動呵!

■給師長的話：鼓勵學生與家人討論運動對心理韌性的益處，並填寫自我檢核表，促進自己行動的動力。