

# 108學年度中平國小寒假健康生活檢核表

班級: 5 座號: 2 姓名: 洪國洋 (字跡請填寫清楚, 無法辨識則無法獎勵)

親愛的孩子們:

這張「健康生活檢核表」會幫助你在寒假時, 提醒自己是否有健康多一點, 如果你有做到, 請在格子裡畫「○」, 沒做到請畫「×」。開學時交回學務處, 有機會獲得金點或獎勵品!

健康檢核項目	月 日	1月										2月										
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1我用眼30分鐘, 休息10分鐘		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2我看電視. 電腦. 手機. 平板等每天不超過1小時。		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3我每天吃蔬菜3小碗及2種水果【天天5蔬果】。		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4我每天會吃早餐		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5我每天至少有喝白開水5杯或1500cc。		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6我每天運動30分鐘。		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7我會每天在戶外活動120分鐘(2小時)可以累積喔~		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8我每天至少使用一次牙線。		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9我睡前會刷牙。		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10 我會搭配含氟牙膏(超過1000PPM)潔牙。		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
圓圈數		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
每日潔牙次數(數字)		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

總計圓圈數: 210 (請自行統計)

家長簽名: 洪國洋

獎勵參考標準:

圓圈數	50	100	150	200以上
金點數	10	20	30	40