

各位同學：

健康的身體是由許多良好的生活習慣給堆疊起來，漫長的暑假裡更需要維持正常的作息及養成規律運動的習慣，一點一滴累積為我們的健康來加分。

*過輕、過重、肥胖都屬體位不佳類型，健康體位靠三寶－健康飲食、身體活動、充足睡眠

[illegible]

暑假過一半了…用不超過 50 字，寫下前一個月你健康實踐的心得。

我的健康實踐心得是…

日 期	7/31	8/01	8/02	8/03	8/04	8/05	8/06	8/07	8/08	8/09
1. 用眼 30 分鐘，有休息 10 分鐘										
2. 天天運動 1 小時										
3. 每天使用 4C 產品小於 1 小時										
4. 睡前有潔牙。										
5. 22:00 前就寢睡滿八小時。										
家 長 簽 名										
日 期	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19
1. 用眼 30 分鐘，有休息 10 分鐘										
2. 天天運動 1 小時										
3. 每天使用 4C 產品小於 1 小時										
4. 睡前有潔牙。										
5. 22:00 前就寢睡滿八小時。										
家 長 簽 名										
日 期	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29
1. 用眼 30 分鐘，有休息 10 分鐘										
2. 天天運動 1 小時										
3. 每天使用 4C 產品小於 1 小時										
4. 睡前有潔牙。										
5. 22:00 前就寢睡滿八小時。										
家 長 簽 名										

做你健康的守門員

每天守護健康與分享你的健康方法心得的學生，經評選前十五名即可記嘉獎一支!!