

五、支持性環境：學校社會環境

3. 班級制定健康生活守則

5-3-1 國小低年級至少提供1份
班級資料



家



先上後下



班級健康生活守則

一年一班 導師：李芝嫻

- (1) 我會早睡早起，每天睡足八小時。
- (2) 我會護眼 3010 (閱讀 30 分鐘 休息 10 分鐘)。
- (3) 我會下課戶外運動(下課十分鐘教室淨空，教室開門開窗節能減碳)。
- (4) 我會每天餐後睡前要刷牙。
- (5) 我會每天運動 30 分鐘。
- (6) 我會每天均衡飲食，天天五蔬果(3 份蔬菜、2 份水果)
- (7) 我會每天多喝白開水，減少含糖飲料。
- (8) 我會愛遊戲或使用運動器材會注意自己及他人的安全。
- (9) 我會維護教室整潔，落實「濕、搓、沖、捧、擦」正確洗手法。
- (10) 我感冒發燒不上學，咳嗽或打噴嚏掩口鼻並戴口罩。

★★ 行為符合健康守則，

每一項給予每人榮譽點數 1 點。