



匡智屯門晨曦學校

2019-2020年度

常識課本

單元一
健康好習慣

姓名：_____ 班別：_____

組別：第_____組(高小組)

健康好習慣

學習重點

- 保持健康的重要性
- 健康生活的元素
 - 個人衛生
 - 健康飲食
 - 生活習慣
 - 心理健康
- 維持健康的方法
 - 注意個人衛生
 - 建立健康的飲食習慣
 - 建立健康的生活習慣
 - 保持心理健康

保持健康的重要性



擁有健康，才有能力做不同的事



延長壽命

保持健康的重要性



身體不健康，容易生病；
生病時會很辛苦，很多事情也做不到

健康生活的元素



個人衛生



健康飲食

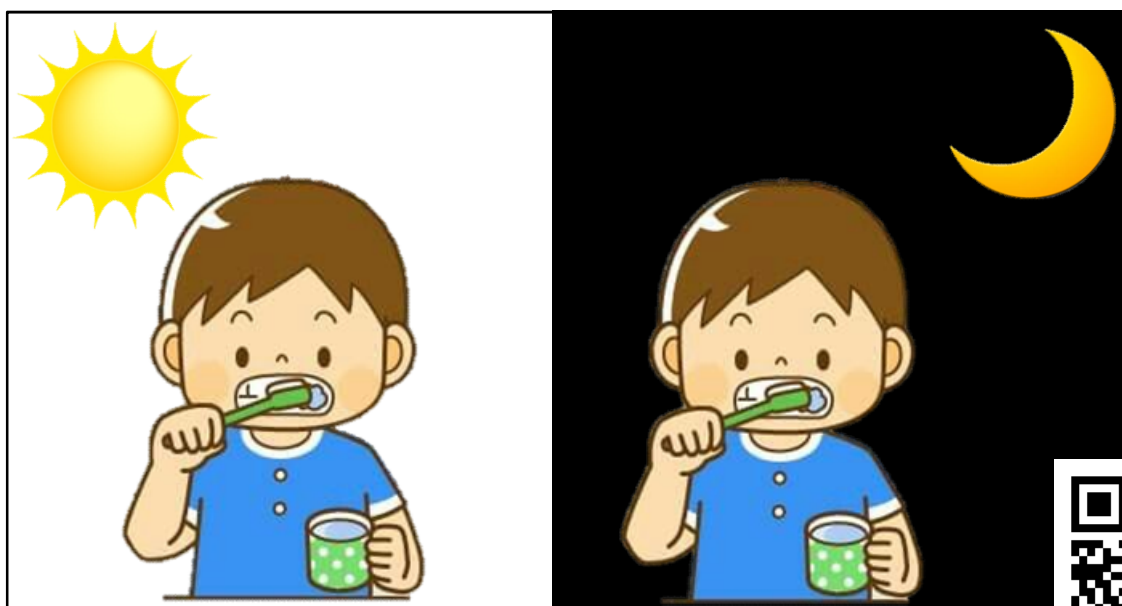


生活習慣



心理健康

維持健康的方法—注意個人衛生



每天早上及睡前刷牙



正確刷牙步驟



定時修剪指甲



每天洗澡及
更換衣服

維持健康的方法—注意個人衛生



經常保持頭髮清潔



保持雙手清潔，飯前及如廁後洗手

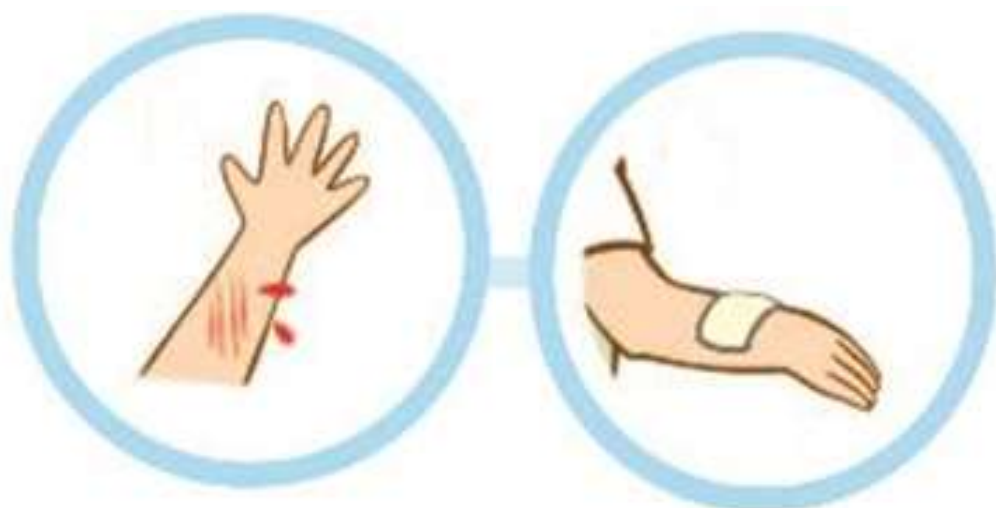


你有按正確步驟洗手嗎？

維持健康的方法—注意個人衛生



避免與他人共用私人物品



用膠布貼傷口，以防感染



維持健康的方法—健康飲食原則



均衡飲食



均衡飲食要吃甚麼？
齊來看一看

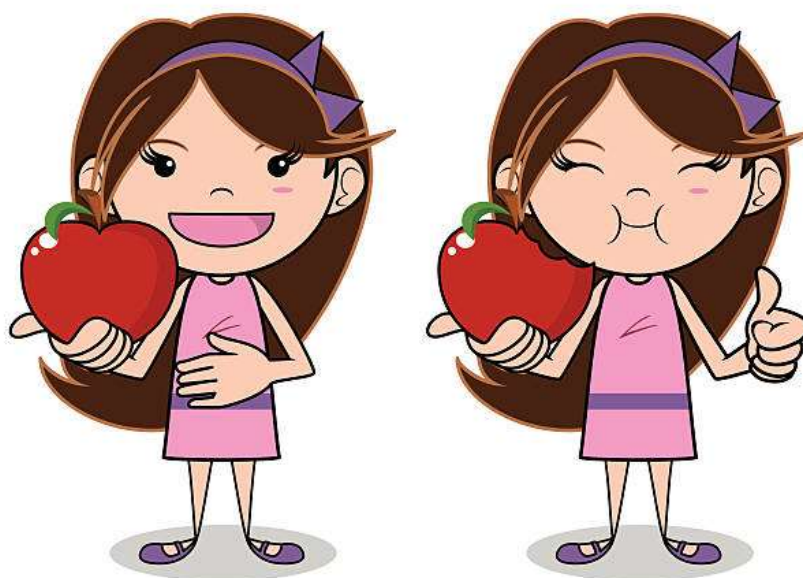


每天喝六至八杯清水

維持健康的方法—健康飲食原則



每餐進食蔬菜，有助防止便秘



每日進食兩個水果

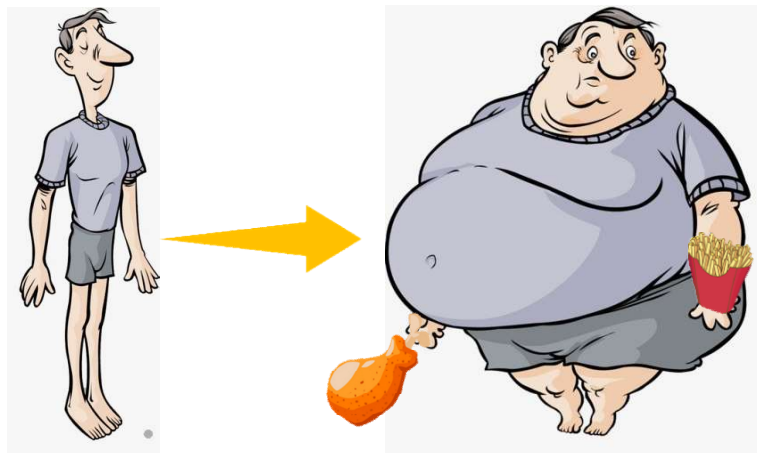
維持健康的方法—健康飲食原則



避免進食過多零食，引致肥胖及蛀牙



避免進食辛辣食物，引致胃部不適

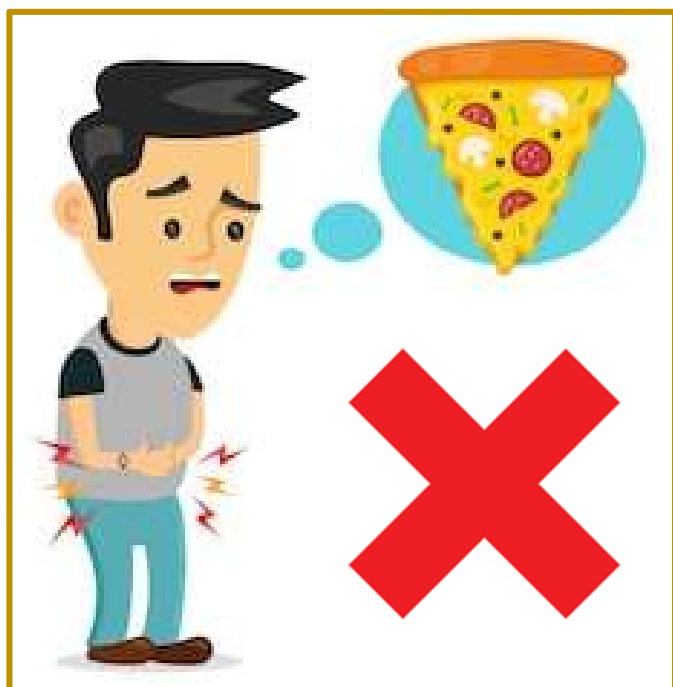


避免進食煎炸食物，引致肥胖

維持健康的方法—健康飲食態度



定時定量



切勿過飢或過飽

維持健康的方法—健康飲食態度

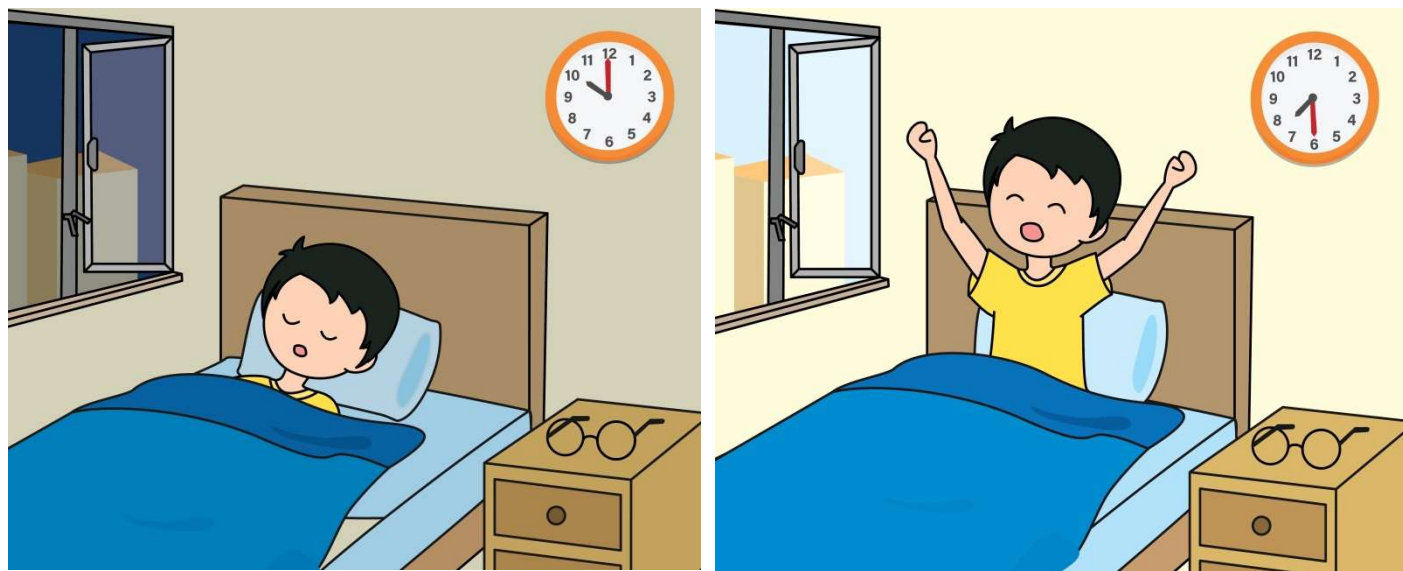


慢慢咀嚼

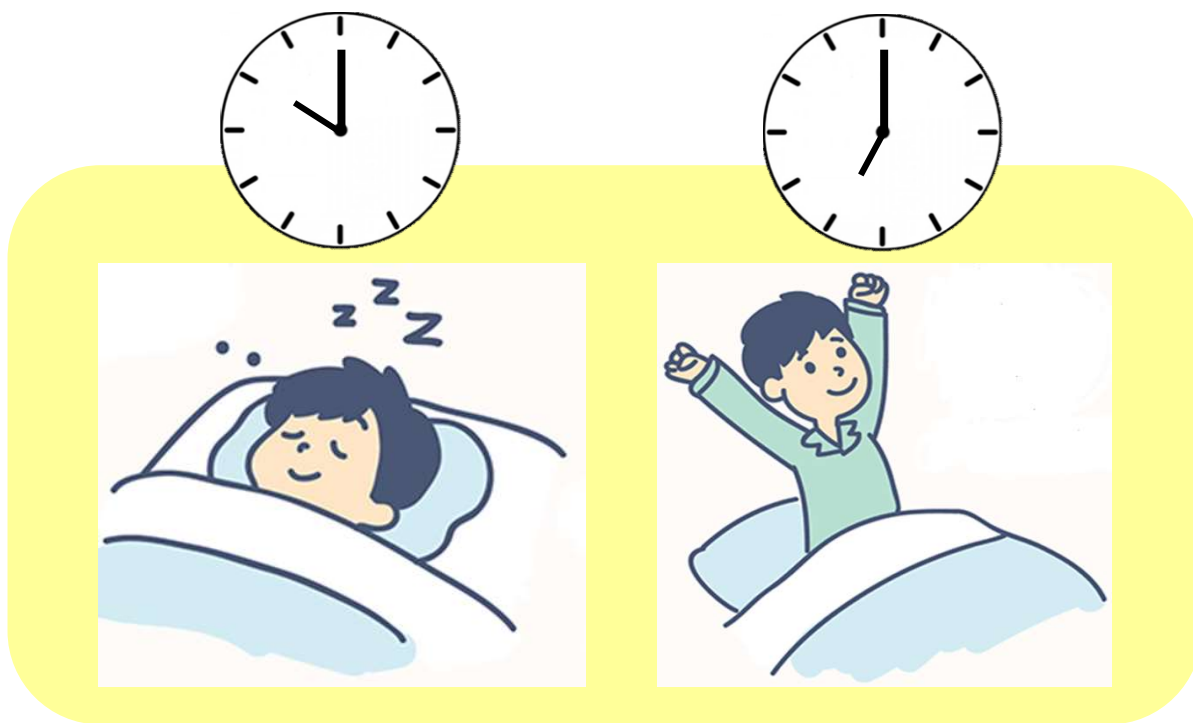


保持輕鬆愉快心情

維持健康的方法—健康生活習慣

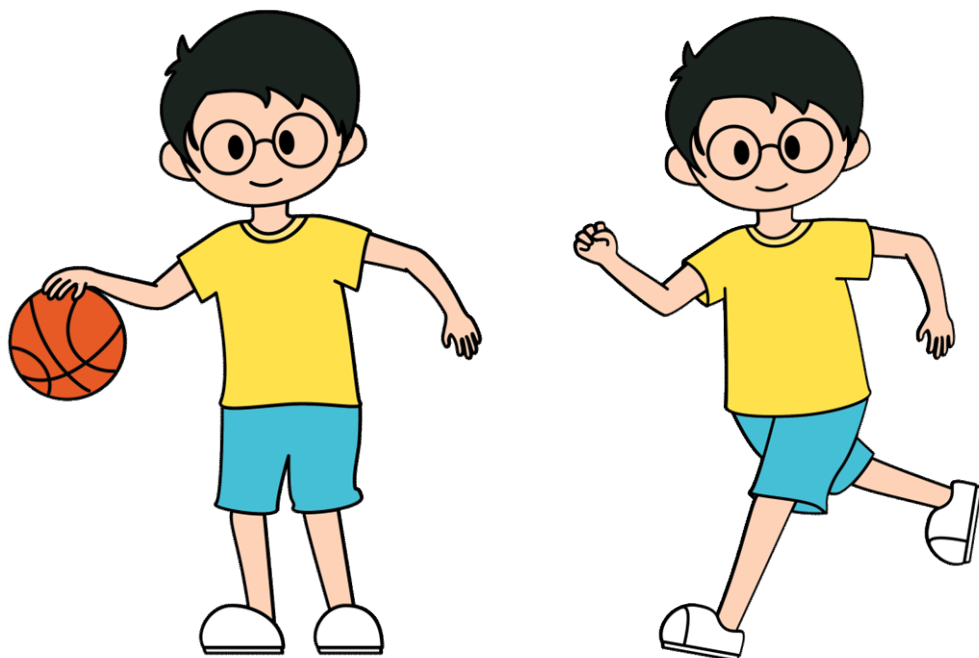


早睡早起，作息定時

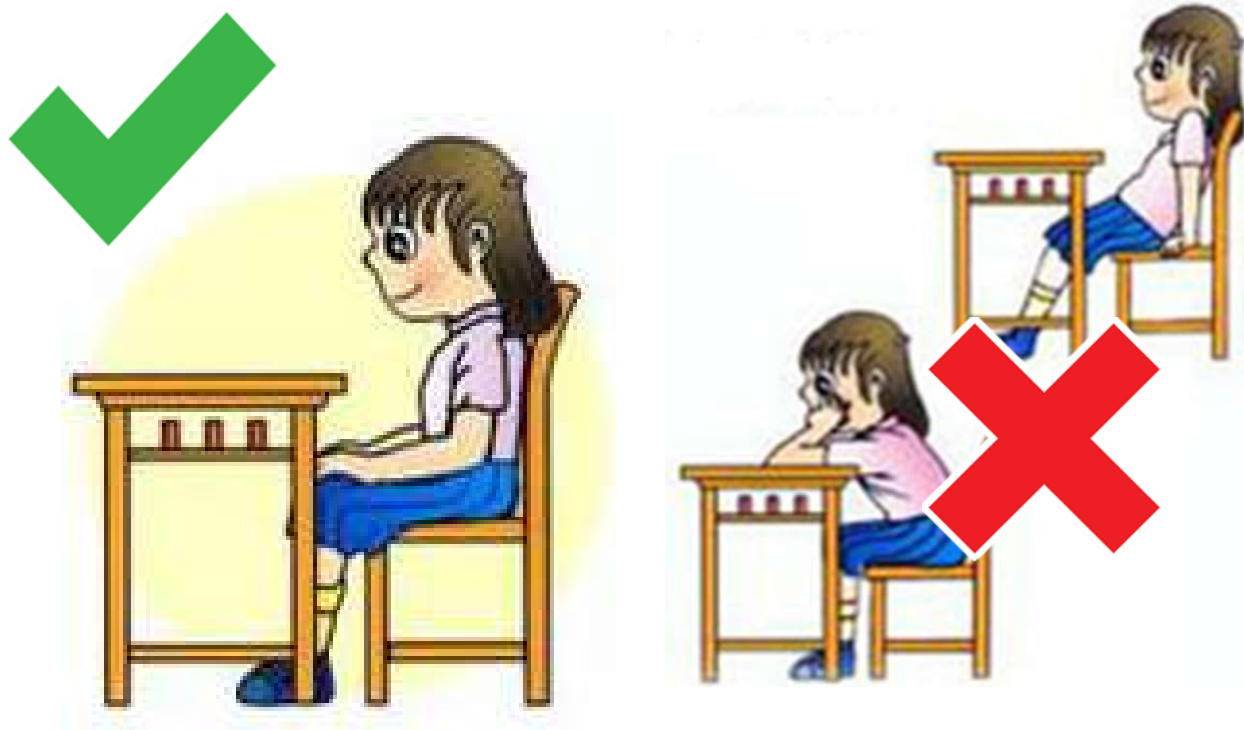


充足睡眠

維持健康的方法—健康生活習慣



做適量運動



維持正確坐姿

維持健康的方法—健康生活習慣



保持家居環境整潔

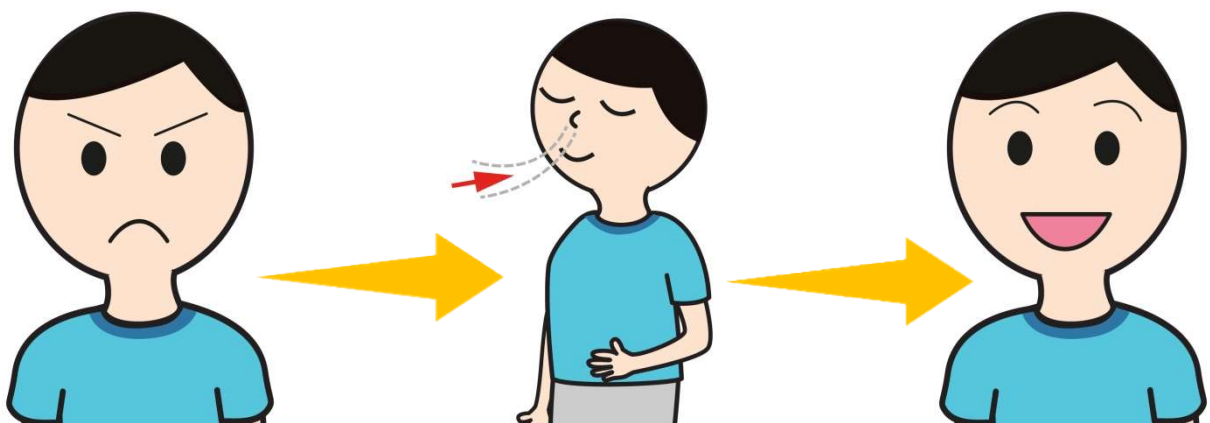


保持空氣流通

維持健康的方法—保持心理健康



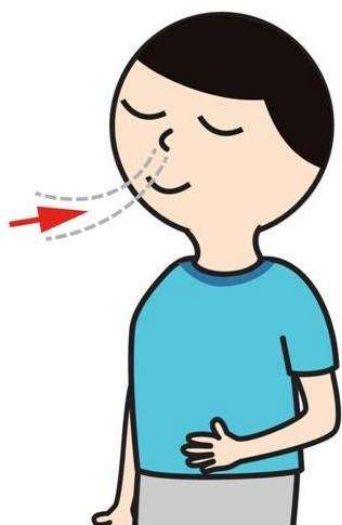
保持心情愉快



妥善處理情緒

維持健康的方法—保持心理健康

你有情緒時，會用甚麼處理方法呢？



深呼吸



飲杯水



休息一陣



搵人幫手

