

85210寒假健康生活紀錄

____年____班____號 姓名：_____ 家長簽名：_____

各位小朋友，寒假到了，健康習慣不放假！請你於寒假期間繼續維持健康的生活好習慣，幫助你健康長高，身體好！精神好！認真完成紀錄的小朋友，請於2/21(三)前將學習單送回學務處參加抽獎哦！

健康體位五大核心能力口訣-「85210」

8：每天睡滿8小時

5：天天5蔬果（3份蔬菜、2份水果）

2：看3C 螢幕少於2小時

1：每1天都要運動半小時以上

0：0含糖飲料，喝足白開水

★每日足量白開水—計算方式是30C.C. x 體重

例如：體重40公斤，至少喝 $30 \times 40 = 1200$ C.C.

我的每日足量開水是 _____ C.C.

★做到請打✓

日期	8	5	2	1	0
1/23					
1/24					
1/25					
1/26					
1/27					
1/28					
1/29					
1/30					
1/31					
2/1					
2/2					
2/3					
2/3					

日期	8	5	2	1	0
2/4					
2/5					
2/6					
2/7					
2/8					
2/9					
2/10					
2/11					
2/12					
2/13					
2/14					
2/15					