

85210健康體位

臺北市立忠孝國民中學

學務處 衛生組

張靖儀組長

104/01/22

8

每天睡滿8小時

- ▶ **睡飽飽**：每天睡飽8小時。
- ▶ **頭好好**：短期記憶轉成長期記憶。
- ▶ **長高高**：夜間才會分泌生長激素。



5

天天5蔬果



3

瘦：刪熱量。

喝足白開水(每天1500c. c.)、細嚼慢嚥、不吃垃圾食物、每餐8分飽。

6

下：五蔬果加全穀類。

7

去：油切。

低脂、少油炸、減少糕餅點心。

2

四電少於2

- ▶ 看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時。



1

天天運動30分鐘

3

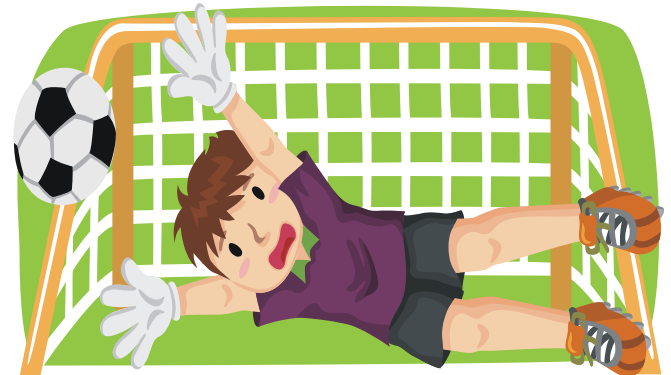
瘦：運動三三三，疾病刪刪刪。

6

下：天天運動30~60分鐘。

7

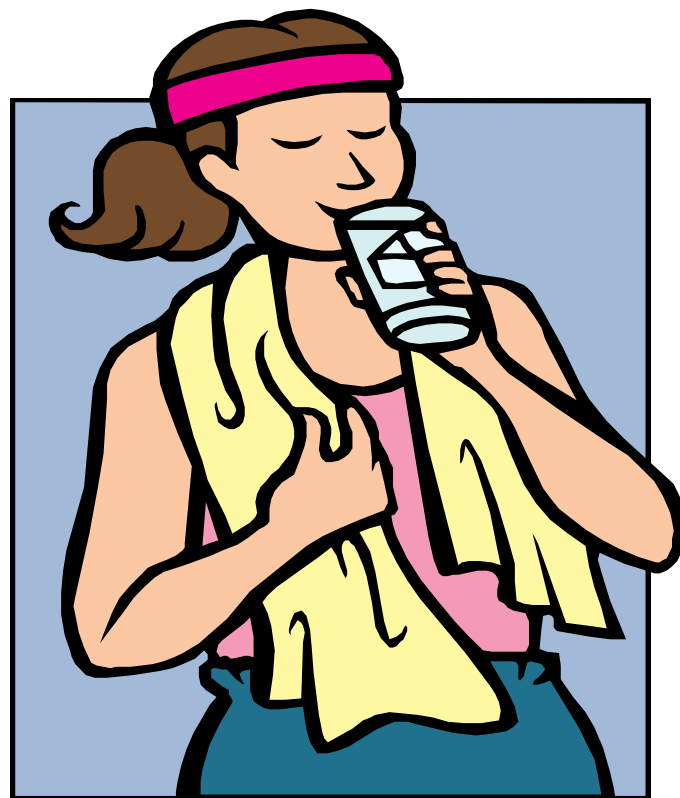
去：爬起來。減少每天久坐時間。



0

每天喝白開水1500c. c. 以上

- ▶ 充足飲用白開水。
- ▶ 不喝含糖飲料。



我的寒（暑）假『85210』健康生活自主管理記錄表

日期	星期	天天吃優質早餐	8	5	2	1	0	家長簽名
			睡滿8小時	天天5蔬果	看電視、打電腦及電動用電話少於2小時	運動30分鐘	喝足白開水(1500 c.c.)	
日								
一								

詳實記錄並經家長簽名認證，於104/03/06前將記錄表交回健康中心者，給予嘉獎乙次。

寒假「健康促進」藝文創作

- ▶ 8年級學生
- ▶ 如：健康體位85210、視力保健、口腔保健、菸檳防治、正確用藥、全民健保。
- ▶ 作文、書法、繪畫每人至少擇1項。
- ▶ 各錄取特優、優選、佳作若干名，敘獎鼓勵。
- ▶ 開學第2週(104/3/2)交衛生組。

～謝謝參與～