



# 健康生活有一套

三年 班 姓名 座號

一、關於健康的概念，哪個人說的對？請打✓。

健康的人，除了要有健康的身體，還要有健康的心理。



不生大病就是健康。



喜歡自己，對自己有信心是健康的表現。



要常吃維他命，身體才會健康。



二、為了維護健康，你付出了多少努力呢？做到的請在○裡塗色。

和別人好好相處

注意安全

保持心情愉快

每天睡足8小時

常運動

天天吃蔬菜、水果

天天上廁所

均衡飲食

常喝白開水

不吃太油、太甜、太鹹的食物

每半年檢查一次牙齒

飯前洗手

**努力越多越健康！**

家長簽名：