苗栗縣成功國小健康促進達人生活檢核表

___年甲班　座號：____姓名：_____，我對以下的行為都是誠實勾選。**◎表示皆有做到　△表示部份做到　X 表示完沒做到**

月　日																															
在家吃完早餐																															
每天運動30分鐘以上																															
執行望遠凝視1次以上或到郊外踏青																															
看書、電視、閱讀、使用電腦30分鐘，有休息10分鐘																															
刷牙	早餐後																														
	午餐後																														
	晚餐後																														
	睡前																														
每日吃蔬菜、水果																															
自己及家人不抽菸不嚼檳榔																															
不到網咖等不良場所																															
不喝陌生人送的飲料																															
統計◎數																															
家長確認簽章																															

（每滿100個◎且家長每日認證簽章完成者，可兌換成功好兒童獎章2枚，學期末時進行公開兌獎）