

# 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						<input type="checkbox"/>
1/21						<input type="checkbox"/>
1/22						<input type="checkbox"/>
1/23						<input type="checkbox"/>
1/24						<input type="checkbox"/>
1/25						<input type="checkbox"/>
1/26						<input type="checkbox"/>
1/27						<input type="checkbox"/>
1/28						<input type="checkbox"/>
1/29						<input type="checkbox"/>
1/30						<input type="checkbox"/>
1/31						<input type="checkbox"/>
2/1						<input type="checkbox"/>
2/2						<input type="checkbox"/>

2/3						<input type="checkbox"/>
2/4						<input type="checkbox"/>
2/5						<input type="checkbox"/>
2/6						<input type="checkbox"/>
2/7						<input type="checkbox"/>
2/8						<input type="checkbox"/>
2/9						<input type="checkbox"/>
2/10						<input type="checkbox"/>
2/11						<input type="checkbox"/>
2/12						<input type="checkbox"/>
2/13						<input type="checkbox"/>
2/14						<input type="checkbox"/>

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：

---

---

---

