

# Physical exercise—Preferred date:20/4

透過用Poster向同學簡單介紹運動的好處和推介兩項活動



## 認識BMI和運動的好處

多運動，少病痛！

### 活動目的

在衛生署的報告中，雖然小童體重問題有下降趨勢，但2015年的數據顯示體重問題依然高於1996年，有見及此，我們希望此活動能夠通過運動改善健康、應用體重指數 (BMI)、建立多做運動的習慣。



### 運動的好處

- 1 幫助改善身型，強壯肌肉
- 2 令人更有活力、更精神及更醒目，學習更有效率
- 3 幫助鬆弛神經，消除讀書或工作帶來的精神壓力

### 詳細

日期：2020年4月20日

活動：

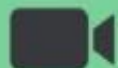
1. 計算自己的BMI
2. 跟著一起運動 (看短片)

關於我們：香港理工大學學生，我們希望同學們積極參與活動，多做運動，健康生活。



## 活動一：計算自己的BMI

- 了解肥胖的後果
- 學習 BMI 計算方法
- 看看自己的BMI 是否正常



## 活動二：跟著一起運動



- 認識運動的好處
- 運動時要注意的事項
- 培養恆常運動的習慣
- 建立活躍及健康的生活模式

活動一BMI計算機：

<http://www21.ha.org.hk/smartpatient/MiniSites/en-US/bmi/BMI-Calculator/>

活動二教育電視-運動和健康

<https://www.hkedcity.net/etv/resource/1178185877>

活動三介紹生長曲線圖

<http://www.i-growth.com.hk/growth-chart.html>



# Food Safety

## 細心處理 大口進食

活動目的：「食得開心又安心」是很多人進食的目的。細心揀選食物，妥善處理，能預防大部分由食物傳播的疾病，安心無慮進餐。

活動內容：用互動性高的活動，讓學生在輕鬆的環境下學習，並用小遊戲鞏固食品安全概念。

活動日期：2020年4月20日



用互動性較強的方法，與學生在輕鬆的環境下學習

活動一 食物安全五要點:

<https://www.youtube.com/watch?v=TV7ZH18Fcrg>

活動二 投影片簡單介紹五個要點+日常生活例子

活動三 kahoot quiz 加深學生認知，增加樂趣，連知識更易入腦

活動四 介紹 食物安全樂滿 Fun

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_og/food\\_safety\\_fun/multimedia\\_og\\_food\\_safety\\_fun.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_og/food_safety_fun/multimedia_og_food_safety_fun.html)

讓學生回家後能以遊戲的方式溫故知新



## Team 2 Link Addresses

BMI計算機

<http://www21.ha.org.hk/smartpatient/MiniSites/en-US/bmi/BMI-Calculator/>

教育電視-運動和健康

<https://www.hkedcity.net/etv/resource/1178185877>

介紹生長曲線圖

<http://www.i-growth.com.hk/growth-chart.html>

活動一食物安全五要點:

<https://www.youtube.com/watch?v=TV7ZH18Ferg>

介紹食物安全樂滿Fun

[https://kahoot.it/challenge/02772503?challenge-id=5f804d5a-7872-464b-8bf6-9f98b5562192\\_1587351318582](https://kahoot.it/challenge/02772503?challenge-id=5f804d5a-7872-464b-8bf6-9f98b5562192_1587351318582)

Kahoot quiz

Link:

[https://kahoot.it/challenge/08851752?challenge-id=5f804d5a-7872-464b-8bf6-9f98b5562192\\_1587351016431](https://kahoot.it/challenge/08851752?challenge-id=5f804d5a-7872-464b-8bf6-9f98b5562192_1587351016431)

Challenge PIN:

02772503