**健康專家榮譽證 (Health Specialist award)**

**1. 背誦哥林多前書 6:19,20**

**2. 剪下圖片並製作一幅四種基本食物的海報。運用圖片來說明應該吃的三餐健康膳食。**

**3. 說明為什麼需要鍛煉身體。**

**4. 記錄一周的睡眠時間，並說出為什麼需要休息。**

**5. 說明為什麼需要新鮮空氣和陽光。**

**6. 說明為什麼水對你的身體很重要。說出你每天應該喝多少杯水。**

**7. 描述並養成良好的牙齒衛生習慣。**

**8. 說出三件可能會破壞你健康的事。**