

健康促進學校計劃

家長健康教育短片系列



體能活動指南



在家抗疫，小朋友無得做運動？一齊睇下點樣係屋企都可以Be Active 啦!

<https://youtu.be/1qifNbHBm5U>



提升抗逆力



而家呢一代真係無咁捱得？其實子女既抗逆能力都需要培養架。

Click 入去睇下點樣幫子女建立抗逆救生網啦!

https://youtu.be/T1BC_qTHK7U



三分鐘早餐



個個都食包做早餐，唔通個個都真係想食包咩？參考下呢幾款食譜，整愛心早餐就無難度啦!

<https://youtu.be/pllx1pyoPjM>



健康速遞



唔想煮飯又想食得健康啲，叫唔叫外賣好呀？小朋友先做選擇，我兩樣都要！其實外賣都有較健康又好味既菜式，一齊睇下有咩揀!

<https://youtu.be/1vr-2UyPfU>



睡眠有法



「快啲訓啦！」「好夜啦，仲唔訓？」……點樣先可以令子女睡眠有法呀？不妨參考下我地既貼士㗎！

<https://youtu.be/d8x6qNXGbEA>