

# 臺北市北投區北投國民小學 114 學年度寒假健康行為提醒登記表~~護眼護齒健體一把罩

保護眼睛牙齒自己來，我是 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 \_\_\_\_\_ 我承諾，在寒假期間我每天都會為自己的健康多努力一點！

1. 開學時請將本表交給導師。
2. 請爸爸媽媽陪著孩子一起完成這份健康行為養成記錄表，也請家長及安親機構共同提醒。
3. 12 足歲以下的小朋友，請持健保卡至牙科醫療院所免費做窩溝封填，以保護新長出來的恆齒喔！

| 評 分 項 目                        | 1 月 |    |    |    |    |    |    |    |   | 2 月 |   |   |   |   |   |   |  |
|--------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|---|-----|---|---|---|---|---|---|--|
|                                | 24  | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2   | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 『0』:我做到了!『X』:哇!今天沒做到           |     |    |    |    |    |    |    |    |   |     |   |   |   |   |   |   |  |
| 1.近距離用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。        |     |    |    |    |    |    |    |    |   |     |   |   |   |   |   |   |  |
| 2.四電使用少於 2 小時。                 |     |    |    |    |    |    |    |    |   |     |   |   |   |   |   |   |  |
| 3.我今天有活動戶外 120 分鐘              |     |    |    |    |    |    |    |    |   |     |   |   |   |   |   |   |  |
| 4.餐後睡前潔牙:一天刷牙幾次? (填次數)         |     |    |    |    |    |    |    |    |   |     |   |   |   |   |   |   |  |
| 5.刷牙時我有做到 2 顆 2 顆刷,每顆至少刷 10 次。 |     |    |    |    |    |    |    |    |   |     |   |   |   |   |   |   |  |
| 6.我今天有喝 1500CC 的白開水。           |     |    |    |    |    |    |    |    |   |     |   |   |   |   |   |   |  |
| 7.我今天有原地跳高/原地跳繩 500 下          |     |    |    |    |    |    |    |    |   |     |   |   |   |   |   |   |  |
| 8.我今晚有 10:00 前上床睡覺且睡滿 8 小時。    |     |    |    |    |    |    |    |    |   |     |   |   |   |   |   |   |  |
| 9.天天 5 蔬果。                     |     |    |    |    |    |    |    |    |   |     |   |   |   |   |   |   |  |
| 自我評分:每個○是 1 分,滿分 8 分           |     |    |    |    |    |    |    |    |   |     |   |   |   |   |   |   |  |
| 家長評分:滿意『○』、不滿意『X』              |     |    |    |    |    |    |    |    |   |     |   |   |   |   |   |   |  |

寒  
假  
期  
間  
記  
得  
持  
★  
護  
眼  
護  
照  
視  
力  
檢  
查  
喔  
!

853240 護眼密碼：挑戰 853240，維持健康我最行

8：天天睡滿 8 小時

5：天天都要 5 蔬果

3：靜心坐姿 3 直角

2：每天戶外活動 2 小時

4：拒絕 4 電怪獸(電腦、電視、手機、平板)

0：3010 護眼原則 (用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘)

<<反面還有喔!>>

# 臺北市北投區北投國民小學 114 學年度寒假健康行為提醒登記表~~護眼護齒健體一把罩

保護眼睛牙齒自己來，我是 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 \_\_\_\_\_ 我承諾，在寒假期間我每天都會為自己的健康多努力一點！

1. 開學時請將本表交給導師。
2. 請爸爸媽媽陪著孩子一起完成這份健康行為養成記錄表，也請家長及安親機構共同提醒。
3. 12 足歲以下的小朋友，請持健保卡至牙科醫療院所免費做窩溝封填，以保護新長出來的恆齒喔！

| 評 分 項 目                        | 2 月 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                | 9   | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 『O』:我做到了!『X』:哇!今天沒做到           |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.近距離用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。        |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2.四電使用少於 2 小時。                 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3.我今天有活動戶外 120 分鐘              |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 4.餐後睡前潔牙:一天刷牙幾次? (填次數)         |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5.刷牙時我有做到 2 顆 2 顆刷,每顆至少刷 10 次。 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 6.我今天有喝 1500CC 的白開水。           |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 7.我今天有原地跳高/原地跳繩 500 下          |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8.我今晚有 10:00 前上床睡覺且睡滿 8 小時。    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 9.天天 5 蔬果。                     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 自我評分:每個○是 1 分,滿分 8 分           |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 家長評分:滿意『O』、不滿意『X』              |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

寒假期間記得持★護眼護照視力檢查喔!

開學嘍!

853240 護眼密碼：挑戰 853240，維持健康我最行

- 8：天天睡滿 8 小時
- 5：天天都要 5 蔬果
- 3：靜心坐姿 3 直角

- 2：每天戶外活動 2 小時
- 4：拒絕 4 電怪獸(電腦、電視、手機、平板)
- 0：3010 護眼原則 (用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘)