

做個時間好管家

在停課期間同學們不用返校，但大家仍需好好安排自己的作息時間，過着有規律的生活。

請家長和子女利用附件的家中作息時間表，好好安排停課每天的時間，訂立後可以檢視時間表是否按照計劃實行。

項目	舉例
1. 學科知識	溫習書本、網上學習……
2. 閱讀	課外讀物、網上閱讀、每日一篇……
3. 運動	在家中進行簡單適量舒展身心的活動……
4. 消閑活動	下棋、繪畫、集郵、看電視、遊戲……
4. 家居生活	與家人溝通、執拾自己物品、做家務、照顧弟妹……
5. 用膳及休息	早餐、午膳、晚膳、睡覺……
6. 其他	請註明：

時段	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午	8:00-10:00							
	10:00-12:00							
下午	12:00-2:00							
	2:00-4:00							
	4:00-6:00							
	6:00-8:00							
晚上	8:00-10:00							
	10:00 後	-----睡覺-----						

想一想：

1. 那種項目出現最多？你每星期花最多時間於哪些項目？
2. 你認為這個作息時間表能切合你的需要嗎？你期望再花多些時間於哪方面？
3. 你認為一個均衡生活的作息時間表應包含哪些項目？