

# 新北市立竹圍高級中學《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 115 年 02 月 26 日(四)前繳回學務處衛生組，逾時視為放棄)。為了自己身體的健康，趕快動起來吧!

班級：\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

(一) 每日體溫測量	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	家長認證
	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	導師認證
(二)天天戶外 活動 120 分鐘 (含運動 30 分鐘)	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	家長認證
	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	導師認證
(三) 天天潔牙 3 次 (含早、晚、三餐後)	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	家長認證
	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	導師認證
(四) 天天睡滿 8 小時	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	家長認證
	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	導師認證
(五) 天天 5 蔬果	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	家長認證
	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	導師認證
(六) 天天四電少於 1	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	家長認證
	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	導師認證
(七) 天天喝足白開水 (1500cc 或體重 *30cc)	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	家長認證
	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	導師認證
(八) 每天吃健康早餐	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	家長認證
	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	導師認證

竹圍高中 學務處關心您

