

C 目標

目標



我, _____ , 希望減少看屏幕時間因為
名字

為了達到這個目的, 我會 _____
回答問題2C

在達到你想要減少你坐在屏幕前的時間目標之後, 讓你的家長或監護人簽名並把簽過名的表格交給老師。

作為父母/監護人, 我已經看到該學生完成了這個目標

簽名 _____ 日期: _____

活動 3

B 目標

目標



我會嘗試這項新的活動：

在你嘗試過這項活動后回答以下問題。

你喜歡這項活動嗎？為什麼？ _____

你花了幾分鐘做這項活動？ _____

如果你不喜歡這活動，你有什麼建議能夠讓它變得更有興趣嗎？ _____

完成這項活動后，讓你的家長或監護人簽名並把簽過名的表格交給老師。

作為父母/監護人，我有看到該學生嘗試了新的活動。

簽名 _____ 日期: _____

活動 7

B 目標

目標



我跟著我的休息計劃做了一個星期。

讓你的家長或監護人簽名並把簽過名的表格交給老師。

作為父母/監護人，我已經看到該學生跟著這個就寢計劃做了一個星期。

簽名 _____ 日期: _____

活動 9C

C 目標

目標



把這個清單帶回家且在這個星期內準備一餐新菜。

這餐菜做了什麼？

完成這項活動后，讓你的家長或監護人簽名並把簽過名的表格交給老師。

作為父母/監護人，我已經看到該學生準備了一頓新的飯。

簽名 _____ 日期: _____

活動 10

C 目標

目標



在這一週，計劃並準備做一頓不一樣的早餐。

這頓早餐你做了什麼？

完成這項活動后，讓你的家長或監護人簽名並把簽過名的表格交給老師。

作為父母/監護人，我已經看到該學生準備了一頓新的早餐。

簽名 _____ 日期: _____

B 目標

目標



為了喝更多的水，我會：

- 在書包裡裝一個可以重複使用的水壺
- 在快餐店要一個免費的水杯且裝滿水
- 用餐時間在桌上擺一個裝滿的水壺
- 清洗，填充，和冷藏可重複使用的水瓶，以便快速取用
- 在水裡添加幾片水果調味
- 嘗試不加糖的碳酸/蘇打水
- 在劇烈運動或大量出汗后以水代替運動飲料

完成這項活動后，讓你的家長或監護人簽名並把簽過名的表格交給老師。

作為父母/監護人，我已經看到該學生通過所選的目標嘗試喝更多的水。

簽名 _____ 日期: _____

活動 12

B 目標

目標



我們家嘗試了兩個新項目：

1. _____

2. _____

完成這項活動后，讓你的家長或監護人簽名並把簽過名的表格交給老師。

作為父母/監護人，我確認該學生嘗試了這兩項活動。

簽名 _____ 日期: _____