



單元十二



展開探索之旅



健康與我

近年，港人愈來愈關注健康問題，差不多每天在報章或電視上你也會接觸到與健康有關的新聞報導。你有聽過以下的報導嗎？

多肉少菜 增患大腸癌風險





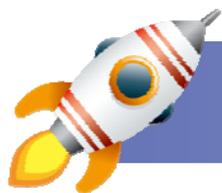
展開探索之旅!

健康與我

近年，港人愈來愈關注健康問題，差不多每天在報章或電視上你也會接觸到與健康有關的新聞報導。你有聽過以下的報導嗎？

血壓血糖血脂三高，增患心血管病機會





展開探索之旅!

健康與我

近年，港人愈來愈關注健康問題，差不多每天在報章或電視上你也會接觸到與健康有關的新聞報導。你有聽過以下的報導嗎？

調查顯示：市民缺乏運動，體力早 10 年老化



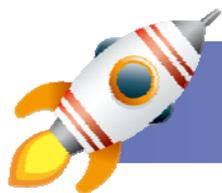


展開探索之旅!

健康與我



中大研究發現，港人經常進食鹽分過高的食物，平均每天的鹽分攝取量遠超世衛所建議的標準。有學者指出，**進食過量鹽分是導致高血壓的主因**，而高血壓則會增加人們中風的機會。



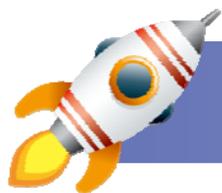
展開探索之旅!



試想想...

1. 怎樣才算健康？我們應如何保持身體健康？
2. 飲食與我們的身體健康有甚麼關係？





展開探索之旅!



試想想...

3. 除了飲食外，我們的身體健康還會受甚麼因素影響？
4. 導致以上健康問題的原因是甚麼？我們怎樣預防這些健康問題？



35.1 怎樣才算健康？

學習要點

- 怎樣才算健康
- 我們如何保持身體健康





熱身 怎樣才算健康？

數名學生正在討論怎樣才算健康。



擁有強壯身體及
沒患病。



熱身 怎樣才算健康？

數名學生正在討論怎樣才算健康。



不吸煙、不酗酒及不濫用藥物。

熱身 怎樣才算健康？

數名學生正在討論怎樣才算健康。



經常做運動。



熱身 怎樣才算健康？

數名學生正在討論怎樣才算健康。



早睡早起。

你認為以上各人的說法正確嗎？為甚麼？



你知道如何能保持身體健康嗎？你認為你是否擁有健康的身體呢？



身體健康的三大範疇

生理健康



有強建體魄

身體健康的三大範疇

心理健康



有自信能解決日常生活中遇到的困難

身體健康的三大範疇

社交健康



與其他人維持良好的關係

生理健康

維持生理健康, 我們需要...

- 均衡飲食



生理健康

維持生理健康, 我們需要...

- 經常進行運動



生理健康

維持生理健康, 我們需要...

- 有足夠休息



生理健康

維持生理健康, 我們需要...

- 遠離不良習慣





活動 35.1

哪些生活習慣對維持生理健康有幫助？

1. 以下哪些生活習慣有助維持生理健康？
在適當的方格內填上「✓」。





活動 35.1



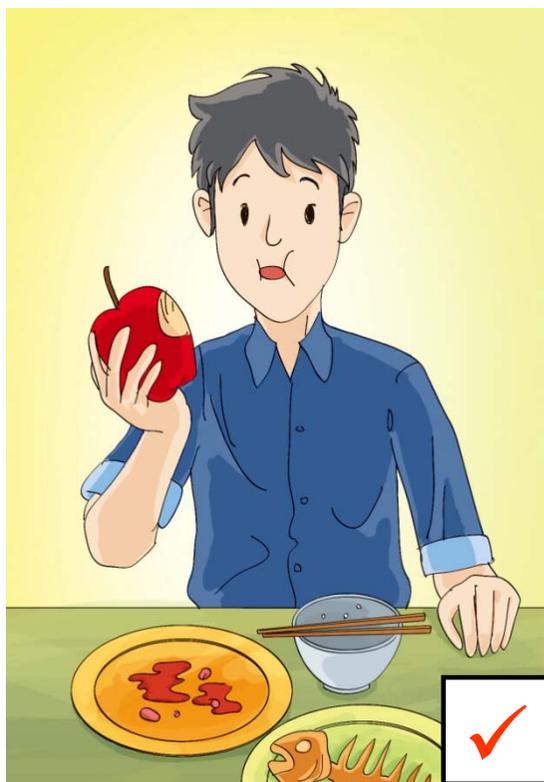
定時飲食



每天進行半小時運動



活動 35.1



每天進食足夠的水果和蔬菜



玩電腦遊戲至深夜



活動 35.1

2. 試舉出其他有助維持生理健康的生活習慣。

有均衡膳食、有充足睡眠、遠離不良習慣，例如吸煙、濫用藥物及進食大量零食等。





摘要

- 若要維持生理健康，我們必須有適量和適當的飲食、定期進行運動、有充足的休息及應遠離不良習慣。

