

登入網站

1 持“學生帳戶”登入



2 輸入帳戶資料



3 如成功登入，右上方圖示會改變為“登出”。



瀏覽資訊



親子樂

現在的家庭通常都是養育一個或兩個孩子，生多過兩個的可為絕少數，原因何在？除了因為現在的生活及樓價指數日益工作，若要生孩子，除了考慮日常照顧的問題外，還要思考怎樣培育孩子成為一個有用的人，都真備腦筋！

常聽見別人說要孩子「贏在起跑線」，那麼是誰設定起跑線的起點呢？是優質的生活質素？良好的教育環境？多姿多采挫敗的心理質素？

或許家長會覺得其他小孩子都有機會去學習不同興趣班，而我家的小孩卻沒有，她會給別人比下去啊！這種不能輸給人的孩子，每天都像你返工一樣，朝八晚五的上幼稚園課後，還要上各種各樣的興趣班至晚上八時，你覺得他會開心嗎？還是可以自由自在地在草原奔跑，與父母一起嬉笑來得愉快？人生苦短也要捱六、七十年（2014年香港人均壽命男於何仍要連難得可以名正言順嬉笑的短短四、五年的童年都要剝削呢？

其實真正要孩子贏在起跑線，應該是給予他一個強健的身體，不屈不撓、不輕言放棄，能勇敢面對逆境的心理質素，目的挫敗感。

要有強健的身體當然要有適當的訓練，隨著現在科技日新月異，市面上的電子產品很多都自稱能夠如真正的運動一樣，突顯示，真正的體能活動能夠有效地訓練小童的生理及肌肉反應，再力上應該減少日常看電視或打遊戲機等習慣，以及盡量幫小朋友分配每天的活動時間，以身作則來影響小朋友多參與活動。

小孩子每天其實應該有足夠的體能活動以配合年齡的發展需要，以達致健康體格。世界衛生組織已於2010年建議五歲中的中等至劇烈強度的帶氧運動，例如：跑、跳、游泳和球類遊戲等，輔以適量的肌肉鍛鍊及伸展運動。

體適能獎勵計劃

1 當成功登入，系統會自動顯示該學童體適能表現圖表

