

新北市板橋區溪洲國小 學生健康自主管理實踐卡

【7、8 月份】暑假中完成下列二項任務，可榮獲**靛色榮譽卡**一張，還有機會獲得腳踏車和其他多項好禮抽獎資格！活動自 109 年 7 月 15 日起，至 109 年 8 月 31 日止。

任務一：自主管理實踐卡登記完成日期（打勾）後，請家長認證簽名。開學後，任一主題 7、8 月達成 30 次以上時，老師會給予你 1 次認證；累積 7 次老師認證，即完成任務一。

任務二：持『新北市學童護眼方案家長通知及同意書』及『健保卡』至新北市衛生局合約眼科醫療院所，接受「完整視力檢查」，檢查後，請診所【蓋戳章】及繳回【視力檢查回聯】，即完成任務二！

新北市溪洲國小學務處關心您

班級： 年 班 號 姓名：

任務一

有做到-請 ✓

[illegible][illegible]

8 月	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	家長	教師
	認證簽名																
(一)用眼 30 分鐘休息 10 分鐘																	
(二)天天戶外活動 120 分鐘 (含運動 30 分鐘)																	
(三)天天潔牙 5 次 (含早、晚、三餐後)																	
(四)天天睡滿 8 小時																	
(五)天天 5 蔬果																	
(六)天天四電少於 1																	
(七)天天喝足白開水量。																	
(八)每天吃優質早餐																	

任務二

『護眼起步走，近視遠離我』

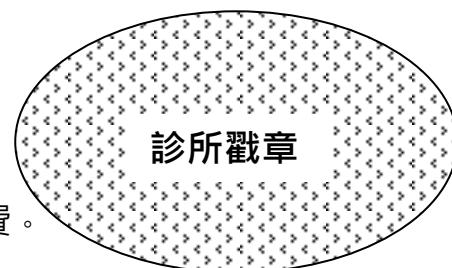
持『新北市學童護眼方案家長通知及同意書』及『健保卡』
至眼科合約醫療院所



就醫時-【蓋診所戳章】及繳回【視力檢查回聯】(黃色)



完成



※若 109 年已使用「新北市學童護眼方案」，則需負擔掛號費。

