

85210 保你健康秘笈：健位體位五招二十式

班級：

姓名：

假期前體重：

假期後體重：

第 1 招：每天睡滿 8 小時	有做到	部份做到	要改進
1. 固定生活規範。			
2. 每天十點以前上床睡覺。			
3. 規律的讀書習慣，安排活動時間。			
4. 早睡早起，充分休息。			

第 2 招：天天 5 蔬果	有做到	部份做到	要改進
5. 一餐蔬菜份量用一拳半大小。			
6. 每天 5 份多色蔬果。			
7. 吃光蔬果才可以離開。			
8. 用餐時間要滿 20 分鐘。			

第 3 招：四電少於 2	有做到	部份做到	要改進
9. 近距離用眼限制在 30 分鐘內。			
10. 每天看電視、用電腦平板、滑手機總時間限制在 2 小時內。			
11. 鼓勵進行動態活動。			
12. 保持距離光線充足。			
13. 不去網咖。			

第 4 招：天天運動 30 分(1)	有做到	部份做到	要改進
14. 發展室內運動。			
15. 每天運動時間累積超過 30 分鐘。			
16. 飯後不持續久坐。			

第 5 招：喝足白開水(0)	有做到	部份做到	要改進
17. 每天喝白開水 1500 cc 以上。			
18. 外出人人帶水壺。			
19. 不等口渴才喝水。			
20. 不以含糖飲料做獎勵。			