

寒假生活紀錄單

() 年 () 班 座號：() 姓名：()

一、以下的健康行為你做到哪幾項？請在紀錄表中，填入代號。

- | | |
|--------------------------|---|
| ①用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。 | ⑦餐後及睡前使用含氟 1000ppm 以上的牙膏潔牙至少 2 分鐘。 |
| ②戶外活動累積 120 分鐘。 | ⑧喝足白開水，每公斤至少 30ml【Ex. 體重 40kg，至少喝 1200ml 的水 (30ml*40kg)】。 |
| ③使用 3C 會開燈照明，且一日少於 1 小時。 | ⑨均衡飲食，食用五種不同的蔬果。 |
| ④近距離用眼保持 35 公分以上的距離。 | ⑩10 點以前就寢，睡滿 8 小時。 |
| ⑤外出會戴帽子或太陽眼鏡防曬。 | |
| ⑥餐後使用牙線清潔齒縫。 | |

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

二、根據紀錄，你最常做到的是什麼？請寫出項目內容（非代號），並貼上照片。

照片黏貼處

三、為你的健康生活習慣評分
(星星要塗色)：

完全做到	☆☆☆☆☆
大部分做到	☆☆☆☆
部分做到	☆☆☆
很少做到	☆☆
幾乎沒做到	☆

四、家長回饋：

家長簽章：