

每天做家事半小時 就能遠離死亡

健康 2.0 報導

運動不一定要去健身房或跑馬拉松。研究指出，只要每周 5 天從事 30 分鐘的體能活動，像是打掃家裡或走路，就能在 5 年的期間裡，避免 1/12 死亡的發生。

身為家庭成員的一份子，請從現在開始，認領一份家事，住在家裡，也要把家裡打掃得乾乾淨淨、舒舒服服唷！

七月-每天做家事紀錄表

日期	家事內容	日期	家事內容	日期	家事內容	日期	家事內容
7/5		7/12		7/19		7/26	
7/6		7/13		7/20		7/27	
7/7		7/14		7/21		7/28	
7/8		7/15		7/22		7/29	
7/9		7/16		7/23		7/30	
7/10		7/17		7/24		7/31	
7/11		7/18		7/25		七月	恭喜你完成了!!

八月-每天做家事紀錄表

日期	家事內容	日期	家事內容	日期	家事內容	日期	家事內容
8/1		8/8		8/15		8/22	
8/2		8/9		8/16		8/23	
8/3		8/10		8/17		8/24	
8/4		8/11		8/18		8/25	
8/5		8/12		8/19		8/26	
8/6		8/13		8/20		8/27	
8/7		8/14		8/21		八月	恭喜你!要開學了!!

小朋友，請認真確實的協助家裡的家事，包括：收拾自己的碗盤、書桌、打掃自己的房間，都可以唷！