

新竹市立培英國中 115 學年度暑假健康活動挑戰太陽任務學習單

親愛的同學：

長長的暑假即將來臨，規劃充實的假期時，也別忘了經營自己的健康生活~健康生活自主管理密碼：85210【自我檢視表】。希望同學們能在假期裡完成至少一週的挑戰。**挑戰生活 85210，健康資本自己經營！**

神秘的 85210 健康密碼？

(一)每天睡滿 8 小時：最好 10：30 點以前上床睡覺；而且睡前一小時避免看電視、打電腦、玩電動聲光刺激大的活動，以免影響睡眠。

(二)天天五蔬果：儘量選擇各種顏色（綠、黃、紫、紅、黑、白...等等）蔬果，而且需要有自己的 1.5 拳頭大小的菜量，用餐時間要滿 20 分鐘。

(三)四電少於二：（看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 2 小時）。

(四)天天運動 1 小時：每天至少一次運動，最好進行中、重度的活動，減少坐在椅子上的時間。

(五)每天喝白開水 1500 cc 以上：零含糖飲料，多使用水杯（約五杯）或水壺（約二壺半）喝白開水。

____年____班 座號：____號 85210 挑戰者：_____

挑戰健康生活連續一週

85210 生活自評表(完成請在格子裡畫上笑臉、或蓋章)

日期	晚上睡滿 8 小時	有吃早餐	午餐蔬菜 吃 1.5 個 拳頭的量	運動 60 分鐘	喝白開水 1500 cc	四電 少於二	睡前潔牙 5 分鐘以上	沒喝 含糖飲料	沒吃 油炸食物
/									
/									
/									
/									
/									
/									

寫下你達成健康生活一週的心得或感想。並分享一張能呈現你（妳）健康生活的活力照片！



Large empty box for sharing a photo or drawing.

※祝暑假健康~愉快~