



開心放寒假，健康不放假！

蘆洲國小 年 班 座號: 姓名:



小朋友，放假期間健康不放假，要持續自己的健康行動。那我們可以做什麼健康行動呢？



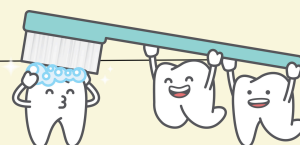
天天戶外活動120分鐘



外出戴帽護眼



天天3C小於1小時



按時潔牙



天天睡滿8小時



天天喝足白開水



飲食均衡



不吃甜食

寒假生活健康行動規劃，請以文字說明完成上述那些項目

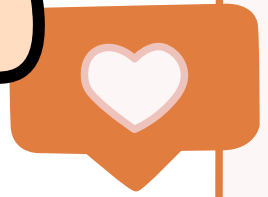
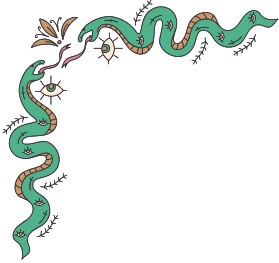


“ 跟我一起動滋動 ”

FOLLOW



健康行動的繪圖或照片，並以少量文字說明圖畫內容



♡ 143 likes

Sp

完成後交回衛生組便可獲得抽獎機會，還會另外評選出數名
寒假健促紀錄優秀獎，可獲得精美小禮物並張貼你的作品至
公布欄唷！(收件截止日期114.2.27) 蘆洲國小學務處