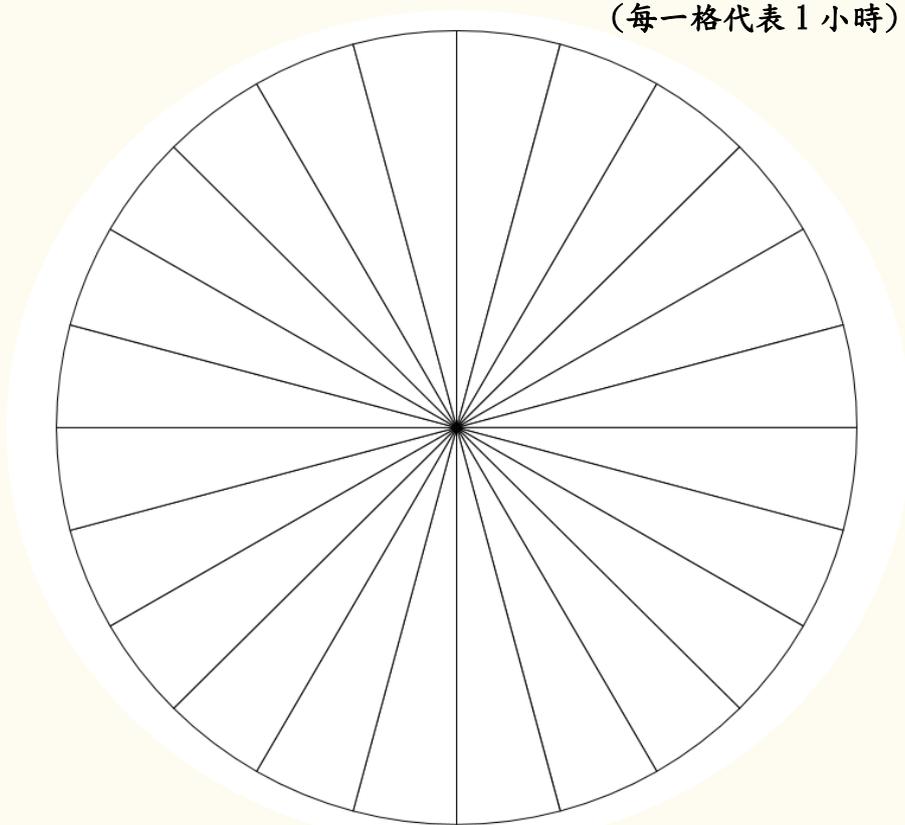


小學人文科
一年級
課題：我長大了



(平日 / 週末)*

(每一格代表1小時) *圈出適當選項



填色指引：

溫習 ■ 做功課 ■ 運動 ■ 畫畫 ■ 看電視 ■
睡覺 ■ 看圖書 ■ 進食 ■ 其他：_____

根據以上的個人作息時間分配圖，

當中睡覺時間有_____格，

即我的睡眠時間共有_____小時，所以

我 (有 / 沒有) * 充足的睡眠。

*圈出適當選項

**學齡兒童的每日睡眠時間應為最少十小時。

資料來源 (衛生署) : <https://www.chp.gov.hk/tc/statistics/data/10/757/5525.html>

teachers

friends

School

Class



我的承諾書

作為小學一年級生，我明白每天作息要均衡，要有充足的睡眠時間。為此，我願意作出承諾，從今天起，身體力行，每天_____時前睡覺，建立健康的生活方式。

姓名：_____

就讀班級：_____

日期：_____

學生簽署：_____

家長簽署見證：_____

