

「健康校園約章」簽署行動 Healthy School Charter

- **目標：**這是一份鼓勵全校上下一心、通力合作，共同締造及維持校園健康，並在學校成員的見證下簽署的文件。
- **推展形式：**學校先以校本活動形式，聯繫各學校成員代表簽署一份約章，並於活動後通過網上提交一份登記表格，以表明學校願意採取全校策略共建健康校園。
- **主題：**促進健康 全校啟航
- **對象：**全港中學、小學、學前機構及特殊學校
- **支持機構：**家庭與學校合作事宜委員會
- **約章網頁：**www.healthpromotingsschool.org.hk/charter



事例一：大埔崇德黃建常紀念學校

學校於2011/12年度舉行「生命馬拉松」獎勵計劃及開展禮，旨在倡導學生積極追求理想和訂立目標，活現精彩人生。在學期初一節早會時段進行承諾活動，教師先在呼拉圈中間張貼承諾主題，讓同學傳遞呼拉圈，傳到最後一位同學需上台展示承諾主題，然後由主持、校長與學生一同宣讀每項主題。



事例二：天水圍循道衛理中學

- 學校於2012年7月學期終舉行一次立約儀式，由學生健教大使主持，透過影片帶領全體學生回顧年度主題「身體力行·健康達人」的相關活動，再邀請校長、健康教育組老師，以及各班代表上台進行立約儀式，以手指模組成圖案，象徵全校承諾繼續關注個人、家庭及學生健康，並把這份態度影響身邊人，以至整個天水圍社區。



多默有機種植園圃

健康促進學校領航行動

幼兒健康教育教學計劃
天主教聖多默幼稚園
有機園圃種植

讓家長透過參觀認識
生命教育、環保教育
及藝術教育



向家長介紹蚯蚓堆肥箱

- 校園已於2006年在一樓小園圃種植香草及植物。



2007年亦在四樓平台闢為有機種植場，讓幼兒自行照料植物，並邀請「香港有機農業生態研究協會總幹事」為本園的定期顧問。



綠藝課程

- 我園透過有機耕種，讓幼兒親近及熱愛大自然。參與種植活動過程中，能夠親身觀察植物的生長，能了解及認識大自然的奧秘；同時亦能在觀察及探索過程中，加深認識環境生態的重要性。





食物與營養-頑皮食物廚 設計活動

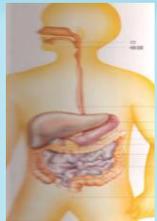
高班

活動目標

- ~透過故事培養幼兒建立正確的餐桌禮儀
- ~介紹消化系統的功用，知道食物的消化過程
- ~利用兒童健康飲食金字塔等資料介紹不同種類的食物的營養和每餐的份量，並記錄在小冊子以檢視自己的飲食習慣。
- ~透過實際開設餐廳，培養幼兒欣賞不同的食物及懂得珍惜食物
- ~邀請家長參與活動，讓家長了解幼兒的學習模式，並透過與幼兒的互動加強對健康飲食的認識。

活動內容簡介

故事分享—頑皮的食物廚

~利用人體內臟的圖書介紹消化系統和食物消化的過程




~利用兒童健康飲食金字塔 / 日日2+3 等資料介紹不同種類的食物的營養、每餐的份量

~請幼兒在家中記錄一星期每餐所吃的食物，檢視自己的飲食習慣。




~幼兒搜集不同餐廳的資料，並分享到不同餐吃東西的經驗，投票選出最喜愛的餐廳。

~以設計活動形式進行開健康餐廳設計活動
(以小組形式討論購買食物的地方、種類和份量、討論烹調食物的方法、工具和所需的用具。)





小朋友介紹他們搜集的食物資料

老師與幼兒討論開設餃子店的工作



有些材料需要到超級市場購買

一起出發到街市購買材料



買了材料後，便要落手試做!

你睇，我的餃子包得幾靚!



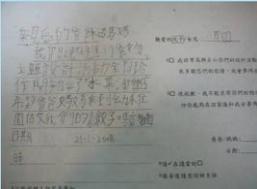
幼兒投入於他們的小組工作中

我們負責設計餐廳的餐牌

幼兒嘗試利用膠袋設計餐廳的服飾



健康餐廳開張，幼兒書寫邀請信、宣傳單張邀請家長、老師和同學一起來餐廳吃東西。



幼兒親自書寫的邀請信

家長一同參與健康餐廳的開幕剪綵



健康餐廳開張啦，小朋友都忙於招呼客人!



家長們都十分投入參與活動

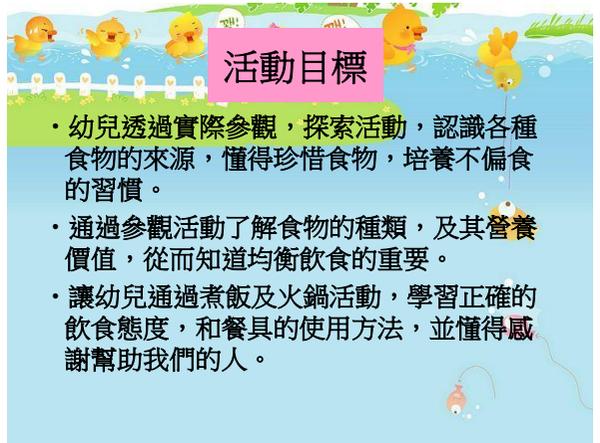


活動完結後，老師請幼兒分享他們擔當不同角色的感受。



食物與營養-開飯記

低班



活動目標

- 幼兒透過實際參觀，探索活動，認識各種食物的來源，懂得珍惜食物，培養不偏食的習慣。
- 通過參觀活動了解食物的種類，及其營養價值，從而知道均衡飲食的重要。
- 讓幼兒通過煮飯及火鍋活動，學習正確的飲食態度，和餐具的使用方法，並懂得感謝幫助我們的人。



活動內容簡介

- 故事分享—開飯記
- 利用食物金字塔教具，讓幼兒認識食物的不同種類，以及所進食的分量。





• 以火鍋活動形式讓幼兒學習分配工作，嘗試處理食物。



幼兒嘗試用刀切食物，留待火鍋活動使用



幼兒一起進食不同種類食物，透過烹調活動認識生、熟的分別。

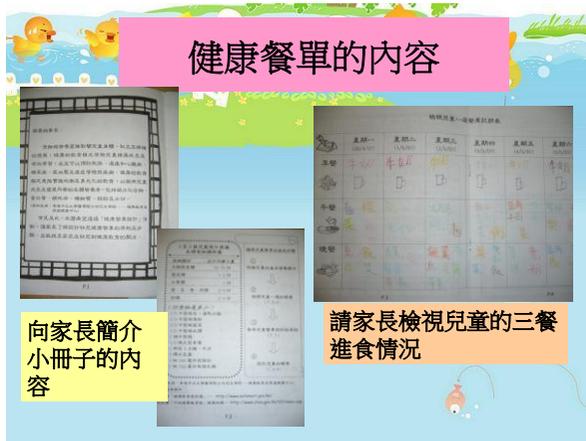
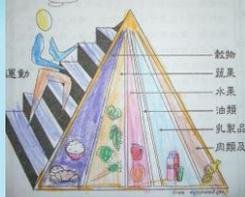


於火鍋活動中學懂珍惜食物，知道進食禮儀及應用餐具

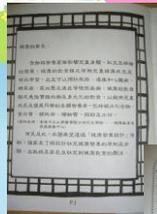


邀請家長與幼兒共同設計健康餐單，透過分享活動認識均衡飲食的重要

天主教聖多默幼稚園
健康餐單設計活動



健康餐單的內容



向家長簡介小冊子的內容



請家長檢視兒童的三餐進食情況

