



集 美 國 小 暑 假 健 康 生 活 學 習 單



快樂的暑假終於來了！要有健康快樂的假期，下面幾件事記得要做到：

(1) 用眼 30 分鐘輕鬆望遠 10 分鐘
 (2) 每天運動 30 分鐘
 (3) 早、晚、三餐後要潔牙
 (4) 天天睡滿 8 小時
 (5) 每天攝取 5 蔬果
 (6) 每天使用 3 C 產品不超過 1 小時
 (7) 天天喝足白開水量
 (8) 每天吃營養的早餐。

請在下面框框裡畫出你的暑假「愛眼生活」，也可以貼上精彩的照片。最後，如果能加上花邊和說明那就更棒了！



班 級：____ 年____ 班 座 號：____ 姓 名：____

