

新竹市東區三民國民小學暑期健康行為紀錄表

暑假到了，三民國小叮嚀您，健康促進「85210」請大家一起來參加：「8」睡滿8小時養成良好生活作息、「5」天天五蔬果；「2」四電少於二：(電腦、電視、電玩、手機不超過2小時；「1」天天運動30分，養成運動習慣，一週累積210分鐘的運動量；「0」喝足白開水：每天喝1500~2000cc的白開水，少喝含糖飲料等，另別忘了餐後睡前刷刷牙，才不會滿口大蛀牙。祝大家過個健康快樂的暑假吧！

班級：_____年_____班 座號：_____ 學生姓名：_____

(有做到請把 😊 塗滿，沒有做到請把 ☹️ 塗滿)

8月	運動30分鐘	吃3份蔬菜 (1份為0.5碗)	吃2份水果 (1份為拳頭大)	喝白開水 1500CC	不喝 含糖飲料	遠眺 休息	潔牙 (三餐飯後+睡前)	體重 (公斤)	家長簽名
日期									
1	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
2	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
3	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
4	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
5	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
6	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
7	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
8	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
9	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
10	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
11	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
12	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
13	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
14	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
15	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
16	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
17	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
18	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
19	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
20	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
21	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
22	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
23	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
24	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
25	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
26	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
27	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
28	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
29	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
30	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		
31	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️	😊 ☹️		

☆請家長為自己的寶貝健康把關，並給予鼓勵。

◎視力好一點，麻煩少一點；運動多一點，健康樂滿點；記得勤洗手，病毒不找我。

