

## Hoạt động ở Nhà

Kính thưa các gia đình,

Hôm nay Life Education & Healthy Harold (Giáo dục Đời sống và Harold Khỏe mạnh) tới thăm trung tâm của chúng tôi và con em quý vị đã tham gia một hoạt động học tập có tên là Becoming Healthy – Harold’s Healthy Play Day (Trở nên Khỏe mạnh – Một ngày Vui chơi Khỏe mạnh của Harold). Chúng tôi rất thú vị được học tập về các chủ điểm có liên quan đến những kiến thức về thân thể, chất dinh dưỡng, các hoạt động thân thể, vệ sinh và giấc ngủ

Xin hãy dành chút thời gian tuần này để củng cố những điều các em đã học được bằng cách trao đổi với các em về những điều chúng tôi đã học hôm nay.

Cũng xin quý vị cùng với con em mình điền vào tờ câu hỏi tìm hiểu, và khuyến khích các em vẽ một cái gì đó, hay quý vị có thể dán một tấm hình con em quý vị đang làm một việc gì đó vào ô trống.

## Câu hỏi tìm hiểu

### Tờ ghi chép “Hôm nay một Ngày Khỏe mạnh của Tôi”

Xin trả lời các câu hỏi dưới đây cùng với con em mình và khuyến khích các em vẽ gì đó sau mỗi câu trả lời.

**Đêm qua em ngủ mấy tiếng?**

**Hôm nay em đã ăn những đồ ăn lành mạnh gì?**



## Câu hỏi tìm hiểu

Hôm nay em đã có hoạt động thân thể lành mạnh gì? Em làm cái đó bao lâu?

Hôm nay em đã uống đồ uống lành mạnh gì?

Hôm nay em đã làm gì để giữ mình sạch sẽ và khỏe mạnh? Làm khi nào?



Xin thăm trang mạng của LEA:  
[lifeeducation.org.au](http://lifeeducation.org.au)



Tìm hiểu và tải xuống miễn phí  
App - Healthy Harold, Healthy Me

