

我 是 年 班 (姓 名)， 我 願 意 在 寒 假 為 自 己 的 健 康 生 活 努 力， 有 做 到 的 行 動 打 勾， 並 請 家 人 一 起 為 我 加 油。 開 學 後 可 以 將 登 記 完 整、 家 長 簽 名 的 「 健 康 促 進 護 照 卡 」 投 到 辦 公 室 前 方 抽 獎 箱 參 加 抽 獎。

寒 假 期 間， 我 要						1/21(五)	1/22(六)	1/23(日)
健 康 促 進 新 目 標	睡 滿 8 小 時							
	天 天 5 蔬 果							
	四 電 少 於 30 分							
	天 天 運 動 30 分							
	喝 足 白 開 水							
	睡 前 刷 牙							
本 週 家 長 簽 名： _____								



寒 假 期 間， 我 要		1/24(一)	1/25(二)	1/26(三)	1/27(四)	1/28(五)	1/29(六)	1/30(日)
健 康 促 進 新 目 標	睡 滿 8 小 時							
	天 天 5 蔬 果							
	四 電 少 於 30 分							
	天 天 運 動 30 分							
	喝 足 白 開 水							
	睡 前 刷 牙							
本 週 家 長 簽 名： _____								



寒假期間，我要		1/31(一)	2/1(二)	2/2(三)	2/3(四)	2/4(五)	2/5(六)	2/6(日)
健康促進 新目標	睡滿 8 小時							
	天天 5 蔬果							
	每天電少於 30 分							
	天天運動 30 分							
	喝足白開水							
	睡前刷牙							

本週家長簽名: \_\_\_\_\_



寒假期間，我要		2/7(一)	2/8(二)	2/9(三)	2/10(四)
健康促進 新目標	睡滿 8 小時				
	天天 5 蔬果				
	每天電少於 30 分				
	天天運動 30 分				
	喝足白開水				
	睡前刷牙				

2/11(五) 收心開學囉!

記得將這張「健康促進護照」投到各辦公室內前方抽獎箱

參加抽獎唷!

每天要喝  
1500cc 唷

本週家長簽名: \_\_\_\_\_

健康生活 沒有假期  
成福國小健康中心祝小朋友視力第一級棒! 長高 0.1 公分!