

# 114 學年度德南國小寒假健康打卡趣

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_



各位小朋友：

這張健康打卡表請於每日檢視，誠實記錄，達成打✓，務必請家長確認簽名。任一主題能確實做到達 15 次以上，老師給予 1 次認證；累積達 6 次認證以上，就可參加摸彩活動！

開學前自己計算打✓總數，寫在最底下那一欄（總數），開學後 2/25(三)12:00 前送交學務處，就可參加精美小禮摸彩活動！為了自己的健康，小朋友們趕快動起來吧！

115 年 1 月 ~ 2 月	健康體位口訣 85210						視力保健 <b>3010</b>	口腔 保健	SH150 每天運動 30 分鐘	家長 確認 簽章
	8	5	2	1	0	營養				
天天 睡滿 8 小時	天天 5 蔬果 (3 份蔬菜 2 份水果)	天天 四電少 於 2 小時 (電腦/電視/ 電動/手機)	每天 運動 1 小時 (含運動 30 分鐘)	每天喝足 白開水 (喝 1500 c.c 或體重 *30 倍 的水)	天天 吃 優質 早餐	用眼 30 分鐘, 輕鬆望遠 10 分鐘	天天 潔牙 至少 2 次 (早、晚) 寫次數	跳繩 寫幾下		
1/24(六)								次		家長 確認 簽章
1/25(日)								次		
1/26(一)								次		
1/27(二)								次		
1/28(三)								次		
1/29(四)								次		
1/30(五)								次		
1/31(六)								次		
2/1(日)								次		
2/2(一)								次		
2/3(二)								次		
2/4(三)								次		
2/5(四)								次		
2/6(五)								次		
2/7(六)								次		
2/8(日)								次		
2/9(一)								次		
2/10(二)								次		
2/11(三)								次		
2/12(四)								次		
2/13(五)								次		
2/14(六)								次		
2/15(日)								次		
2/16(一)								次		
2/17(二)								次		
2/18(三)								次		
2/19(四)								次		
2/20(五)								次		
2/21(六)								次		
2/22(日)								次		
<b>總數</b>								次		老師認證 ( ) 次

## **健康體位（不過輕、不過重、不肥胖）口訣 85210**

『8』-- 每天睡滿 8 小時：10 點以前上床睡覺，培養良好且規律的睡眠習慣。

『5』-- 天天 5 蔬果：含 3 份蔬菜 2 份水果，儘量選擇各種顏色（綠、黃、紫、紅、黑、白等等）蔬果，午餐蔬菜要有自己一拳半大小的量，用餐時間盡量滿 20 分鐘。

『2』-- 四電少於 2：看電視、玩電動、打電腦、用手機每天少於 2 小時。

『1』- 1 天運動 30 分鐘：體育課除外，每天運動 30 分鐘，戶外運動 120 分鐘，一週累積 210 分鐘的運動量。下課盡量到戶外運動。

『0』-- 喝 0 热量的白開水：每天喝白開水 1500 cc 以上或是體重的 30 倍的白開水，少喝含糖飲料。

☆餐與餐之間不喝含糖飲料、不吃零食，可幫助健康的體位，更健康喔！

## **每天吃優質早餐**

一、優質早餐：豐富的碳水化合物，蛋白質，低脂肪，和豐富的維生素和礦物質。（高纖、高蛋白質、搭配蔬菜、水果更完美、避免高脂、高糖、高鹽、高熱量的食物組合。）

二、吃營養早餐的好處：注意力集中、控制體重、促進心神代謝、頭好壯壯長得高、減少未來罹患慢性病的風險，盡量在八點前把早餐吃完喔！

## **規律用眼 3010，避免長時間近距離用眼。**

一、規律用眼 3010：是指在距離用眼達 30 分鐘後，就須讓眼睛休息 10 分鐘，規律用眼可避免高度（500 度）近視，降低眼睛病變與失明的風險。

二、所謂近距離用眼有三種：

1. 讀書寫字的近距離，用眼距離約為 35-40 公分。

2. 螢幕注視的近距離，螢幕注視包含電視、電腦與電玩（含手機、觸控螢幕 ipad 或平板電腦），用眼距離約為看電視約 3 公尺內、打電腦約 80 公分內、玩電玩約 30 公分內。

3. 長時間侷限於室內活動，用眼距離僅於數十坪空間大小的牆壁之間，而使視野受到限制，無法紓緩眼肌壓力的近距離。

三、下課平日常輕鬆望遠：鼓勵中斷近距離用眼而走到戶外，累積在自然光線下活動的時間，使眼球肌肉得以充分舒緩，獲得間歇性放鬆休息。

四、建議學生晚上 9 時前上床睡覺，假日可多到戶外活動。

## **口腔保健**

一、早上起床、晚上睡前三餐後都要潔牙，一日五次，搭配牙線使用效果更好，每日至少在睡前使用一次牙線。

二、潔牙採用貝氏刷牙法，對著鏡子刷才看得清楚、刷得乾淨。

三、牙膏氟化物濃度 1000ppm 以上能幫助牙齒再鈣化，形成防酸蝕的保護層。

## **SH150**

一、SH150：是指除了體育課外，每天在校運動 30 分鐘，在校一週達 150 分鐘。

二、每日戶外活動 120：每天戶外活動（不限運動）兩小時，能幫助健康體位和視力保健。

三、可行方法：在校時利用到校後空檔、晨間時間、下課等時間，到教室外從事跑步、跳繩、打球或健走等運動（校園操場可利用），放學後與假日多到戶外踏青散步等。