

回家作业

亲爱的家庭,

今天, Life Education和Healthy Harold参观了我们的中心, 你的孩子参加了一个名为“安全 - Harold的暑假”的互动学习活动。我们愉快的了解了身体的知识, 包括营养, 锻炼身体, 水, 卫生以及睡眠。

请在本周花时间和您的孩子讨论我们今天获悉的重要信息, 以加强我们今天的学习。

此外, 请和你的孩子一起填写问卷, 并鼓励他们画个图或者你可以把你孩子关于健康行为的照片贴在空白处。

问卷

“我今天的健康日”工作表

请和你的孩子一起 回答下面的问题, 并鼓励他们针对每个问题画一幅画。

你昨晚睡了多久?

你今天吃了什么健康的食物?



你今天做什么身体锻炼？做了多久？

你今天喝了什么健康的饮料？

为了保持干净和健康，你今天做了什么？什么时候？



访问LEA网站：
lifeeducation.org.au



了解并下载我们免费的
应用程序 - **Healthy Harold, Healthy Me**

