

你合符每天的飲水量標準

嗎?



快來日常專欄看看吧!(第7頁)



數獨
(SUDOKU)
遊戲
在
民間
大紅!!!

Life style

即將開店

土成の市 102 舍甫位

香港肥胖率指數 增幅增加!!?

— 衛生署

特號!!!

3名男士及2名女士在同一地點時間去世。調查發現,他們在去世的前一天,都吃了幾十包的「麻由味出前一丁」..... 網眼(黑神IHKKD)藉此教導大家不要多吃垃圾食物,可真相是否真的是他們營養不良呢? 請期待下一期的數學日報。

保良局陸慶濤小學 vs 民生書院小學

網眼表示非常認同正方,又說衛生署推行的3+2要求不啻癩,現時香港不論男女老少都非常之「石堅」沒有時間買水果,食水果。
衛生署已表示接納意見,但還未採取相關行動。

評語: 健康飲食與數學有重大關連。

數學日報

鄭sir 教大家

健康生活

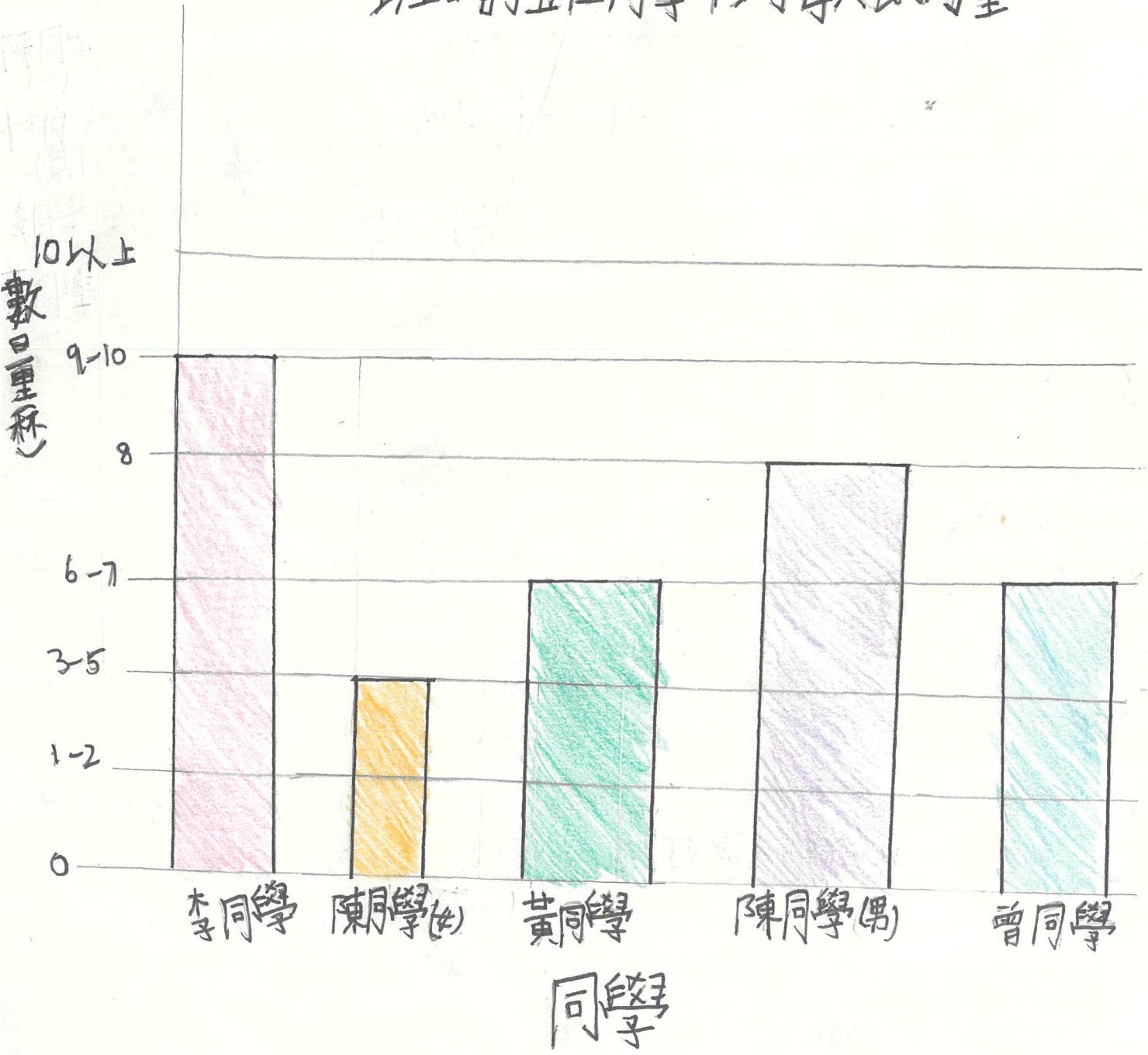
<https://www.sirhealthy.life>

常飲水

飲水篇

根據保良局陸慶濤小學的黎同學(我)統計,發現大部份學生都低於每天飲八杯水的要求,結果如下:

班上的五位同學平均每天飲水量



每個人的體重和身高都不一致，所以每天要飲的水量也不同。由此可見，每天要飲八杯水的要求不夠準確。以下是一條算式幫助你根據自己的體重和身高作更精準的打算。

$$\text{身高(公分)} + \text{體重(公斤)} \times 1000$$

例：身高170公分，體重70公斤的人，每天飲水量約 $(170+70) \times 10 = 24000\text{CC}$ 。

170公分



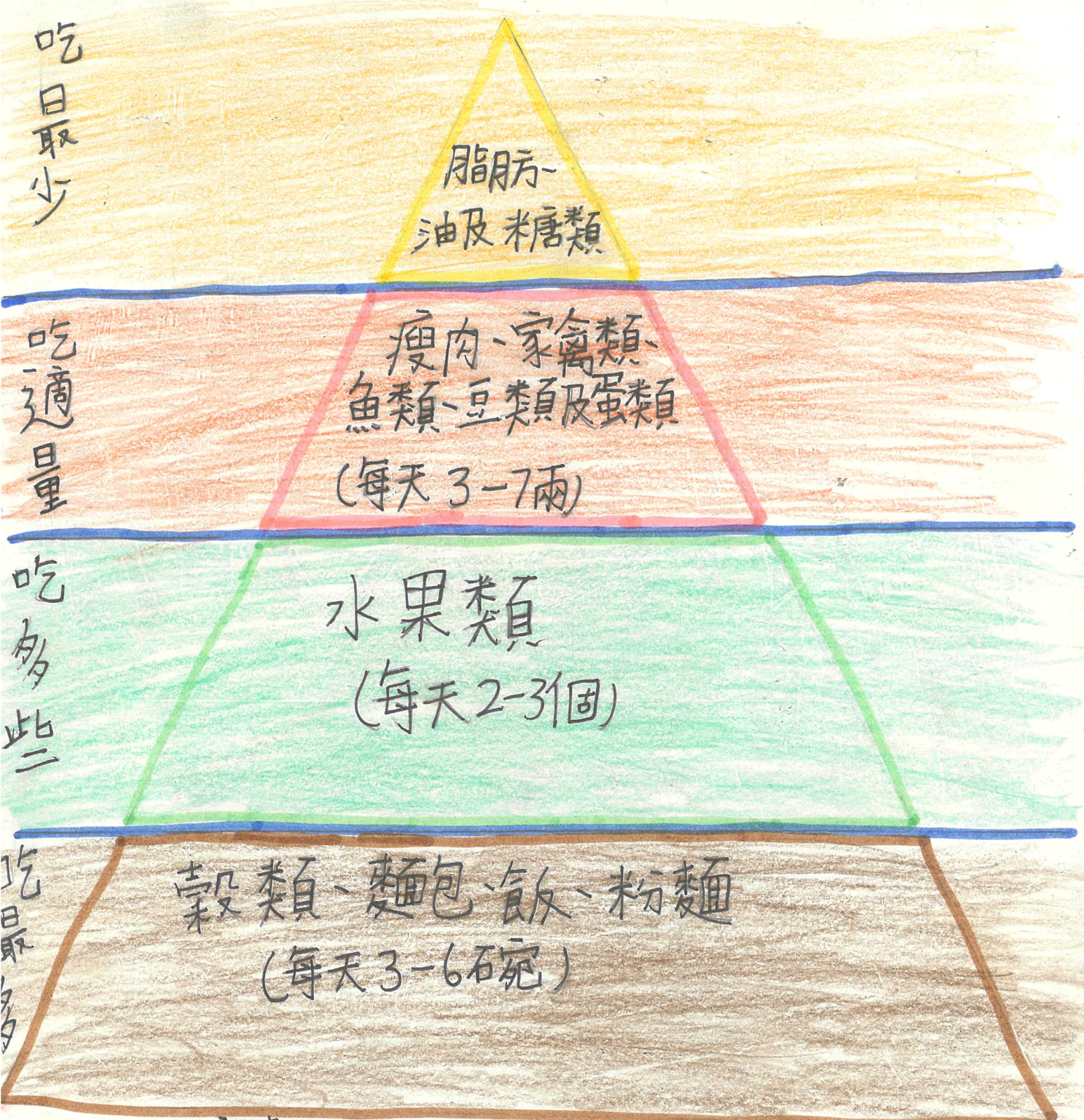
肥胖指數增加問題...

現時香港人肥胖問題極之嚴重；根據衛生署的數據指，現時多達55%港人屬於過重或肥胖，即每兩個香港成年人多於一個面對過重或肥胖問題，情況不容忽視。

黎同學(她)也曾訪問一位女士，發現她的情況跟大部份香港人一樣。C女士是位教師，每天都要晚睡早起，導致精神不足，動來動就想吃零食來給予紓身心疲累。晚飯反過後覺得很餓，又不想吃水果，便隨手拿幾包薯片吃掉。這種情況持續出現，恐怕一年，竟增加10公斤呢！

除了成人之外，小朋友也要保持健康的骨豐格均平衡飲食喔~

以下是食物金字塔讓小朋友更加清楚每日應攝取那些食物最多及最少。



言青期待下一期的數學日報!!!



數學閱讀 fun fun fun

任務：閱讀最少 3 本介紹數學知識、數學歷史、數學小百科等書籍，搜集和記錄有用的資料來設計你的日報。（也可利用互聯網搜尋資料。）

數學小故事 365

書名/網頁名稱	作者	索書號	圖書來源/網址
1. 數學科學百科-趣知趣	日本數學教育學會研究部	9789621464866	圖書館
2. 數學為什麼 我的第一本數學小百科	李維	9789579529990	書局
3. 小叮噠數學小百科1	張高維	9789578518647	二手書店
4.			

《數學日報》簡介

以約 120 字介紹你的日報內容及特色。

我的設計分為四個部份。第一個部份：封面及精簡的內容簡介。第二個部份：「日常專欄」。裏面製作了一個統計圖向大家分享一條怎樣計算自己每天飲水量的算式。第三個部份向大家說明香港肥胖指數大幅增加的問題，又舉出 C 女士的例子。第四個部份向大家說明金字塔。

保良局陸慶濤小學

2024-2025 年度

四年級數學科閱讀計劃 (請於 16/12 或以前完成)

學生姓名: 黎紫萱

班別: 4L

《數學日報》

假設你是《數學日報》的編輯部，負責設計一份報章供同學們閱讀，報章內容包括以下幾部份：

(一) 必須包含：「健康飲食與數學」主題

你可搜尋及分享一則「健康飲食與數學」的訊息(網頁/報刊/書籍)，着重於分析及研究其中一些數據，提出問題或解決方法。你也可以製作統計圖表達統計結果。

50 2+1
3=2=1 punch
→ 6-8 杯

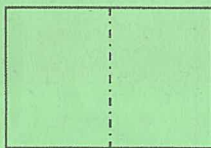
(二) 選項：(至少選 2 部份)

1. 數學家的歷史
2. 數學新聞
3. 數學小百科 (如與生活或大自然有關的數學知識)
4. 趣味數學 (可設計一些貼合四年級程度，有趣的數學題或遊蹤題目)
5. 自擬其他數學主題

你可以從課外書籍、報章或網上搜尋有關資料，設計一份富有創意的《數學日報》，然後向全班同學作簡單的介紹。

*《數學日報》的大小必須為 A3(297mmx420mm)，最少包括一頁封面及 3 頁的內容。

設計範本



(把 A3 畫紙對摺成為 A4)

