

新北市樟樹國際實中《寶貝！愛你一生 愛你一世》

暑假學生健康自主管理實踐卡【7 月份】

各位同學：暑假中由自己主動登記完成日期（打勾）後，請家長幫你認證。開學後任一主題每月達成 20 次以上時，老師會給予你 1 次認證；累積 7 次老師認證，可參加學務處抽獎活動哦！活動自 110 年 7 月 1 日起，至 110 年 8 月 31 日止。為了自己身體的健康，趕快動起來吧！【本段文字請各校依各校實際作法修改】

班級： 年 班 號 姓名：

(一) 用眼 30 分鐘休 息 10 分鐘	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	家長認證：
	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		教師認證：
(二) 天天 在家自主活 動 120 分鐘 (含運動 3 0 分鐘)	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	家長認證：
	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		教師認證：
(三) 天天潔牙 5 次(含早、 晚、三餐後)	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	家長認證：
	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		教師認證：
(四) 天天睡滿 8 小時	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	家長認證：
	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		教師認證：
(五) 天天 5 蔬 果	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	家長認證：
	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		教師認證：
(六) 天天喝足 白開水量。	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	家長認證：
	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		教師認證：
(七) 每天吃優 質早餐	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	家長認證：
	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		教師認證：

備註：一、疫情期間請保護好自身安全，並可在家進行簡單的身體運動 ex：有氧、肌力訓練…等以維持好基本體能。
二、喝足白開水是指每天喝水 1500CC 或以體重〈公斤〉*30CC。
三、請衛生股長於正常上課後第二週，將收到的自主管理實踐卡繳至學務處衛生組。

學務處關心您

新北市樟樹國際實中《寶貝！愛你一生 愛你一世》

暑假學生健康自主管理實踐卡【8 月份】

各位同學：暑假中由自己主動登記完成日期（打勾）後，請家長幫你認證。開學後任一主題每月達成 20 次以上時，老師會給予你 1 次認證；累積 7 次老師認證，可參加學務處抽獎活動哦！活動自 110 年 7 月 1 日起，至 110 年 8 月 31 日止。為了自己身體的健康，趕快動起來吧！【本段文字請各校依各校實際作法修改】

班級： 年 班 號 姓名：

(一) 用眼 30 分鐘休息 10 分鐘	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	家長認證：
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31		教師認證：
(二) 天天 在家自主活動 120 分鐘 (含運動 30 分鐘)	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	家長認證：
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31		教師認證：
(三) 天天 潔牙 5 次 (含早、晚、三餐後)	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	家長認證：
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31		教師認證：
(四) 天天 睡滿 8 小時	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	家長認證：
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31		教師認證：
(五) 天天 5 蔬果	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	家長認證：
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31		教師認證：
(六) 天天 喝足白開水量。	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	家長認證：
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31		教師認證：
(七) 每天 吃優質早餐	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	家長認證：
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31		教師認證：

備註：一、疫情期間請保護好自身安全，並可在家進行簡單的身體運動 ex：有氧、肌力訓練…等以維持好基本體能。

二、喝足白開水是指每天喝水 1500CC 或以體重〈公斤〉*30CC。

三、請衛生股長於正常上課後第二週，將收到的自主管理實踐卡繳至學務處衛生組。

學務處關心您