

C 目标

目标



我, _____ , 希望减少看屏幕的时间
名字

为了达到这个目的, 我会 _____
回答问题2C

在达到你想要减少你坐在屏幕前的时间目标之后, 让你的家长或监护人签名并把签过名的表格交给老师。

作为父母/监护人, 我已经看到学生完成了这个目标。

签名 _____ 日期: _____

B 目标

目标



我会尝试这项新的活动:

在你尝试过这项活动后回答以下问题。

你喜欢这项活动吗？为什么？ _____

你花了几分钟做这项活动？ _____

如果你不喜欢这活动，你有什么建议能够让它变得更有趣吗？ _____

完成这项活动后，让你的家长或监护人签名并把签过名的表格交给老师。

作为父母/监护人，我有看到该学生尝试了新的活动。

签名 _____ 日期: _____

B 目标

目标



我跟着我的休息计划做了一个星期。

让你的家长或监护人签名并把签过名的表格交给老师。

作为父母/监护人，我已经看到该学生跟着这个就寝计划做了一个星期。

签名 _____ 日期: _____

C 目标

目标



把这个清单带回家且在这个星期内准备一餐新菜。

这餐菜做了什么？

完成这项活动后，让你的家长或监护人签名并把签过名的表格交给老师。

作为父母/监护人，我已经看到该学生准备了一顿新的饭。

签名 _____ 日期: _____

C 目标

目标



在这一周，计划并准备做一顿不一样的早餐。

这顿早餐你做了什么？

完成这项活动后，让你的家长或监护人签名并把签过名的表格交给老师。

作为父母/监护人，我已经看到该学生准备了一顿新的早餐。

签名 _____ 日期: _____

B 目标

目标



为了喝更多的水，我会：

- 在书包里装一个可以重复使用的水壶
- 在快餐店要一个免费的水杯且装满水
- 用餐时间在桌上摆一个装满的水壶
- 清洗，填充，和冷藏可重复使用的水瓶，以便快速取用
- 在水里添加几片水果调味
- 尝试不加糖的碳酸/苏打水
- 在剧烈运动或大量出汗后以水代替运动饮料

完成这项活动后，让你的家长或监护人签名并把签过名的表格交给老师。

作为父母/监护人，我已经看到该学生通过所选的目标尝试喝更多的水。

签名 _____ 日期: _____

B 目标

目标



我们家尝试了两个新项目:

1. _____

2. _____

完成这项活动后，让你的家长或监护人签名并把签过名的表格交给老师。

作为父母/监护人，我确认我们的家人尝试了这两项活动。

签名 _____ 日期: _____