

主題：預防感染非典型肺炎的方法

學習範疇：健康與生活

學習階段：第一學習階段

學習目標：

1. 學生能認識預防感染非典型肺炎的方法。
2. 學生能注意個人衛生。
3. 學生能培養良好的衛生習慣。

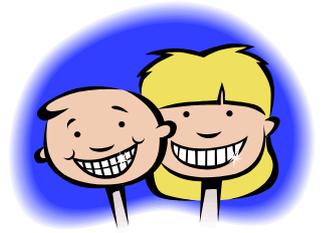
活動名稱：我的個人衛生記錄卡

教師指引：

1. 教師著學生提出一些預防感染非典型肺炎的方法。
2. 教師派發「我的個人衛生記錄卡」給每一位學生，著學生每天評估自己個人生活方面的表現。
3. 教師可要求學生家長在記錄卡上簽署，讓家長了解學生的衛生情況，鼓勵學生注意個人衛生。

姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

# 我的個人衛生記錄卡



請在口內繪畫代表的圖案：

☺-表現理想

☹-表現普通

☹--表現未如理想

項目 \ 日期						
1. 我在人多的地方戴上口罩						
2. 我在咳嗽或打噴嚏時掩著口鼻						
3. 我有充足的休息 (例如睡眠八小時以上)						
4. 我有均衡的飲食 (例如多吃有營養的食物)						
5. 我會做適量的運動						
6. 我吃食物前會洗手						
7. 我會如廁後沖水						
8. 我避免與別人共用日常用品						
9. 我把廢物拋棄在有蓋的垃圾箱內						
10. 我會勤換衣服						
11. 我有保持家居環境清潔及空氣流通						
12. 我會幫助家人清潔家居						

家長意見：

簽署：