

新北市新埔國小《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（中高年級）

各位小朋友：寒假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_____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	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：

- 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。
- 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。
- 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：

新北市新埔國小 關心您