

正向快報

Pos Kids

5

正向劇場：健康生活習慣

1.

-開學日-

點解你咁精神嘅?



我日日都早睡早起，最少瞓9個鐘!

2.



又日日做運動!

3.

配合埋均衡飲食!



4.

咁就身心都健康，
成個人都開心啲啦!



正向小百科

運動

運動除了能鍛鍊體格、強化心肺功能外，亦有助排解壓力，維持身心健康。世界衛生組織建議兒童每天進行至少60分鐘的體能活動，從今天起養成每天運動的好習慣吧！

專家建議兒童每天要有9-11小時規律的睡眠，加上睡覺時保持房間昏暗和睡前避免劇烈活動等，我們可以睡得更好，精神地迎接每一天的挑戰！

睡眠

飲食

營養均衡和「三低一高」（低鹽、低糖、低脂、高鈣）的飲食習慣有助維持良好的身體機能，對我們的成長發展十分關鍵，讓我們能活出幸福豐盛的人生！

正向遊樂園

追蹤好習慣

以下哪些是健康生活好習慣？將**所有**好習慣的圖片連起來（每張圖片只能經過一次），就能去到終點，活出健康生活！



〈答案〉



你有健康的生活習慣嗎？請按你現在的生活習慣完成以下句子：

我有/沒有每天吃水果，例如：_____、_____。

我每天運動_____分鐘。（專家建議兒童每天進行至少60分鐘的體能活動！）

我每天睡覺_____小時。（專家建議兒童每天要有9-11小時的睡眠！）

我睡前會進行靜態/動態活動，例如：_____、_____。

我睡覺時會/不會把燈關上，保持房間昏暗。

請選出一項「暫時未得」的健康習慣，從今天起開始實行！

我會邀請_____（填上家人/朋友的名字）幫助我一起實踐。