

東門健康孩子王～暑假健康生活紀錄

() 年 () 班 座號：() 姓名：()

一、以下的健康行為你做到哪幾項？請在紀錄表中，填入日期以及做到的代號。

- | | |
|--------------------------|--|
| ①用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。 | ⑦餐後及睡前使用含氟 1000ppm 以上的牙膏潔牙至少 2 分鐘。 |
| ②戶外活動累積 120 分鐘。 | ⑧喝足白開水， 每公斤至少 30ml 【Ex. 體重 40kg，至少喝 1200ml 的水 (30ml*40kg)】。 |
| ③使用 3C 會開燈照明，且一日少於 1 小時。 | ⑨均衡飲食，食用五種不同的蔬果。 |
| ④近距離用眼保持 35 公分以上的距離。 | ⑩10 點以前就寢，睡滿 8 小時。 |
| ⑤外出戴帽子或太陽眼鏡防曬。 | |
| ⑥餐後使用牙線清潔齒縫。 | |

① () 月 () 日 我做到：_____	② () 月 () 日 我做到：_____	③ () 月 () 日 我做到：_____	④ () 月 () 日 我做到：_____	⑤ () 月 () 日 我做到：_____
⑥ () 月 () 日 我做到：_____	⑦ () 月 () 日 我做到：_____	⑧ () 月 () 日 我做到：_____	⑨ () 月 () 日 我做到：_____	⑩ () 月 () 日 我做到：_____
⑪ () 月 () 日 我做到：_____	⑫ () 月 () 日 我做到：_____	⑬ () 月 () 日 我做到：_____	⑭ () 月 () 日 我做到：_____	⑮ () 月 () 日 我做到：_____
⑯ () 月 () 日 我做到：_____	⑰ () 月 () 日 我做到：_____	⑱ () 月 () 日 我做到：_____	⑲ () 月 () 日 我做到：_____	⑳ () 月 () 日 我做到：_____

二、根據紀錄，你最常做到的是什麼？請寫出項目內容（非代號），並貼上照片。

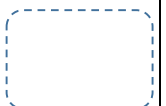
照片黏貼處	簡述行動妙方： _____ _____ _____ _____
	家長回饋： _____ _____ _____ _____

三、根據紀錄，你最需要加強的是什麼？請寫出項目代號，並將你想的解決妙方寫出來。

我最需要加強的是：_____。

我的解決妙方是：_____

家長簽章：



☆ 完整完成者，學務處發給榮譽點數 10 點。。

☆ 於 9 月 30 日前，挑選 5 份優良作品，交回學務處衛生組參加抽獎！