

2021/22學年第四期 (2022年2月號)

新年健康飲食目標

新一年又開始了！大家的新年願望是什麼？面對疫情，相信各人都希望身體健康。不論是適量的體能運動或是均衡飲食皆是不可或缺的！老師們不妨藉着新一年與幼兒一起訂立一些可持之以恆的飲食目標，例如「我每天都要多吃蔬菜和水果」、「我每天都要多喝清水」、「我每天都會吃健康的早餐」、「我會減少吃甜點和喝含糖飲料」。讓幼兒自己定立並寫上可實行的目標及時間在卡紙上，然後把卡紙張貼在家中顯眼處以作提醒。家長亦應多鼓勵和協助幼兒一起達成該目標。當幼兒達到目標，老師和家長可以口頭讚賞，或贈送貼紙、文具等作獎勵。但切記請勿以食物作獎賞。想了解更多健康飲食的資訊，可瀏覽「[幼營喜動校園計劃](#)」[專題網站](#)。

新年不忘體能活動

農曆新年，很多家庭都會選擇遠足「行大運」，既應節又有益身心。鑑於本港近日疫情反覆，大家亦會留在家中抗疫。無論如何，大家可以在家中和幼兒一起進行親子體能活動來過一個愉快的農曆新年假期。今期校園通訊正要為大家介紹一個應節的親子體能活動－家中尋寶。

家中尋寶

玩法：1. 先把賀年物件，如利是封、揮春、柑桔、瓜子等藏在較容易找到的地方(避免選擇廚房、廁所等有潛在危險的地方)。

2. 讓孩子在家中隨意搜索，嘗試找回物件，有需要時家長可從旁協助。在過程中亦要注意幼兒的安全。

遊戲變化：變化(一)：限時搜索，可增加刺激感。

變化(二)：把物件收藏在家中較隱蔽的地方，增加難度。

如想參與更多遊戲，請瀏覽「[幼營喜動校園計劃](#)」的[親子體能遊戲](#)。



教職員培訓工作坊

2022年教職員培訓工作坊暫定於4至5月以網上視像形式舉行，有關詳情將於稍後以電郵發送，請各位密切留意！

雙月版「幼營喜動校園通訊」乃衛生署健康促進處為推動幼兒健康生活而製作，並透過電郵及傳真方式向全港幼稚園及幼兒中心發放，藉此讓學界同工掌握計劃的最新動向，共同為培養下一代健康出力。



「幼營喜動校園計劃」
專題網站



「幼營食譜分享」
專區



幼兒喜動操



親子體能遊戲

