

班級健康生活守則

二年 1 班 導師：李婉如

- 一. 我能多喝白開水。
- 二. 我會每天運動 30 分鐘。
- 三. 我會每天吃早餐。
- 四. 我會每天五蔬果(三份蔬菜、兩份水果)。
- 五. 我會每天睡足 8 小時。

101 的健康守則

1. 多飲白開水
2. 每天運動30分鐘
3. 天天吃早餐
4. 天天吃五蔬果
5. 每天睡足八小時

