

台山商會學校

電腦科學習活動系列 - 「網上學習 FunFunFun」有獎活動

停課期間，學生進行網上學習的時間比日常多，接觸的資訊也更廣。相信家長們都了解到善用互聯網，確實可以為我們的生活帶來種種便利和樂趣。相反，不當地使用互聯網和電子產品，卻會影響身心健康。因此，我們需要引導學生，學會使用互聯網和電子產品，了解它們的樂趣之外，也需要了解它們所帶來的風險。而本校電腦科於本學年推出一系列的有獎活動，鼓勵同學踴躍參與。

<u>對象</u>	<u>活動項目</u>
一至三年級	「抗疫小超人」親子設計比賽
四至六年級	「聰明 e 主人」網上問答比賽
全校學生	CodeCombat 編程大挑戰

※ 請點擊標題查閱活動的詳情

如有任何問題或需要繳交作品，歡迎加入微信(WeChat)群。



台山商會學校

4. 留意眨眼及休息

- 📶 當使用電子屏幕產品 20 至 30 分鐘後，應小休 20 至 30 秒。
- 📶 應經常轉換姿勢、眨眼及進行肌肉鬆弛運動。



挺直腰頸，托起手肘



手腕向後伸展



手指向後伸展



肩膊向後轉



收縮下巴



頸部向側伸展



擴展胸部