

健康生活 自我檢核



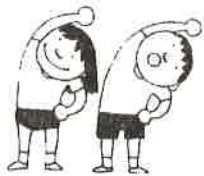
桃園市同安國小 5 年 2 班 座號 11 姓名 周昕毅

親愛的小朋友：

在快樂的假期裡你有什麼規劃呢？老師要提醒你，在多采多姿的暑假生活中，別忘了要注意自己的健康，並記得隨手做環保，讓我們的地球永遠青翠美麗喔！請你依照檢核項目內容逐項填寫，做得很好請打○；大部分做到請打△；都沒有做到請打×。也麻煩家長協助檢核，謝謝您！

檢核項目	執行情形	
1. 每天戶外活動120分鐘，如：散步、爬山、打球…等。	李	○
2. 閱讀、看電視或打電腦，每30分鐘休息10分鐘。 (3010原則)	李	○
3. 每天睡眠能達到8小時。	李	○
4. 養成每天吃早餐的好習慣。	李	○
5. 天天五蔬果，飲食均衡不偏食。	李	○
6. 養成每天多喝開水(1500C.C.)的好習慣	李	○
7. 盡量避免飲用含糖飲料。	李	○
8. 餐後及睡前做好潔牙工作。	李	○
9. 服藥時能遵照醫生指示或藥袋說明，不會自行調整藥量。。	李	○
10. 在日常生活中，做好節能減碳，如：隨水關燈、資源回收等。	李	○

家長簽名：李慈萍



健康生活 自我檢核



桃園市同安國小 6 年 三 班 座號 16 姓名 周芳羽

親愛的小朋友：

在快樂的假期裡你有什麼規劃呢？老師要提醒你，在多采多姿的暑假生活中，別忘了要注意自己的健康，並記得隨手做環保，讓我們的地球永遠青翠美麗喔！

請你依照檢核項目內容逐項填寫，做得很好請打○；大部分做到請打△；都沒有做到請打×。也麻煩家長協助檢核，謝謝您！

檢核項目	執行情形	
1. 每天戶外活動120分鐘，如：散步、爬山、打球...等。	△	
2. 閱讀、看電視或打電腦，每30分鐘休息10分鐘。 (3010原則)	○	
3. 每天睡眠能達到8小時。 	○	
4. 養成每天吃早餐的好習慣。 	×	
5. 天天五蔬果，飲食均衡不偏食。 	○	
6. 養成每天多喝開水(1500C.C.)的好習慣 	○	
7. 盡量避免飲用含糖飲料。 	△	
8. 餐後及睡前做好潔牙工作。 	△	
9. 服藥時能遵照醫生指示或藥袋說明，不會自行調整藥量。 	○	
10. 在日常生活中，做好節能減碳，如：隨水關燈、資源回收等。 	○	

家長簽名: Chou




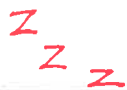
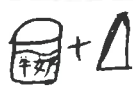






健康生活 自我檢核



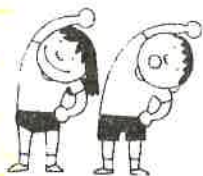
桃園市同安國小 6 年 4 班 座號 16 姓名 廖育萱

親愛的小朋友：

在快樂的假期裡你有什麼規劃呢？老師要提醒你，在多采多姿的暑假生活中，別忘了要注意自己的健康，並記得隨手做環保，讓我們的地球永遠青翠美麗喔！請你依照檢核項目內容逐項填寫，做得很好請打○；大部分做到請打△；都沒有做到請打×。也麻煩家長協助檢核，謝謝您！

檢核項目	執行情形
1. 每天戶外活動120分鐘，如：散步、爬山、打球…等。	○
2. 閱讀、看電視或打電腦，每30分鐘休息10分鐘。 (3010原則) 	○
3. 每天睡眠能達到8小時。 	○
4. 養成每天吃早餐的好習慣。  三白三台	○
5. 天天五蔬果，飲食均衡不偏食。 	○
6. 養成每天多喝開水(1500C.C.)的好習慣 	○
7. 盡量避免飲用含糖飲料。 	○
8. 餐後及睡前做好潔牙工作。 	○
9. 服藥時能遵照醫生指示或藥袋說明，不會自行調整藥量。 	○
10. 在日常生活中，做好節能減碳，如：隨手關燈、資源回收等。 	○

家長簽名：廖育萱



健康生活 自我檢核



桃園市同安國小 5 年 5 班 座號 14 姓名 梁佩捷

親愛的小朋友：

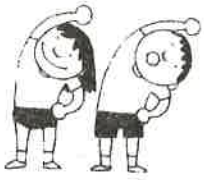
在快樂的假期裡你有什麼規劃呢？老師要提醒你，在多采多姿的暑假生活中，別忘了要注意自己的健康，並記得隨手做環保，讓我們的地球永遠青翠美麗喔！請你依照檢核項目內容逐項填寫，做得很好請打○；大部分做到請打△；都沒有做到請打×。也麻煩家長協助檢核，謝謝您！

檢核項目	執行情形
1. <u>每天戶外活動120分鐘，如：散步、爬山、打球…等。</u>	○
2. <u>閱讀、看電視或打電腦，每30分鐘休息10分鐘。</u> (3010原則)	○
3. 每天睡眠能達到8小時。	○
4. 養成每天吃早餐的好習慣。	○
5. <u>天天五蔬果，飲食均衡不偏食。</u>	○
6. <u>養成每天多喝開水(1500C.C.)的好習慣</u>	○
7. <u>盡量避免飲用含糖飲料。</u>	○
8. <u>餐後及睡前做好潔牙工作。</u>	○
9. <u>服藥時能遵照醫生指示或藥袋說明，不會自行調整藥量。</u>	○
10. <u>在日常生活中，做好節能減碳，如：隨水關燈、資源回收等。</u>	○

Love

you

家長簽名：梁世琪



健康生活自我檢核



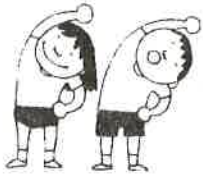
桃園市同安國小 6年6班 座號27 姓名賴品蒨

親愛的小朋友：

在快樂的假期裡你有什麼規劃呢？老師要提醒你，在多采多姿的暑假生活中，別忘了要注意自己的健康，並記得隨手做環保，讓我們的地球永遠青翠美麗喔！請你依照檢核項目內容逐項填寫，做得很好請打○；大部分做到請打△；都沒有做到請打×。也麻煩家長協助檢核，謝謝您！

檢核項目	執行情形
1. 每天戶外活動120分鐘，如：散步、爬山、打球…等。	△
2. 閱讀、看電視或打電腦，每30分鐘休息10分鐘。 (3010原則)	○
3. 每天睡眠能達到8小時。	×
4. 養成每天吃早餐的好習慣。	○
5. 天天五蔬果，飲食均衡不偏食。	○
6. 養成每天多喝開水(1500C.C.)的好習慣	○
7. 盡量避免飲用含糖飲料。	○
8. 餐後及睡前做好潔牙工作。	○
9. 服藥時能遵照醫生指示或藥袋說明，不會自行調整藥量。。	○
10. 在日常生活中，做好節能減碳，如：隨水關燈、資源回收等。	○

家長簽名：邱惠那



健康生活自我檢核



桃園市同安國小 5年8班 座號23 姓名陳均欣

親愛的小朋友：

在快樂的假期裡你有什麼規劃呢？老師要提醒你，在多采多姿的暑假生活中，別忘了要注意自己的健康，並記得隨手做環保，讓我們的地球永遠青翠美麗喔！

請你依照檢核項目內容逐項填寫，做得很好請打○；大部分做到請打△；都沒有做到請打×。也麻煩家長協助檢核，謝謝您！

檢核項目	執行情形
1. 每天戶外活動120分鐘，如：散步、爬山、打球…等。	△
2. 閱讀、看電視或打電腦，每30分鐘休息10分鐘。 (3010原則)	○
3. 每天睡眠能達到8小時。	○
4. 養成每天吃早餐的好習慣。	○
5. 天天五蔬果，飲食均衡不偏食。	○
6. 養成每天多喝開水(1500C.C.)的好習慣	△
7. 盡量避免飲用含糖飲料。	△
8. 餐後及睡前做好潔牙工作。	○
9. 服藥時能遵照醫生指示或藥袋說明，不會自行調整藥量。。	○
10. 在日常生活中，做好節能減碳，如：隨水關燈、資源回收等。	○

家長簽名：林永琪