

新北市新埔國小《寶貝！愛你一生、愛你一世》健康實踐計畫

113 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 113 年 1 月 20 日起實施，至 113 年 2 月 15 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	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	執行日 數：
	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15						
(二) 天天戶外活 動 120 分鐘 含運動 30 分 鐘	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	執行日 數：
	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15						
(三) 天天潔牙 5 次(含早晚與 三餐後)	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	執行日 數：
	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15						
(四) 天天睡滿 8 小時	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	執行日 數：
	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15						
(五) 天天 5 蔬果	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	執行日 數：
	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15						
(六) 天天使用 3C 產品少於 1 小時	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	執行日 數：
	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15						
(七) 天天喝足白 開水量	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	執行日 數：
	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15						
(八) 每天吃優質 早餐	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	執行日 數：
	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15						

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 1500CC 或以孩童體重〈公斤〉*30C.C.。

新北市新埔國小 關心您

家長簽名：