

班級健康生活守則

四年 2 班 導師：陳玟君

- 一. 天天五蔬果。
- 二. 每日運動 30 分鐘。
- 三. 4 電少於 2。
- 四. 我會護眼，少上網，並做好望遠凝視(閱讀 30 分鐘歇息 10 分鐘)。
- 五. 我會餐後潔牙。

