



114 年集美國小暑假健康生活學習單



快樂的暑假終於來了！放假是一件開心的事，但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 小時（少用 3C 產品）、每天戶外運動 30 分鐘、0 含糖飲料（喝足白開水 1500CC），希望過了一個暑假後，你的身體依然健康又有活力！

請在下面框框中和大家分享你的暑假護眼生活吧！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！



班級：_____年_____班 座號：_____ 姓名：_____

