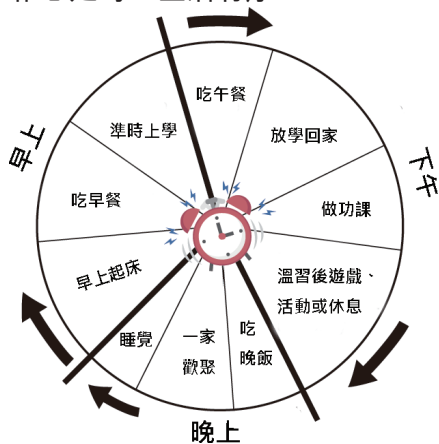


- 生活常規

作息定時，生活有序



要有充足的睡眠，
才能應付每天的活動。

- 心理健康

每個人都是獨特的，各有優點缺點。我們應學習接納自己，並學會關心及諒解別人。



活出好心情

與人分享

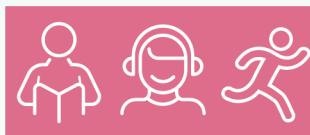
和他人分享生活中
的點滴

正面思維

保持開放思想讓自己
易於接受新事物

享受生活

參與和享受你感興趣
的活動，然後培養它
們成為你的嗜好



(三) 拒絕

- 煙酒與危害精神毒品



這些不良習慣不但會嚴重損害身體健康，更會令人無法自拔，以致前程盡毀。因此，要潔身自愛，抗拒誘惑，毫不猶豫地說聲'NO'！

健康生活方式



衛生署學生健康服務
2020



健康生活方式是指

- 實行良好的健康習慣
- 戒掉影響健康的壞習慣

健康生活包括

(一) 實行

- 健康飲食

- 健康飲食是健康的基礎。
- 每類食物提供身體所需的各種營養素都不同。
- 我們進食時應按照「健康飲食金字塔」的建議比例進食、並每天喝6-8杯流質飲品(包括清水、清湯等)，以促進身體健康。



健康飲食金字塔



選得恰當，吃出健康

- 恆常運動

兒童及青少年每天應合共做不少於一小時中等至劇烈程度的體能活動。

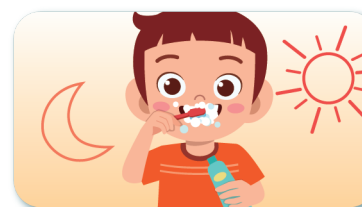


恆常運動的好處

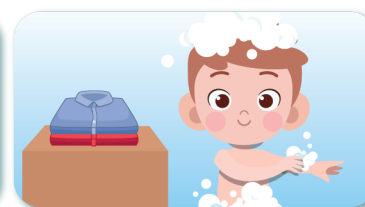
- 增強心肺功能
- 促進血液循環
- 舒展身心，舒緩精神壓力
- 消耗身體過多的熱量，控制體重
- 預防骨質疏鬆

(二) 保持

- 個人衛生



每天早晚刷牙



每天洗澡及更換衣服



頭髮保持整齊清潔



飯前、如廁後要洗手



經常修剪指甲



咳嗽或打噴嚏時須用手帕或紙巾掩蓋口鼻



傷口貼上防水膠布以防感染



避免與他人共用私人物品