

新北市林口高中寒假學生健康自主管理實踐卡

健康活力有夠讚

各位同學：自己的健康自己管，愛自己從現在開始哦！為了自己身體的健康，趕快動起來吧！

活動自 107 年 1 月 25 日起，至 107 年 2 月 20 日止，2/23 繳交管理卡至健康中心可記嘉獎
喔。

班級： 年 班 號 姓名：

(一) 睡滿 8 小時/天天	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
	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	
(二) 5 蔬果/天天	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
	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	
(三) 活動 120 分鐘/天天 (含運動 30 分鐘)	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
	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	
(四) 喝水 1500CC/天天 (或每公斤體重 30cc)	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
	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	
(五) 吃健康早餐/天天	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
	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	