

保良局譚華正夫人幼稚園
幼營喜動校園「健康生活小勇士」獎勵計劃事

敬啟者：

本園響應由衛生署聯同教育局及康樂及文化事務署合辦的「幼營喜動校園」計劃，為校內幼兒舉辦「健康生活小勇士」獎勵計劃，以貼紙記錄活動配合本學年培養幼兒多喝清水和多做體能活動。期盼家長鼓勵幼兒每天喝至少四杯清水(1杯=240毫升)的目的(挑戰一)及教導幼兒每天累積至少180分鐘不同類型和強度的體能活動(挑戰二)。

倘幼兒能連繼七天喝水，於一星期內集齊七枚「水杯」貼紙(挑戰一)，或每天做180分鐘體能活動，集齊七枚「波鞋」貼紙(挑戰二)的話，便可在相關的「挑戰」項目中獲老師送贈「健康小勇士」大貼紙一枚，以作鼓勵。有關詳細節請參閱附頁——幼營喜動校園「健康生活小勇士」備忘錄。活動完結後，在相關的「挑戰」項目中獲一枚或以上「健康小勇士」大貼紙的幼兒將獲贈證書乙張，以茲獎勵。鼓勵家長參與是次「健康生活小勇士」有益的活動。獎勵計劃由二零二一年三月十五日(星期一)至二零二一年四月十一日(星期日)為止。家長請填妥下列回條，於三月十八日(星期四)前回覆，並將有關「健康生活小勇士」活動日誌於四月十二日(星期一)交回班主任檢閱。

備註：

「健康生活小勇士」獎勵計劃將派發以下物品予家長：

1. 有營喜動校園單張
2. 「健康生活小勇士」活動日誌及活動貼紙兩張
3. 幼營喜動家長指南小書
4. 小汗巾

此致

保良局譚華正夫人幼稚園
二零二一年三月十五日

通告編號：2021-112

回條

幼營喜動校園「健康生活小勇士」獎勵計劃事

敬覆者：

本人為_____班_____學生之家長知悉幼營喜動校園「健康生活小勇士」獎勵計劃事的舉辦詳情，並會參加「健康生活小勇士」獎勵計劃，培養幼兒多喝清水和多做體能活動。

此覆

保良局譚華正夫人幼稚園

家長簽署：_____

日 期：_____

幼營喜動校園「健康生活小勇士」備忘錄

挑戰一：多喝清水

「多喝清水」是為期四星期的活動。在挑戰開始後，幼兒只要每天喝四杯清水(1杯=240 毫升)，便能從家長手上取得一枚「水杯」貼紙。當幼兒連續取得 7 枚「水杯」貼紙後，老師便可獎他／她 1 枚「健康小勇士」貼紙。

挑戰二：多做體能活動

「多做體能活動」是為期四星期的活動。在挑戰開始後，如幼兒能夠做到一連七天、每天做 180 分鐘體能活動，並為幼兒安排不同類型和強度的體能活動包括急步行、行樓梯、踏單車、到公園玩耍、涉及身體運動的親子遊戲，例如：跳舞、跑步、游泳、球類等，完成每日目標後，便能從家長手上取得一枚「波鞋」貼紙。如幼兒能夠做到一連七天、每天做 180 分鐘體能活動，老師便可獎他／她一枚「健康小勇士」貼紙。