

## 宜蘭縣凱旋國小 班級健康生活守則

一、我會早睡早起以增進身體健康

二、我會天天吃早餐

三、我會天天吃五蔬果(3 份蔬菜、2 份水果)

四、我會遵循運動 333 原則，每週運動 3 次，每次至少 30 分鐘，運動時心跳達到 130 下。

五、我會每天喝白開水約 1500cc，不喝含糖飲料

六、我每天餐後、睡前都會潔牙

七、我知道洗手的時機並會正確的洗手，並遵守「濕、搓、沖、捧、擦」的洗手順序

八、我使用眼睛 30 分鐘會休息 10 分鐘

九、我運動、遊戲時會注意安全

十、我會維護校園環境的衛生