

## 109 學年度會稽國小元氣健康寶寶暑假生活檢核表



檢核項目：運動 潔牙 視力保健 節能減碳做回收 做家事 關懷家人及長輩

檢核方式：逐日檢核與家長簽名 班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

快樂的暑假就要到了，在多采多姿的假期生活中，別忘了保護眼睛及牙齒的健康，每天做運動，並記得隨手做環保、幫忙做家事，讓我們的家裡和地球永遠乾淨美麗喔！請按照時間自行檢核，做的很好請打○；大部分做到請打△；都沒有做到請打×。也請家長幫忙檢核，謝謝您！

日期	運動 30 分鐘	三餐、睡前 確實潔牙並 使用牙線	近距離用眼 30 分鐘 休息十分鐘	節能省電愛 地球，隨手 做回收	家庭教育 (做家事)	家庭教育 (關懷家人 及長輩)	家長 簽名
7/3							
7/4							
7/5							
7/6							
7/7							
7/8							
7/9							
7/10							
7/11							
7/12							
7/13							
7/14							
7/15							
7/16							
7/17							
7/18							
7/19							
7/20							
7/21							
7/22							
7/23							
7/24							
7/25							
7/26							
7/27							
7/28							
7/29							
7/30							
7/31							

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_



暑假生活過一半了，提醒您把握假期，快樂、健康、充實的渡過每一天！

日期	運動 30 分鐘	三餐、睡前 確實潔牙並 使用牙線	近距離用眼 30 分鐘 休息十分鐘	節能省電愛 地球，隨手 做回收	家庭教育 (做家事)	家庭教育 (關懷家人 及長輩)	家長 簽名
8/1							
8/2							
8/3							
8/4							
8/5							
8/6							
8/7							
8/8							
8/9							
8/10							
8/11							
8/12							
8/13							
8/14							
8/15							
8/16							
8/17							
8/18							
8/19							
8/20							
8/21							
8/22							
8/23							
8/24							
8/25							
8/26							
8/27							
8/28							
8/29							
8/30							



\* 護士阿姨愛的叮嚀：

視力、牙齒要健康，定期檢查不可少，每半年應該檢查一次，提醒您利用假期安排檢查。

\* 請勾選小朋友暑假期間做過檢查的項目  視力  牙齒