

新北市板橋區實踐國小《寶貝！愛你一生 愛你一世》

暑假

85110

學生健康自主管理實踐卡【7月份】

各位同學：

暑假中，請由自己主動登記完成日期（打勾）後，請家長幫你認證(簽名或蓋章)。並於開學後交給班級導師，只要任一主題(共有八個主題)達成 20 次以上時，導師會給予你 1 次認證(簽名或蓋章)；暑假這 2 個月各累積 7 次教師認證，開學後即可換取健康快樂獎摸彩券一張，參加學務處的「健康快樂獎摸彩活動」喔！活動自 114 年 7 月 1 日起，至 114 年 8 月 28 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 休息 10 分鐘	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15		家長認證：
	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	教師認證：
(二) 天天戶外 活動 120 分鐘 (含運動 30 分鐘)	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15		家長認證：
	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	教師認證：
(三) 天天刷牙 3-5 次(含 早、晚、 三餐後)	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15		家長認證：
	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	教師認證：
(四) 天天睡滿 8 小時	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15		家長認證：
	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	教師認證：
(五) 天天 5 蔬 果	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15		家長認證：
	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	教師認證：
(六) 天天四電 少於 1 小 時	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15		家長認證：
	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	教師認證：
(七) 天天喝足 白開水量	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15		家長認證：
	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	教師認證：
(八) 每天吃優 質早餐	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15		家長認證：
	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	教師認證：

新北市板橋區實踐國小《寶貝！愛你一生 愛你一世》

暑假

85110

學生健康自主管理實踐卡【8月份】

各位同學：

暑假中，請由自己主動登記完成日期（打勾）後，請家長幫你認證(簽名或蓋章)。並於開學後交給班級導師，只要任一主題(共有八個主題)達成 20 次以上時，導師會給予你 1 次認證(簽名或蓋章)；暑假這 2 個月各累積 7 次教師認證，開學後即可換取健康快樂獎摸彩券一張，參加學務處的「健康快樂獎摸彩活動」喔！活動自 114 年 7 月 1 日起，至 114 年 8 月 28 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 鐘休息 10 分鐘	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	家長認證：
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	9/1	教師認證：
														返校	開學	
(二) 天天戶外 活動 120 分鐘(含 運動30分 鐘)	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	家長認證：
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	9/1	教師認證：
														返校	開學	
(三) 天天刷牙 3-5 次(含 早、晚、三 餐後)	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	家長認證：
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	9/1	教師認證：
														返校	開學	
(四) 天天睡滿 8 小時	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	家長認證：
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	9/1	教師認證：
														返校	開學	
(五) 天天 5 蔬 果	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	家長認證：
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	9/1	教師認證：
														返校	開學	
(六) 天天四電 少於 1 小 時	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	家長認證：
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	9/1	教師認證：
														返校	開學	
(七) 天天喝足 白開水量	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	家長認證：
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	9/1	教師認證：
														返校	開學	
(八) 每天吃優 質早餐	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	家長認證：
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	9/1	教師認證：
														返校	開學	

* 備註：一、四電少於 1 是指每天看電視、打電腦、電話及電動時間少於 1 小時（國小）

二、喝足白開水是指每天喝水 1500CC 或以體重〈公斤〉* 30CC

