

新北市溪洲國小《寶貝！愛你一生 愛你一世》

寒假學生健康自主管理實踐卡

各位同學：寒假中由自己主動登記完成日期（打勾）後，請家長幫你認證。開學後任一主題達成20次以上時，老師會給予你1次認證；累積7次老師認證，即可榮獲靛色榮譽卡一張哦！活動自109年1月21日起，至109年2月10日止。為了自己身體的健康，趕快動起來吧！

班級： 年 班 號 姓名：

(一) 用眼 30分鐘輕鬆 望遠10分鐘	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31				家長認證：
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10					
(二) 天天戶 外活動120 分鐘(含運動 30分鐘)	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31				家長認證：
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10					
(三) 天天潔 牙3次(含 早、晚、三餐 後)	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31				家長認證：
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10					
(四) 天天 睡滿8小時	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31				家長認證：
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10					
(五) 天天 5蔬果	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31				家長認證：
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10					
(六) 天天 四電少於1	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31				家長認證：
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10					
(七) 天天 喝足白開水 量(1500cc 或 體重*30cc)	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31				家長認證：
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10					
(八) 每天 吃健康早餐	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31				家長認證：
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10					