

85210寒假健康生活紀錄

____國小 ____年 ____班 座號 ____ 姓名 ____

各位小朋友，寒假到了，大家都期待過快樂的新年，健康體位口訣85210(讓我變聰明)能幫助你健康長高，頭腦變聰明，精神好！

每天睡滿8小時，天天吃三拳頭大小的蔬菜、兩拳頭大小的水果，看3C 螢幕少於2小時，天天運動30分鐘，不喝含糖飲料，喝足白開水，過一個健康快樂的寒假。

★每日足量白開水 計算方式是體重*30C.C

例如：體重40公斤 至少喝 $40*30=1200$ C.C

我的每日足量開水是 ____C.C。

★請你記錄寒假期間執行85210的過程，也可以邀請家中成員一起，認真完成紀錄的小朋友，會另外給小獎品作為鼓勵喔！

★做到請打✓

日期	睡足8小時	吃5蔬果	3C少於2小時	1天運動總時數達30分鐘	不喝含糖飲料，喝足白開水	今天有邀請家中成員一起85210
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						☐
2/3						☐

2/4						☐
2/5						☐
2/6						☐
2/7						☐
2/8						☐
2/9						☐
2/10						☐
2/11						☐
2/12						☐
2/13						☐
2/14						☐

在健康體位口訣中，你覺得哪一項最難達成？

為甚麼會難做到呢？

家長勉勵的話：

