

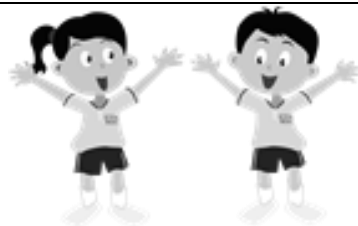


## 「開學 Get Set Go -好生活達人」錦囊及嘉許計劃

開學了! 雖然未能在學校上課, 但仍希望大家堅持在日常保持生活規律, 除了幫助你加強學習效果, 便可令你增加安全感和快樂的感覺。

請你把本頁錦囊張貼在家中當眼處, 由今天起每天自行檢示, 提醒自己完成以下項目。我們會請家長在 18/9(五)-22/9(二) 與你檢示你的表現, 並在復課後分享大家的成果!

1. 我今天在課前已主動準備應用課本及文具。	<input checked="" type="checkbox"/>
2. 我今天有積極參與學校網上實時課堂。	<input checked="" type="checkbox"/>
3. 我已完成今天的功課。	<input checked="" type="checkbox"/>
4. 我今天已進行 15 分鐘或以上體能活動。	<input checked="" type="checkbox"/>
5. 我今天在家中曾協助餐前擺放餐具或餐後收拾餐具。	<input checked="" type="checkbox"/>
6. 今天我曾以說話或行動關心或感謝家人。 例如: 爸媽放工回家後跟他說: 「爸/媽, 你今天工作辛苦嗎? 」 外祖母替你預備晚餐, 吃飯時跟她說: 「婆婆, 你煮的炒蛋真好吃! 」。	<input checked="" type="checkbox"/>
7. 我在今天曾協助家務, 例如: 摺衫、掃地、清洗蔬果等。	<input checked="" type="checkbox"/>
8. 我今天能自律使用屏幕產品, 每天使用少於一小時作娛樂用途。 (閱讀除外)	<input checked="" type="checkbox"/>
9. 我今天能在晚上 10:30 或以前入睡。	<input checked="" type="checkbox"/>



堅持每天好計劃

珍惜時間我做到