

一年一班健康生活守則

- 一、 早睡早起，上學時間早上 7:20 之前到校，到校後安靜吃早餐，並預習今天上課內容。
- 二、 上課鐘響即在位置上坐好，利用下課時間上廁所與裝水。
- 三、 上課時會舉手發言，不隨意走動與吃東西，遵守上課秩序。
- 四、 午餐飯後進行刷牙，保持口腔清潔，減少蛀牙產生。
- 五、 下課時不在教室或走廊上追逐、嬉戲，講話音量也不可太大聲。
- 六、 平時帶水壺裝白開水，盡量不要喝罐裝飲料。
- 七、 垃圾不落地，確實做好垃圾分類，隨時保持自身座位的整潔。
- 八、 按時完成作業，不抄襲。
- 九、 不用眼過度，適時望遠放鬆眼睛。
- 十、 不帶太多金錢到校，錢財不露白，隨時看管好自身的貴重物品。

三年四班健康生活守則

三年四班健康生活守則

- 一、 每天睡足 8 小時，不熬夜也不吃消夜。
- 二、 每天使用 3C 產品時間不超過 1 小時。
- 三、 每天喝足白開水 1500CC，少喝含糖飲料及果汁。
- 四、 養成隨手關燈、關水的好習慣。
- 五、 健康生活，不碰毒、菸、酒及檳榔。
- 六、 安全運動，不從高處往下跳、不攀爬窗戶、不在走廊及室內打球及奔跑。
- 七、 注重禮儀，隨口「問早、問好、說謝謝」。
- 八、 確實進行資源回收。
- 九、 按時繳交作業，上課專心聽講不吵鬧。
- 十、 咳嗽或打噴嚏時要掩住口鼻。
- 十一、 不亂丟垃圾，能確實將垃圾放入垃圾桶內。
- 十二、 用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。