



網上學習健康指南



三個親子應用小貼士

1. 與子女一同使用電子屏幕產品
2. 定下每日網上學習時間表
3. 應用網上知識到現實生活

健康小貼士

1. 視線與電子屏幕應相隔一隻手臂 (50cm) 距離
2. 使用電腦的時間不宜過長，大約半小時應稍作休息，進行其他活動

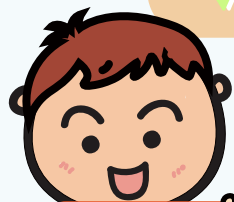


網上學習不忘注意身體健康



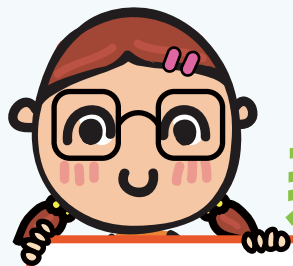


- ✓ 促進親子間溝通及共建美好時光
- ✓ 獲得更多成就感及刺激感
- ✓ 體驗多方面的學習經歷
- ✓ 避免沉迷使用電子屏幕產品
- ✓ 減少日益發胖的危機



親子運動

與子女於網上平台學習簡單熱身動作，一起在家拉拉筋。



親子齊抗疫

透過網上教材學習保持個人衛生的方法，例如：正確洗手步驟。

親子廚房

與子女一起在網上尋找網上食譜，共同製作。



親子手作坊

與子女一起製作遊戲物資或手工，例如：摺紙活動。

