

1. 這一週我每天睡足 9 小時(國小)。 有 有時候沒有 沒有
這一週我每天睡足 8 小時(國中)。 有 有時候沒有 沒有
2. 這一週我每天吃早餐。 有 有時候沒有 沒有
3. 這一週我每天吃五份蔬果 (1 份蔬菜是指半碗蔬菜、水果是指 1 個拳頭大)。
有 有時候沒有 沒有
4. 這一週我每天喝 1500~2000cc 白開水以上(6~8 個馬克杯)。
有 有時候沒有 沒有
5. 這一週我每天有吃油炸食物(只要是油炸過的食物就算)。
有 有時候沒有 沒有
6. 這一週我每天早餐後都有潔牙。 有 有時候沒有 沒有
7. 這一週我每天午餐後都有潔牙。 有 有時候沒有 沒有
8. 這一週我每天晚餐後都有潔牙。 有 有時候沒有 沒有
9. 這一週我每天睡前都有潔牙。 有 有時候沒有 沒有
10. 這一週我有上體育課而且每天有運動 30 分鐘以上。有 有時候沒有 沒有
11. 這一週我會用正確的姿勢讀書寫字。 有 有時候沒有 沒有
12. 這一週我遵守 3010 愛眼守則(看近用眼 30 分鐘，遠望休息 10 分鐘)。
有 有時候沒有 沒有
13. 這一週我每天戶外活動累計時間有達到 120 分鐘(如每節下課走出去、至少有一節
課在戶外上課、放學後有至少 30 分鐘在戶外運動)
有 有時候沒有 沒有
14. 這一週我每日排便都很順暢。 有 有時候沒有 沒有
15. 這一週我曾經抽過香煙(校內校外都算)。 有 有時候沒有 沒有
16. 這一週我每天保持愉快心情。 有 有時候沒有 沒有