85210暑假健康生活紀錄表(108學年度)

　 暑假放假在家，也不忘要為自己和家人的健康把關喔！請爸爸、媽媽在家中能協助督促孩子養成健康生活的好習慣，並為孩子的健康行為做檢核。祝闔家平安～

「85210」健康密碼

8-睡滿8小時¬-良好生活作息

5-天天五蔬果：鼓勵學生多吃蔬菜、水果

2-四電少於二：每天用電腦、看電視、玩電玩、打電話不超過2小時

1-天天運動30分，養成每天累積30分鐘的運動習慣，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，並且少喝含糖飲料

班級： 　　 座號：　　　　姓名：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 運動210  (跑步大撲滿) | | 潔牙紀錄(打V) | | | | 睡眠時間  (小時) | 護眼3010  (做到打V) | 喝水  (毫升/cc) | 吃早餐  (做到打V) | 家長檢核 |
| 跑步  (打V) | 公尺 | 早 | 午 | 晚 | 睡前 |
| 7/15(三) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/16(四) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/17(五) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/18(六) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/19(日) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/20(一) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/21(二) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/22(三) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/23(四) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/24(五) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/25(六) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/26(日) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/27(一) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/28(二) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/29(三) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/30(四) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/31(五) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

臺南市南區喜樹國民小學關心您！

85210暑假健康生活紀錄表(108學年度)

「210規律運動」健康密碼： 每天運動30分鐘，一週運動累計210分鐘

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 運動210  (跑步大撲滿) | | 潔牙紀錄(打V) | | | | 睡眠時間  (小時) | 護眼3010  (做到打V) | 喝水  (毫升/cc) | 吃早餐  (做到打V) | 家長檢核 |
| 跑步  (打V) | 公尺 | 早 | 午 | 晚 | 睡前 |
| 8/1 (六) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/2 (日) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/3 (一) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/4 (二) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/5 (三) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/6 (四) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/7(五) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/8(六) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/9(日) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/10(一) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/11(二) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/12(三) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/13(四) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/14(五) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/15(六) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/16(日) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/17(一) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/18(二) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/19(三) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/20(四) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/21(五) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/22(六) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/23(日) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/24(一) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/25(二) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/26(三) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/27(四) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/28(五) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/29(六) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/29(日) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

臺南市南區喜樹國民小學關心您！