

宅在家的夏令營

撰文 / 未來兒童編輯部 繪圖 / 22r_abbit 企編 / 李世榮
版面 / 蔚藍鯨 圖片提供 / 達志 / Shutterstock

今年很不一樣，因為新冠病毒疫情來襲，學校都停課了，暑假也不能出門到處跑。但是，別失望，宅在家也能過一個充實的暑假。動動腦，設計一個專屬於你的防疫夏令營吧！

我的防疫夏令營，有吃又有玩。還要完成一本「觀雲日記」，把雲的樣子記錄下來。你的計畫畫是什麼呢？畫畫、跳舞、觀察植物，還是……不管是什麼，都要有始有終喔。

防疫期間，做好自己的事，不讓別人擔心，幫自己也幫大家喔！

我的觀雲日記



日期	7月2日
時間	下午2:00
天氣	晴

這是積雲，是好天氣會出現的雲。



保證書

我保證：

- 進行任何活動前先告訴大人。
- 不做危險動作，不碰危險物品。
(使用瓦斯、刀具，要請大人幫忙)
- 活動後，東西要歸原位。

立書人：_____

眼球骨碌碌健康操

眼睛一直盯電腦，好痠哪，一起來做眼球健康操！

① 一閃一閃，眨眼睛。眼睛用力閉上，暫停五秒；再用力睜大，停五秒。反覆做五次。

② 左右，轉一轉。頭部不動，手拿筆從右邊移到左邊，眼睛盯著筆尖左右轉動兩次。

③ 上下，動一動。頭部不動，眼睛隨著筆上下移動，重複兩次。

