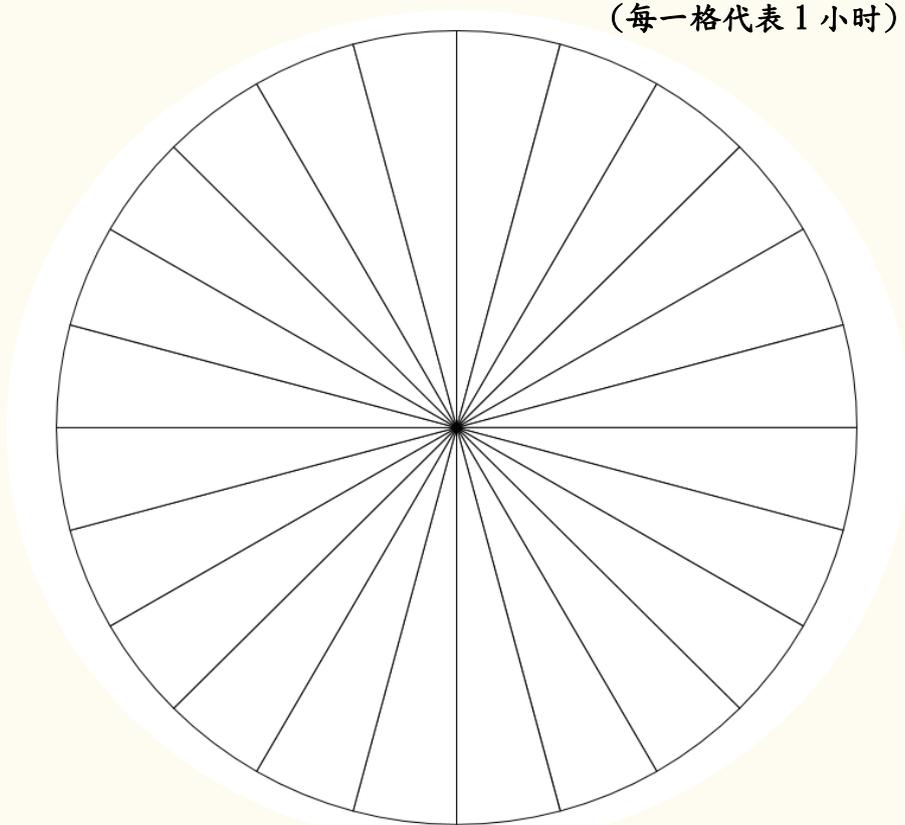


小学人文科
一年级
课题：我长大了



(平日 / 周末)*

(每一格代表1小时) *圈出适当选项



填色指引：

温习 做功课 运动 画画 看电视
睡觉 看图书 进食 其他：

根据以上的个人作息时间分配图，

当中睡觉时间有____格，

即我的睡眠时间共有____小时，所以

我 (有 / 没有) * 充足的睡眠。

*圈出适当选项

**儿童(6至12岁)每天需要的睡眠时间为9至12小时。

资料来源(衛生署)：https://www.studenthealth.gov.hk/sc_chi/emotional_health_tips/selfcare_tips/selfcare_tips.html

teachers

friends

School

Class



作为小学一年级生，我明白每天作息要均衡，要有充足的睡眠时间。为此，我愿意作出承诺，从今天起，身体力行，每天____时前睡觉，建立健康的生活方式。

姓名：_____

就读班别：_____

日期：_____

学生签署：

家长签署见证：

