



健康生活系列之幼兒的體能活動

體能活動的建議



每天應進行至少
180
分鐘
不同類型和強度的體能活動

坐少啲，郁多啲，一齊玩！

低等強度

玩玩具 	收拾書包
穿衣服 	做家务

中等強度

急步行 	玩滑梯
踏單車 	盪鞦韆

劇烈強度

跑步 	球類活動
游泳 	跳繩

「屏幕時間」的建議



靜態屏幕時間
每天不應超過
1小時；
少則更好



選擇
互動和富教育意義
的屏幕活動
並在家長的指導下進行