## 新北市立价圍高級中學《健康管理 做自己的主人》

## 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 18 次以上時,導師會給予你一次認證;累積7次導師認證,可由學務處記嘉獎乙次哦!(完成7次(含)以上認證者,請於開學一週內繳交給班長,各班班長請於 114 年 02 月 14 日(五)前繳回學務處滸生組,逾時視為放棄)。為了自己身體的健康,趕快動起來吧!

姓名:

班級: 年 班 號

天天喝足<u>白開水</u>

(1500cc 或體重\*30cc)

 $(\nearrow)$ 

每天吃健康早餐

2/5

1/21

2/5

2/6

1/22

2/6

2/7

1/23

2/7

2/8

1/24

2/8

	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	家長認證
(一) 毎日體溫測量	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10										<b>夢</b> 師認證
(二)天天戶外	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	家長認證
活動 120 分鐘 (含運動 30 分鐘)	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10										<b>導</b> 師認證
(=)	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	家長認證
天天潔牙3次	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10										<b>夢</b> 師認證
(四)	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	家長認證
天天睡滿 8 小時	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10										<b>導</b> 師認證
(五)	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	家長認證
天天5蔬果	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10										<b>導</b> 師認證
(六)	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	家長認證
天天四電少於1	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10										<b>事</b> 師認證
(七)	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	家長認證

2/10

2/10

1/27 1/28 1/29

1/30 1/31

1/25 1/26

2/9

2/9

**个圍高中 學務處關心**您

2/2

学務處常生組

夢師認證

家長認證

夢師認證