鶯歌國小《學生健康自主管理實踐卡》 年 班 號姓名:

寒假中由自己主動登記(打勾)後,請家長幫你認證。同一主題達成超過20天以上,請在笑臉塗上顏色,累積七個笑臉即達成任務2,有機會參加抽獎活動。為了自己身體的健康,趕快動起來吧!

上顏	色,养	積七	個笑	儉即達	成任:	務2,	有機會	拿参加	抽獎	活動。	為了	自己是	才體的	健康	,趕快動起來吧	<u>3! </u>
(一)用 眼 30分 鐘 整遠 10 分鐘	1/20	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	主題(一)達成	\odot
	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 開學	家長簽名:	
(天) (天) (天) (五) (五) (五) (五) (五) (五) (五) (五) (五) (五	1/20	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	主題(一)達成	<u>(i)</u>
	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 開學	家長簽名:	
(三) 天天潔 牙 3 次	1/20	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	主題(一)達成	<u>(i)</u>
	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 開學	家長簽名:	
(四) 天 天 8 時	1/20	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	主題(一)達成	<u>(i)</u>
	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 開學	家長簽名:	
(五) 天天 5 蔬果	1/20	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	主題(一)達成	(i)
	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 開學	家長簽名:	
(六) 天天少 1	1/20	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	主題(一)達成	0
	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 開學	家長簽名:	
(七) 天天 妈 足 <u>分開</u> 水	1/20	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	主題(一)達成	(i)
<u>入</u> 1500cc 或體重 *30cc	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 開學	家長簽名:	
(八)每天吃	1/20	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	主題(一)達成	0
安 東 大 を を を を を を を を を を を を を	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 開學	家長簽名:	
		_				_	_		_	_	_	_				

健康促進小達人<知識篇>

健康體位(不過輕、不過重、不肥胖)口訣85110

- 『8』-- 每天睡滿8小時:9點以前上床睡覺,培養良好且規律的睡眠習慣。
- 『5』-- 天天 5 蔬果: 含 3 份蔬菜 2 份水果, 盡量選擇各種顏色 (綠、黃、紫、紅、黑、 白等等) 蔬果,午餐蔬菜要有自己一拳半大小的量,用餐時間要滿 20 分鐘。
- 『1』-- 四電少於1:看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於1小時。
- 『1』-- 1 天運動 30 分鐘:體育課除外,每天運動 30 分鐘,戶外運動 120 分鐘,一週累積 210 分鐘的運動量。下課盡量到戶外運動。
- **『0』-- 喝 0 熱量的白開水:**每天**喝白開水** 1500 cc 以上或是體重的 30 倍的白開水,少喝含糖飲料。
- ☆餐與餐之間不喝含糖飲料、不吃零食,可幫助健康的體位,更健康喔!

每天吃優質早餐

- 一、優質早餐:豐富的碳水化合物,蛋白質,低脂肪,和豐富的維生素和礦物質。(高纖、高蛋白質、搭配蔬菜、水果更完美、避免高脂、高糖、高鹽、高熱量的食物組合。)
- 二、吃營養早餐的好處:注意力集中、控制體重、促進新陳代謝、頭好壯壯長得高、減少未來罹患 慢性病的風險,盡量在八點前把早餐吃完喔!

規律用眼 3010 ,避免長時間近距離用眼。

- 一、規律用眼 3010:是指近距離用眼達 30 分鐘後,就讓眼睛休息 10 分鐘,規律用眼可**避免高度(500** 度) 近視,降低眼睛病變與失明的風險。
- 二、所謂近距離用眼有以下三種,一定要避免:
 - 1. 讀書寫字的近距離,用眼距離約為35-40公分。
 - 2. 螢幕注視的近距離, 螢幕注視包含電視、電腦與電玩(含手機、觸控螢幕 ipad 或平板電腦), 用眼距離約為看電視約3公尺內、打電腦約80公分內、玩電玩約30公分內。
 - 3. <u>長時間</u>侷限於室內活動,用眼距離僅於數十坪空間大小的牆壁之間,而使視野受到限制,無 法紓緩眼肌壓力的近距離。
- 三、下課及平日常戶外活動:鼓勵中斷近距離用眼而走到戶外,累積在<u>自然光線下活動</u>的時間,使 眼球肌肉得以充分舒緩,獲得間歇性放鬆休息。
- 四、建議學生晚上9時前上床睡覺,假日可多到戶外活動。

口腔保健

- 一、早上起床、晚上睡前三餐後都要潔牙,一日三次,搭配牙線使用效果更好,每日至少在睡前使用一次牙線。
- 二、潔牙採用貝氏刷牙法,對著鏡子刷才看得清楚、刷得乾淨。
- 三、牙膏氟化物濃度 1000ppm 以上能幫助牙齒再鈣化,形成防酸蝕的保護層。

SH150(運動健康 150 分鐘)

- 一、SH150:是指除了體育課外,每天在校運動 30 分鐘,在校一週達 150 分鐘。
- 二、每日戶外活動 120:一整天戶外活動(不限運動)兩小時,幫助健康體位和視力保健。
- 三、可行方法:在校時,利用空檔、晨間時間、下課等,到教室外從事跑步、跳繩、打球或健走等運動(校園運動角可利用);放學後與假日,可多到戶外踏青散步等。

正向心理(存好心、說好話、做好事)

- 一、肯定自己:閱讀好書,建立良好興趣,以增加自信。
- 二、服務他人:付出關懷,稱讚、肯定別人。