

# 新北市新埔國小《寶貝！愛你一生、愛你一世》健康實踐計畫

## 112 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 112 年 1 月 20 日起實施，至 112 年 2 月 12 日止。以下 8 個主題，在寒假裡任一主題累計達成 19 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)<br>用眼 30 分鐘<br>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<br>數： |
|                                           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |     |     |           |
|                                           | 2/5  | 2/6  | 2/7  | 2/8  | 2/9  | 2/10 | 2/11 | 2/12 |      |      |      |      |     |     |     |     |           |
| (二)<br>天天戶外活<br>動 120 分鐘<br>含運動 30 分<br>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<br>數： |
|                                           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |     |     |           |
|                                           | 2/5  | 2/6  | 2/7  | 2/8  | 2/9  | 2/10 | 2/11 | 2/12 |      |      |      |      |     |     |     |     |           |
| (三)<br>天天潔牙 5<br>次(含早晚與<br>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<br>數： |
|                                           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |     |     |           |
|                                           | 2/5  | 2/6  | 2/7  | 2/8  | 2/9  | 2/10 | 2/11 | 2/12 |      |      |      |      |     |     |     |     |           |
| (四)<br>天天睡滿 8<br>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<br>數： |
|                                           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |     |     |           |
|                                           | 2/5  | 2/6  | 2/7  | 2/8  | 2/9  | 2/10 | 2/11 | 2/12 |      |      |      |      |     |     |     |     |           |
| (五)<br>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<br>數： |
|                                           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |     |     |           |
|                                           | 2/5  | 2/6  | 2/7  | 2/8  | 2/9  | 2/10 | 2/11 | 2/12 |      |      |      |      |     |     |     |     |           |
| (六)<br>天天使用 3C<br>產品少於 1<br>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<br>數： |
|                                           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |     |     |           |
|                                           | 2/5  | 2/6  | 2/7  | 2/8  | 2/9  | 2/10 | 2/11 | 2/12 |      |      |      |      |     |     |     |     |           |
| (七)<br>天天喝足白<br>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<br>數： |
|                                           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |     |     |           |
|                                           | 2/5  | 2/6  | 2/7  | 2/8  | 2/9  | 2/10 | 2/11 | 2/12 |      |      |      |      |     |     |     |     |           |
| (八)<br>每天吃優質<br>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<br>數： |
|                                           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |     |     |           |
|                                           | 2/5  | 2/6  | 2/7  | 2/8  | 2/9  | 2/10 | 2/11 | 2/12 |      |      |      |      |     |     |     |     |           |

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：