

2024 年新莊國小寒假健康自主管理卡

各位同學： 班級： 座號： 姓名：

寒假快樂！我們希望每位同學除了享受快樂的寒假生活之外，也能持續的維持自己的身體健康。(天天戶外活動 120 分鐘 / 戴帽護眼 / 天天 3C 小於 1 小時 / 餐後、睡前潔牙 / 天天睡足 8 小時 / 天天喝足白開水 / 飲食均衡.....)，請你記錄 **2 件** 自己的寒假健康促進行動，最後讓家長及導師簽名認證，完成後交回衛生組便可獲得抽獎機會，每班最多抽出 3 名得獎同學喔！

新北市新莊區新莊國民小學學務處 敬啟

畫下你落實健康行動的樣子或是貼上照片喔

1

寫下健康促進行動後的心得感想或自我對健康期許(至少 30 字)

背面還有喔！！

新莊國小健康密碼口訣 85210+1

『8』-- 每天睡滿 8 小時，9 點以前上床睡覺，培養良好且規律的睡眠習慣。

『5』-- 天天 5 蔬果，含 3 份蔬菜 2 份水果，儘量選擇各種顏色（綠、黃、紫、紅、黑、白等等）蔬果，午餐蔬菜要有自己一拳半大小的量。

『2』-- 每天累積戶外活動 2 小時，除了強健身體，也中斷長時間用眼，讓疲勞的眼睛獲得休息的時間。

『1』-四電少於 1，看電視、玩電動、打電腦、使用手機每天少於 1 小時。

『0』-- 喝 0 含糖的白開水，每天喝白開水 1500 cc 以上或是體重的 30 倍的白開水，少喝含糖飲料。

『+1』--外加 1 定要在餐後睡前刷牙。

☆餐與餐之間不喝含糖飲料、不吃零食，可幫助健康的體位，更健康喔！

畫下你落實健康行動的樣子或是貼上照片喔

2

寫下健康促進行動後的心得感想或自我對健康期許(至少 30 字)

家長認證簽名：_____

導師認證簽名：_____