2024 蘆洲國中寒假魔法健促表

_____年_____班 座號：_____ 姓名：_____ 導師簽名:_____

親愛的同學：

希望透過這張魔法健促表，讓你在漫長暑假中**每日自我督促，並誠實記錄，做到打√，未做到打✕**，記得請家長簽名認證。開學前自己計算打√總數，寫在最底下那一欄。**任一主題能確實做到達 20 次以上，老師則給予 1 次認證；累積達 3 次認證以上**，開學後就可參加學務處好禮摸彩活動！為了自己的健康，大家動起來吧！

113 年 1+2 月	健康體位口訣 85110						視力保健 3010	口腔保健	運動紀錄	家長認證簽章
	8	5	1	1	0	營養				
	天天睡滿 8 小時	天天 5 蔬果 (3 份蔬菜 2 份水果)	天天四電少於 1 小時 (電腦/手機/平板/	每一天運動 1 小時	天天喝足白開水(喝 1500 c.c 或體重*30 倍的水)	天天吃優質早餐	用眼 30 分鐘，輕鬆望遠 10 分鐘	天天潔牙 5 次 (早、晚、三餐後)寫次數，並使用牙線	我運動，好健康！今日運動項目是…?	
1/22								次		
1/23								次		
1/24								次		
1/25								次		
1/26								次		
1/27								次		
1/28								次		
1/29								次		
1/30								次		
1/31								次		
2/1								次		
2/2								次		
2/3								次		
2/4								次		
2/5								次		
2/6								次		
2/7								次		
2/8								次		
2/9								次		
2/10								次		
2/11								次		
2/12								次		
2/13								次		
2/14								次		
2/15								次		
打√總數										老師認證 次