

新南國小低年級 班級健康生活守則

健康體位五大核心能力

少坐

高纖

睡飽

運動

喝水

資料來源：教育部國民及學前教育署

8

2

1

0

- 我會每天睡足8小時
- 我會天天5蔬果
- 我會注意每天使用3C少於2小時
- 我會每天運動1小時
- 我會多喝白開水，
避免喝含糖飲料
- 我會正確洗手
(內外夾弓大立腕)
- 我會每天潔牙
- 我會在咳嗽、打噴嚏時
用手肘遮住口鼻
- 我會寫字讀書時保持正確姿勢

