民德新生低碳健康生活集點卡

Freshman Health Rewards Card

CARBON FREE

集滿家長的20個簽名(含日期),

交至學務處衛生組可兌換優點或嘉獎!

Class: Name:

每日確實完成七項以上，請家長認證簽名一格(含日期)，以資鼓勵!

1.天天睡足8小時以上，不晚睡

2.天天5蔬果

吃3份蔬菜和2份水果

85210

3.做到四電少於2

使用電視電腦手機平板等不超過二小時

4.1天運動30分鐘以上

包含走路、跑步、騎車、跳繩等運動

5.0含糖飲料，不吃垃圾食物

6.做到護眼3010

使用四電或閱讀30-40分鐘，休息10分鐘

7.每天喝1500ml白開水

8.睡前完成刷牙

9.節能減碳/惜食愛物 減少資源浪費

10.落實生活減塑

自備環保袋、環保杯、環保餐具等

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

家長評分(請打勾V) ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

請於寫下你未來預計如何持之以恆?	家長鼓勵的話

與家長共同規劃一個活力、快樂的暑假，迎接嶄新學習的到來，健康一"夏" 學務處關心您