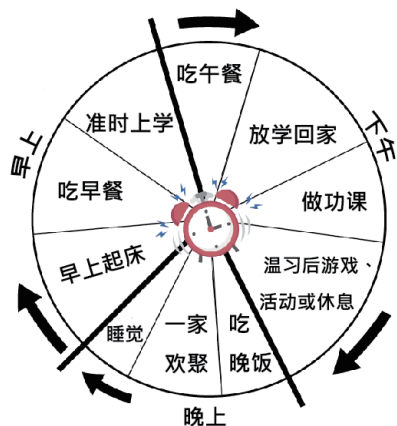


- 生活常规

作息定时，生活有序



要有充足的睡眠，
才能应付每天的活动。

健康生活方式

- 心理健康

每个人都是独特的，各有优点缺点。我们应学习接纳自己，并学会关心及谅解别人。



活出好心情

与人分享

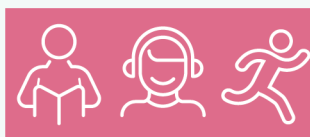
和他人分享生活中的点滴

正面思维

保持开放思想让自己易于接受新事物

享受生活

参与和享受你感兴趣的活动的，然后培养它们成为你的嗜好



(三) 拒绝

- 烟酒与危害精神毒品



这些不良习惯不但会严重损害身体健康，更会令人无法自拔，以致前程尽毁。因此，要洁身自爱，抗拒诱惑，毫不犹豫地说声'NO'！



卫生署学生健康服务
2022



健康生活方式是指

- 实行良好的健康习惯
- 戒掉影响健康的坏习惯

健康生活包括

(一) 实行

- 健康饮食

- 健康饮食是健康的基础。
- 每类食物提供身体所需的各种营养素都不同。
- 我们进食时应按照「健康饮食金字塔」的建议比例进食、并每天喝6-8杯流质饮品(包括清水、清汤等)，以促进身体健康。



健康饮食金字塔



选得恰当，吃出健康

- 恒常运动

儿童及青少年每天应合共做不少于一小时中等至剧烈程度的体能活动。

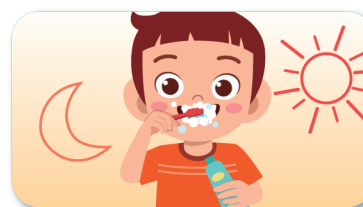


恒常运动的好处

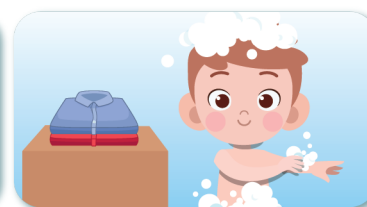
- 增强心肺功能
- 促进血液循环
- 舒展身心，舒缓精神压力
- 消耗身体过多的热量，控制体重
- 预防骨质疏松

(二) 保持

- 个人卫生



每天早晚刷牙



每天洗澡及更换衣服



头发保持整齐清洁



饭前、如厕后要洗手



经常修剪指甲



咳嗽或打喷嚏时须用手帕或纸巾掩盖口鼻



伤口贴上防水胶布以防感染



避免与他人共用私人物品