**新北市淡江國高中/小《寶貝！愛你一生 愛你一世》**

寒假學生健康自主管理實踐卡

各位同學：寒假中由自己主動登記完成日期（打勾）後，請家長幫你認證。開學後任一主題達成20次以上時，老師會給予你1次認證；累積7次老師認證，可參加學務處獎勵活動哦!活動自106年1月20日起，至106年2月12日止。為了自己身體的健康，趕快動起來吧! 3月3日(五)前送至學務處衛生組審核並填寫心得分享單(學校網路下載檔案)優良者，記嘉獎一次。

**班級： 年 班 號 姓名：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| （一）用眼30分鐘輕鬆望遠10分鐘 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 | 1/28 | 1/29 | 1/30 | 1/31 | 2/1 | **家長認證：** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/2 | 2/3 | 2/4 | 2/5 | 2/6 | 2/7 | 2/8 | 2/9 | 2/10 | 2/11 | 2/12 |  |  | **教師認證：** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| （二)天天戶外活動120分鐘（含運動３０分鐘） | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 | 1/28 | 1/29 | 1/30 | 1/31 | 2/1 | **家長認證：** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/2 | 2/3 | 2/4 | 2/5 | 2/6 | 2/7 | 2/8 | 2/9 | 2/10 | 2/11 | 2/12 |  |  | **教師認證：** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| （三)天天潔牙5次（含早、晚、三餐後） | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 | 1/28 | 1/29 | 1/30 | 1/31 | 2/1 | **家長認證：** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/2 | 2/3 | 2/4 | 2/5 | 2/6 | 2/7 | 2/8 | 2/9 | 2/10 | 2/11 | 2/12 |  |  | **教師認證：** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| （四）天天睡滿８小時 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 | 1/28 | 1/29 | 1/30 | 1/31 | 2/1 | **家長認證：** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/2 | 2/3 | 2/4 | 2/5 | 2/6 | 2/7 | 2/8 | 2/9 | 2/10 | 2/11 | 2/12 |  |  | **教師認證：** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| （五）天天5蔬果 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 | 1/28 | 1/29 | 1/30 | 1/31 | 2/1 | **家長認證：** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/2 | 2/3 | 2/4 | 2/5 | 2/6 | 2/7 | 2/8 | 2/9 | 2/10 | 2/11 | 2/12 |  |  | **教師認證：** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| （六）天天四電少於２ | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 | 1/28 | 1/29 | 1/30 | 1/31 | 2/1 | **家長認證：** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/2 | 2/3 | 2/4 | 2/5 | 2/6 | 2/7 | 2/8 | 2/9 | 2/10 | 2/11 | 2/12 |  |  | **教師認證：** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| （七）天天喝足**白開水**量(1500cc或體重\*30cc) | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 | 1/28 | 1/29 | 1/30 | 1/31 | 2/1 | **家長認證：** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/2 | 2/3 | 2/4 | 2/5 | 2/6 | 2/7 | 2/8 | 2/9 | 2/10 | 2/11 | 2/12 |  |  | **教師認證：** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| （八 ）每天吃優質早餐 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 | 1/28 | 1/29 | 1/30 | 1/31 | 2/1 | **家長認證：** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/2 | 2/3 | 2/4 | 2/5 | 2/6 | 2/7 | 2/8 | 2/9 | 2/10 | 2/11 | 2/12 |  |  | **教師認證：** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

淡江**國高中/小 學務處關心您**