

新北_市新埔_國小_學《寶貝_！愛你_一生_、愛你_一世_》健康實踐計畫

115 年_寒假_學生_健康_自主_管理_實踐_卡 (低_年級_級)

各位_小朋_友：寒_假中_由自_己主_動登_記完_成日_期（打_勾）後_，請_家長_幫你_檢核_。活_動自_{115 年} 1 月_{24 日}起_實施_，至_{115 年} 2 月_{22 日}止_。以_下 8 個_主題_，在_寒假_裡任_一主_題累_計達_成 20 日_以上_時，開_學導_師會_給予_你 1 次_認證_；寒_假累_積 5 次_老師_認證_，由_學務_處頒_發好_{young}點_數 3 點_！為_了自_己身_體健_康，趕_快動_起來_吧！

班_級： 年_級 班_座號_： 姓_名：

(一) 用 _眼 30 分 _鐘 輕 _鬆 望 _遠 10 分 _鐘	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/01	2/02	2/03	2/04	2/05	2/06	2/07	2/08	執 _行 日 _數
	2/09	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22			
(二) 天 _天 戶 _外 活 _動 120 分 _鐘 含 _運 動 _{60 分} 鐘	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/01	2/02	2/03	2/04	2/05	2/06	2/07	2/08	執 _行 日 _數
	2/09	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22			
(三) 天 _天 潔 _牙 至 _少 5 次 _{(含} 早 _晚 與 _用 餐 _後)	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/01	2/02	2/03	2/04	2/05	2/06	2/07	2/08	執 _行 日 _數
	2/09	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22			
(四) 天 _天 睡 _滿 8 小 _時	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/01	2/02	2/03	2/04	2/05	2/06	2/07	2/08	執 _行 日 _數
	2/09	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22			
(五) 天 _天 5 蔬 _果	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/01	2/02	2/03	2/04	2/05	2/06	2/07	2/08	執 _行 日 _數
	2/09	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22			
(六) 天 _天 使 _用 3C 產 _品 少 _於 1 小 _時	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/01	2/02	2/03	2/04	2/05	2/06	2/07	2/08	執 _行 日 _數
	2/09	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22			
(七) 天 _天 喝 _足 白 _開 水 _量	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/01	2/02	2/03	2/04	2/05	2/06	2/07	2/08	執 _行 日 _數
	2/09	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22			
(八) 每 _天 吃 _優 質 _早 餐 _餐	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/01	2/02	2/03	2/04	2/05	2/06	2/07	2/08	執 _行 日 _數
	2/09	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22			

備_註：

- 一.建_議家_長利_用寒_假期_間帶_孩童_進行_視力_及口_腔檢_查，了_解孩_童健_康狀_況。
期_以檢_查與_生活_實踐_雙管_齊下_，保_持孩_童健_康狀_態。
二.3C 產_品少_於 1 是_指每_天使_用各_項 3C 產_品的_時間_合計_少於_{1 小}時_。
三.喝_足白_開水_是指_每天_喝水_{1500c.c.或}以_孩童_體重_公斤_{30c.c.。}

家_長簽_名：