

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：第二學習階段

學習目標：

1. 學生能認識預防感染非典型肺炎的一些基本方法。
2. 學生能注意個人衛生。
3. 學生能培養良好的衛生習慣。

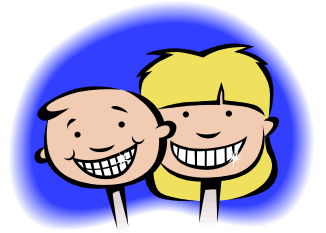
活動名稱：我的個人衛生記錄卡

教師指引：

1. 教師派發我的「個人衛生記錄卡」給每一位學生。
2. 教師講解預防感染非典型肺炎的方法，著學生評估自己在接著的六天內在注重個人衛生方面的表現。六天後收集全班的記錄卡，讓學生統計成績，然後在班上展示。如有需要，請教師和學生討論。
3. 教師可請家長在記錄卡上簽署，讓家長更加了解學生的衛生習慣。
4. 教師需時常關注學生的衛生情況，以鼓勵他們注意個人衛生。

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

# 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.我吃食物及觸摸面部前會洗手						
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						

家長簽署：\_\_\_\_\_