

## 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）