

新北₂市₂新₂埔₂國₂小₂ 《寶₂貝₂！愛₂你₂一₂生₂、愛₂你₂一₂世₂》健₂康₂實₂踐₂計₂畫₂

114 年₂寒₂假₂學₂生₂健₂康₂自₂主₂管₂理₂實₂踐₂卡₂ (低₂年₂級₂)

各₂位₂小₂朋₂友₂：寒₂假₂中₂由₂自₂己₂主₂動₂登₂記₂完₂成₂日₂期₂（打₂勾₂）後₂，請₂家₂長₂幫₂你₂檢₂核₂。活₂動₂自₂113 年₂1 月₂20 日₂起₂實₂施₂，至₂113 年₂2 月₂15 日₂止₂。以₂下₂8 個₂主₂題₂，在₂寒₂假₂裡₂任₂一₂主₂題₂累₂計₂達₂成₂15 日₂以₂上₂時₂，開₂學₂導₂師₂會₂給₂予₂你₂1 次₂認₂證₂；寒₂假₂累₂積₂5 次₂老₂師₂認₂證₂，由₂學₂務₂處₂頒₂發₂好₂young 點₂數₂3 點₂！為₂了₂自₂己₂身₂體₂健₂康₂，趕₂快₂動₂起₂來₂吧₂！

班₂級₂：年₂班₂座₂號₂：姓₂名₂：

(一) 用 ₂ 眼 ₂ 30 分 ₂ 鐘 ₂ 輕 ₂ 鬆 ₂ 望 ₂ 遠 ₂ 10 分 ₂ 鐘 ₂	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	2/5	執 ₂ 行 ₂ 日 ₂ 數 ₂
	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10												
(二) 天 ₂ 天 ₂ 戶 ₂ 外 ₂ 活 ₂ 動 ₂ 120 分 ₂ 鐘 ₂ 含 ₂ 運 ₂ 動 ₂ 60 分 ₂ 鐘 ₂	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	2/5	執 ₂ 行 ₂ 日 ₂ 數 ₂
	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10												
(三) 天 ₂ 天 ₂ 潔 ₂ 牙 ₂ 至 ₂ 少 ₂ 5 次 ₂ (含 ₂ 早 ₂ 晚 ₂ 與 ₂ 用 ₂ 餐 ₂ 後 ₂)	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	2/5	執 ₂ 行 ₂ 日 ₂ 數 ₂
	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10												
(四) 天 ₂ 天 ₂ 睡 ₂ 滿 ₂ 8 小 ₂ 時 ₂	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	2/5	執 ₂ 行 ₂ 日 ₂ 數 ₂
	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10												
(五) 天 ₂ 天 ₂ 5 蔬 ₂ 果 ₂	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	2/5	執 ₂ 行 ₂ 日 ₂ 數 ₂
	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10												
(六) 天 ₂ 天 ₂ 使 ₂ 用 ₂ 3C 產 ₂ 品 ₂ 少 ₂ 於 ₂ 1 小 ₂ 時 ₂	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	2/5	執 ₂ 行 ₂ 日 ₂ 數 ₂
	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10												
(七) 天 ₂ 天 ₂ 喝 ₂ 足 ₂ 白 ₂ 開 ₂ 水 ₂ 量 ₂	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	2/5	執 ₂ 行 ₂ 日 ₂ 數 ₂
	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10												
(八) 每 ₂ 天 ₂ 吃 ₂ 優 ₂ 質 ₂ 早 ₂ 餐 ₂	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	2/5	執 ₂ 行 ₂ 日 ₂ 數 ₂
	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10												

備₂註₂：

- 一.建₂議₂家₂長₂利₂用₂寒₂假₂期₂間₂帶₂孩₂童₂進₂行₂視₂力₂及₂口₂腔₂檢₂查₂，了₂解₂孩₂童₂健₂康₂狀₂況₂。期₂以₂檢₂查₂與₂生₂活₂實₂踐₂雙₂管₂齊₂下₂，保₂持₂孩₂童₂健₂康₂狀₂態₂。
- 二.3C 產₂品₂少₂於₂1 是₂指₂每₂天₂使₂用₂各₂項₂3C 產₂品₂的₂時₂間₂合₂計₂少₂於₂1 小₂時₂。
- 三.喝₂足₂白₂開₂水₂是₂指₂每₂天₂喝₂水₂1500c.c.或₂以₂孩₂童₂體₂重₂〈公₂斤₂

家₂長₂簽₂名₂：