

HEALTHY  
LIFESTYLE

健 康 生 活

身 心 樂 活



東門國小學務處

# HEALTHY LIFESTYLE

學校推動「健康促進活動」  
希望同學們能落實在平日的生  
活，養成良好的生活習慣。



# 活動日期

HEALTHY  
LIFESTYLE

4/1(一)~4/7(日)



SAVE THE  
DATE



# 記錄方式

# 護眼3010

HEALTHY  
LIFESTYLE



當天都有做到**近距離用眼**

**30分鐘休息10分鐘，**

可將  **塗滿**



# 課後3C少於1

HEALTHY  
LIFESTYLE

當天課後使用電腦、手機、  
平板、電視遊樂器

少於1小時，

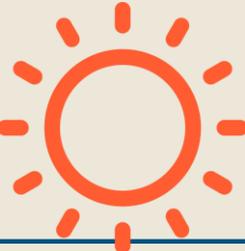
可將 😊 塗滿。



# 下課到室外 (離開教室)



- 在學校時間，每節下課至少  
離開教室5分鐘
- 假日時，每天有達到戶外時  
間(離開室內)120分鐘

達成可將  塗滿。



HEALTHY  
LIFESTYLE

# 累計運動 1 小時

達成運動 1 小時，  
可將  塗滿



# 喝足白開水



先計算自己需要喝的白開水量，  
體重每公斤喝水量30CC

例：體重35公斤，每天喝水量1050cc  
 $35 \times 30 = 1050$

達成可將 😊 塗滿。



# 蔬菜吃光光



- 學校午餐蔬菜有吃**一拳半**
- 假日午/晚餐蔬菜吃**一拳半**
- ✓ 以自己的拳頭大小為基準

達成可將 😊 塗滿。





# 餐後睡前含氟潔牙

當天午餐後及睡前有用

含氟牙膏潔牙

達成可將  塗滿。



 高年級每天還要使用牙線清潔牙齒



# 獎勵



✔ 本張「紀錄單」有做到 😊 ☀️  
塗滿45格以上且有家長簽章，  
4/10(三)中午前交給班上健康小天使。

✔ 健康小天使確認後發給榮譽點數5  
點貼條作為獎勵。

HEALTHY  
LIFESTYLE





健康小天使協助投入摸彩箱，由校長主任公開抽獎與頒獎。



班級參加獎：每班完成人數比率達到80%、90%、100%，蓋班級榮譽樹3、4、5格。



HEALTHY  
LIFESTYLE

請家長陪孩子一起

養成健康生活好習慣

