



集美國小 113 學年度寒假健康護眼生活學習單



快樂的寒假終於來了！放假是一件開心的事，但還是要提醒你別忘了要維持良好的生活習慣，遵守健康「85110」守則，每天睡足 8 小時、天天 5 蔬果、四電少於 1(少用 3C 產品)、每 1 天戶外運動 30 分鐘、0 含糖飲料(喝足白開水 1500CC)，希望過了一個寒假後，你的身體依然健康有活力呵！

請在下面框框中和大家分享你的寒假護眼生活吧！形式不拘，可以用漫畫、剪報或照片等方式呈現，期待看到你的創意分享！一起守護靈魂之窗。



班級：____年____班 座號：____ 姓名：_____

