



什么是健康项目？

[健康项目](#)是由青少年领袖设计和实施的与健康相关的创新项目。特奥会健康项目包括[健康运动员项目](#)和[健康社区项目](#)两大类。

目的

鼓励和激励青少年领袖在其所在学校和社区开展和健康与福祉相关的创新项目。虽说这个方法的灵感来自非洲地区的“兄弟姐妹计划”，但这种方法同样适用于所有青少年领袖。

项目设计

项目理念涵盖但不限于以下四类：

- 健身
- 健康促进
- 家庭健康论坛
- 幼儿运动员计划

[健康促进实例](#)

- [水](#)—项目涵盖适量补水或清洁水资源
- [营养](#)—要吃什么，不能吃什么及健康饮食的重要性
- [洗手、环境卫生和个人卫生](#)—这包括适度个人卫生和勤洗手的重要性及疾病预防（例如冠状病毒）
- [良好的人际关系](#)
- [社会福祉和精神健康](#)
- 此外还涉及一些其他的话题，比如疟疾或艾滋病预防
- 点击[此处](#)，获取更多资源