

生活管理及每日注意事項

雖然放假，在家也要早睡早起，維持良好作息，身體才會強健有抵抗力喔！以下各項注意事項若完成請在□內打勾，如在執行上有任何問題都可以與老師溝通喔！

5月31日星期一

- ☐有補充水分
- ☐有補充適當水果
- ☐吃飯不挑食
- ☐有早睡早起
- ☐有按時如廁

6月1日星期二

- ☐有補充水分
- ☐有補充適當水果
- ☐吃飯不挑食
- ☐有早睡早起
- ☐有按時如廁

6月2日星期三

- ☐有補充水分
- ☐有補充適當水果
- ☐吃飯不挑食
- ☐有早睡早起
- ☐有按時如廁

6月3日星期四

- ☐有補充水分
- ☐有補充適當水果
- ☐吃飯不挑食
- ☐有早睡早起
- ☐有按時如廁

6月5日星期五

- ☐有補充水分
- ☐有補充適當水果
- ☐吃飯不挑食

☐有早睡早起

☐有按時如廁

6月7日 星期一

☐有補充水分

☐有補充適當水果

☐吃飯不挑食

☐有早睡早起

☐有按時如廁

6月8日 星期二

☐有補充水分

☐有補充適當水果

☐吃飯不挑食

☐有早睡早起

☐有按時如廁

6月9日 星期三

☐有補充水分

☐有補充適當水果

☐吃飯不挑食

☐有早睡早起

☐有按時如廁

6月10日 星期四

☐有補充水分

☐有補充適當水果

☐吃飯不挑食

☐有早睡早起

☐有按時如廁

6月11日 星期五

☐有補充水分

☐有補充適當水果

☐吃飯不挑食

☐有早睡早起

☐有按時如廁