

•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。



活動の日々

期々

HEALTHY
LIFESTYLE

4/1(一)~4/7(日)



SAVE THE
DATE



記録方式

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_カ後_ノ3C少_ク於_レ1

•HEALTHY•
LIFESTYLE

當_カ天_ノ課_カ後_ノ使_フ用_ヒ電_カ腦_ノ、
手_ノ機_リ、平_タ板_ノ、電_カ視_ノ遊_ブ
樂_カ器_ノ少_ク於_レ1小_ノ時_ノ，
可_カ將_リ  塗_キ滿_ム。





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

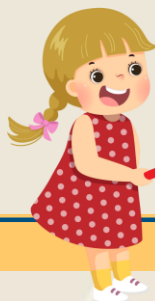


•HEALTHY•
LIFESTYLE

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_ア菜_チ吃_イ光_光



- 學_イ校_イ午_メ餐_チ蔬_ア菜_チ有_又吃_イ一一拳_ク半_ク
- 假_リ日_イ午_メ/晚_メ餐_チ蔬_ア菜_チ吃_イ一一拳_ク半_ク



以_一自_パ己_リ的_カ拳_ク頭_チ大_カ小_イ為_ミ基_リ準_チ

達_カ成_イ可_チ將_リ



塗_チ滿_チ



餐_{チウ}後_フ睡_{スイ}前_ク含_フ氟_フ潔_リ牙_ヤ

當_カ天_{テン}午_ウ餐_{チウ}後_フ及_リ睡_{スイ}前_ク

有_ア用_ユ含_フ氟_フ牙_ヤ膏_{コウ}潔_リ牙_ヤ

達_カ成_{セイ}可_カ將_ヤ  塗_ヌ滿_{マン}



獎勵券



✔ 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。





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_レ家_リ長_出陪_々孩_子一_一起_レ
養_成健_リ康_万生_活好_々習_工慣_々

