

# 民德國中新生暑期健康生活集點卡Rewards Card

Class:

Number:

Name:

集滿家長的 20 個簽名(含日期)以及開學後 1 個導師簽章後，開學後全班收齊，交至學務處

衛生組可兌換 10 個優點及一張期末抽獎券!

暑假期間，每日有完成七項以上者，請家長們認證並簽名一格，以資鼓勵喔!參加者要確實做到以下:

1. 做到四電少於二(使用電視、電腦、電動、手機、平板等不超過二小時)。
2. 做到3010(使用四電或閱讀時30-40分鐘，眼睛離開書本或四電10分鐘)
3. 在補習班也有做到3010。
4. 一天運動30分鐘以上(包含走路回家、跑步、跳繩、各項運動…等)。
5. 星期六日也有戶外活動2小時。
6. 有吃蔬菜和水果。
7. 不喝含糖飲料  
(如:手搖杯、汽水、果汁…等)。
8. 每天喝1500cc或6杯以上白開水。
9. 睡前有刷牙。
10. 不晚睡，每天睡足8小時以上。

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

請於下方寫下你在國小學習到的健康知識  
有哪些?以及你如何持之以恆?

開學後導師認證:\_\_\_\_\_

導師評分:☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆