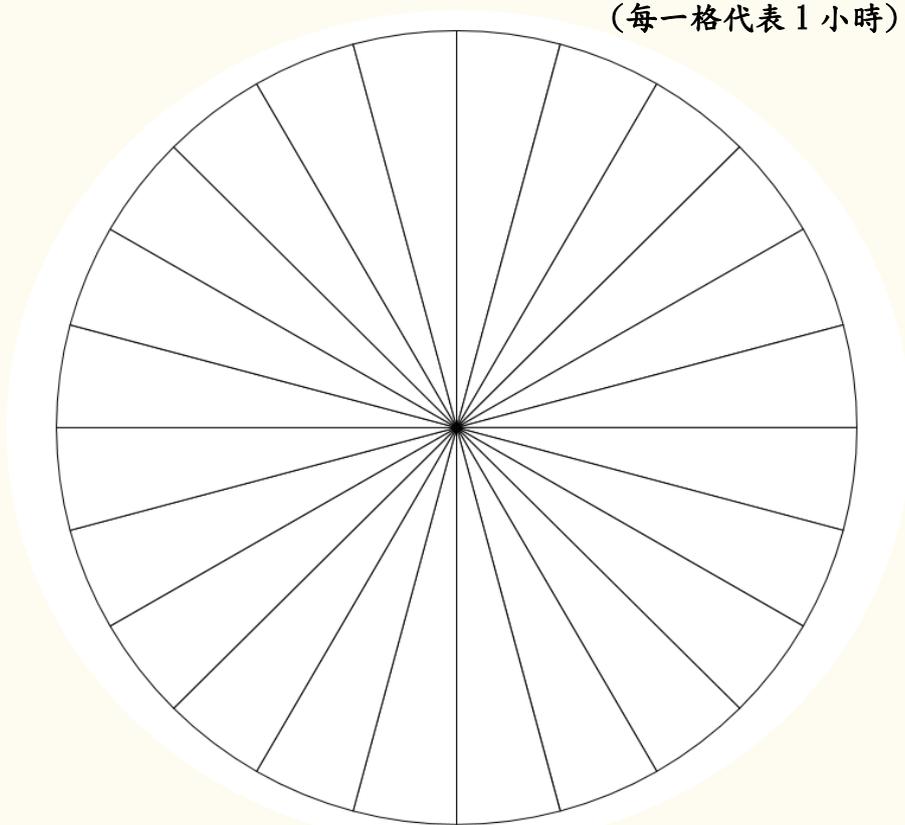


小學人文科  
一年級  
課題：我長大了



( 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

\*\*兒童(6至12歲)每天需要的睡眠時間為9至12小時。

資料來源(衛生署)：[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/emotional\\_health\\_tips/selfcare\\_tips/selfcare\\_tips.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/selfcare_tips/selfcare_tips.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：\_\_\_\_\_

