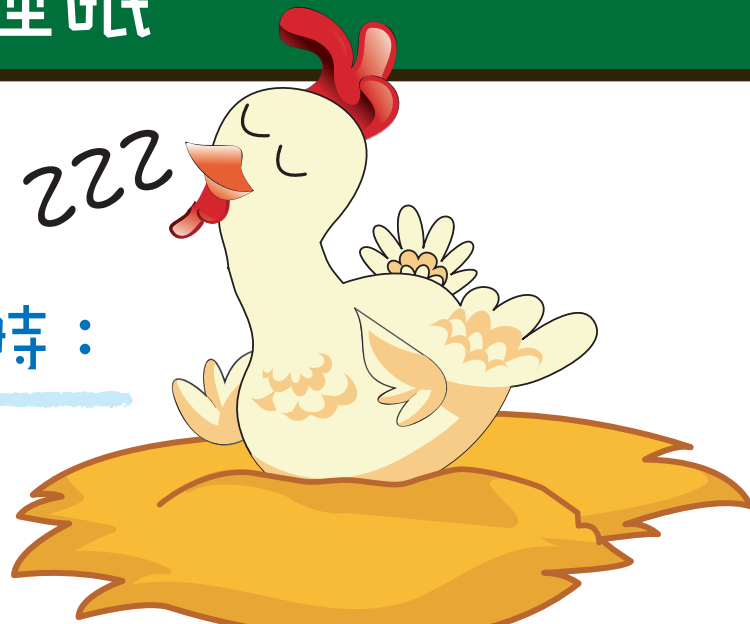
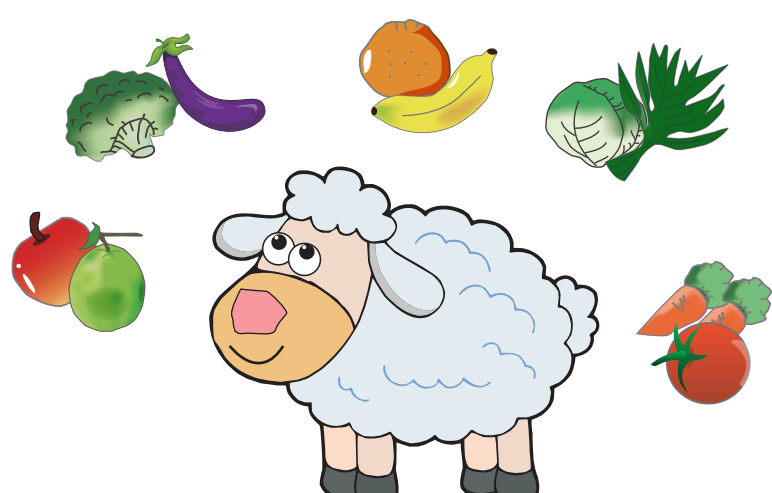
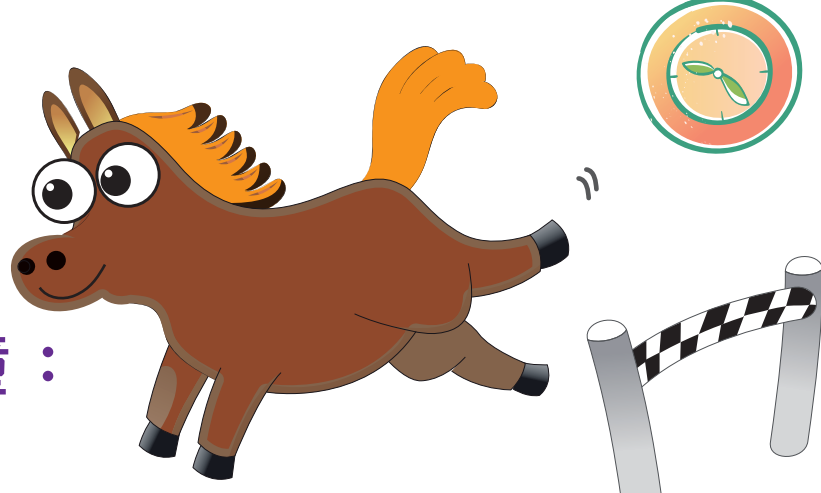
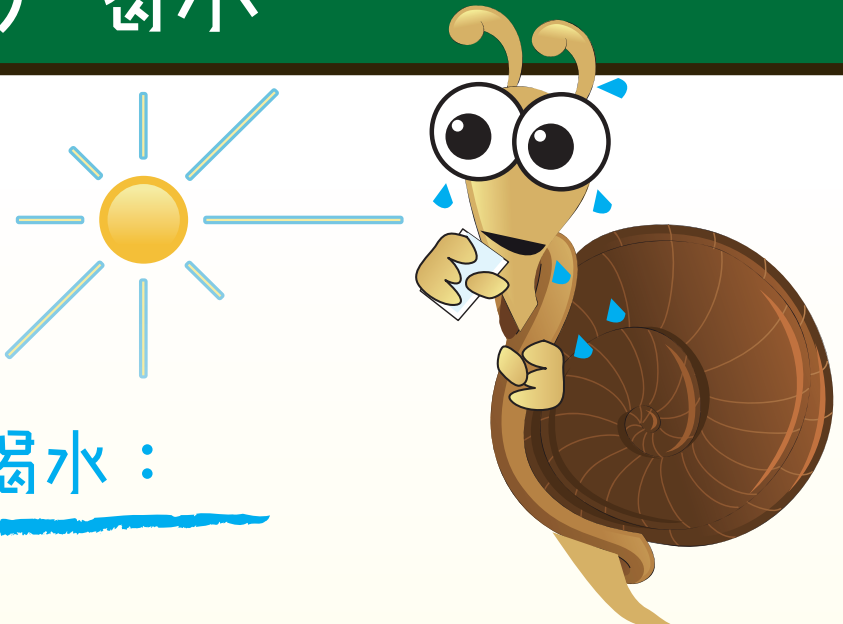
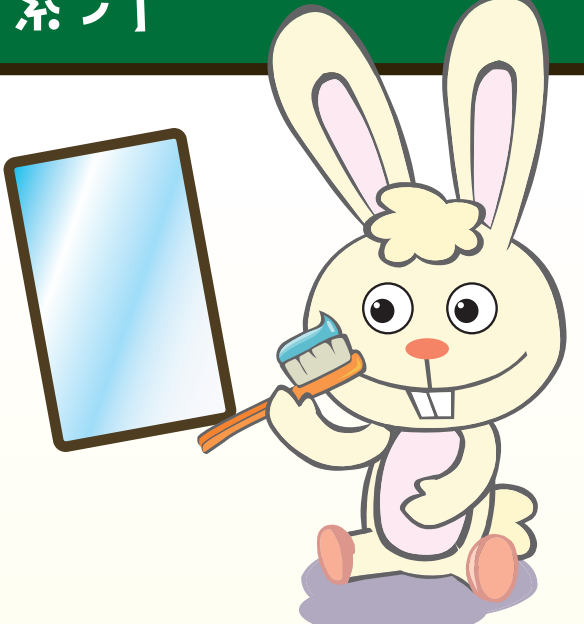
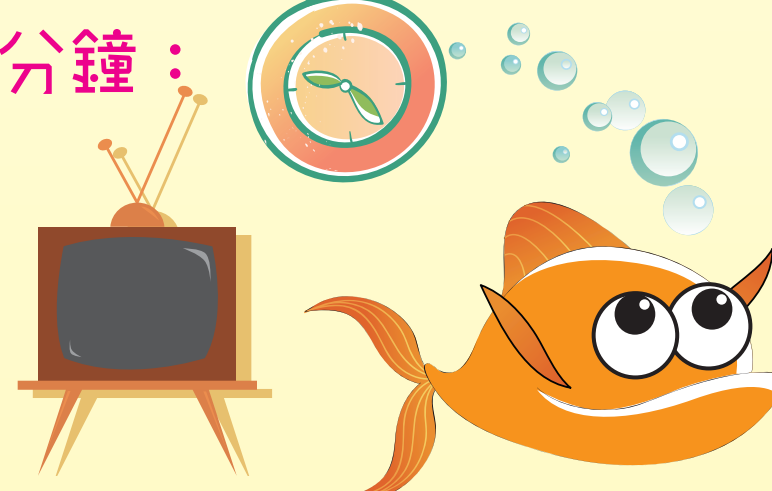
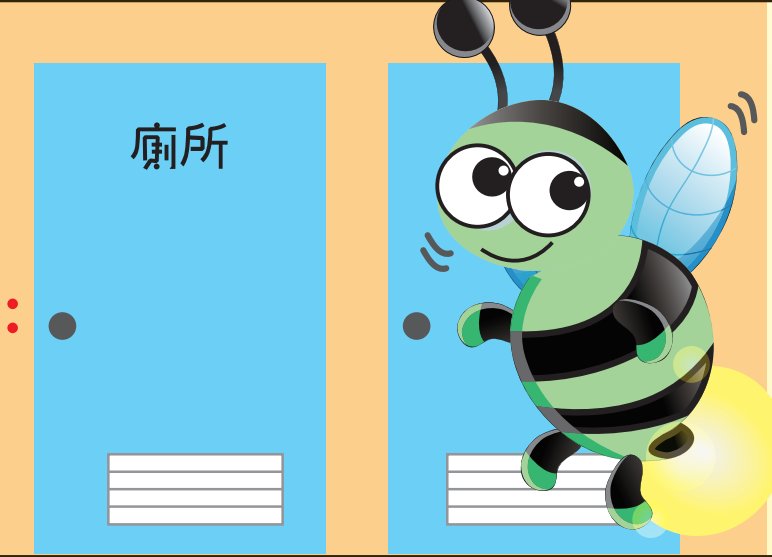


兒童健康守則

天天做，健康來！



教育部關心您

項目	(一) 睡眠	(二) 早餐
標章種類	 每天睡足八小時：	 天天吃早餐：
自我管理	每天至少要睡足八小時	每天都要吃早餐才上學
項目	(三) 蔬果	(四) 運動
標章種類	 天天五蔬果：	 每天運動30分鐘：
自我管理	天天至少吃五種蔬果	天天至少運動30分鐘
項目	(五) 喝水	(六) 潔牙
標章種類	 多喝水：	 餐後睡前要潔牙：
自我管理	每天多喝白開水	每天餐後，睡前要潔牙
項目	(七) 洗手	(八) 坐姿
標章種類	 勤洗手，發燒不上學：	 執筆坐姿要正確：
自我管理	每天餐前、便後、上學回家要洗手，發燒不上學	拿筆寫字握筆姿勢、坐姿要正確
項目	(九) 用眼	(十) 大小便
標章種類	 用眼30分鐘，休息10分鐘：	 排便順暢不憋尿：
自我管理	每次用眼30分鐘，休息10分鐘	養成定時排便習慣，下課記得上廁所