



看护人指南

High 5 简介

High 5 for Fitness 是一套帮助 8-21 岁青少年做好自身健康管理的资源。每天均衡饮食、摄入充足水分、运动 60 分钟或更长时间，就能保持健康。**High 5** 旨在增长健康行为知识并增强健康行为意识，促使青少年参与体育活动以提高柔韧性、力量和耐力。**High 5** 资源具有包容性，适用于智力障碍青少年和非智力障碍青少年。以下信息旨在帮助父母、家人和看护人为孩子的健身之路提供支持。

High 5 资源

High 5 指南提供有关体育活动、营养和水份补充的信息，内容易于理解，适合所有年龄段的读者阅读。通过简单的健康技巧以及以周和月为单位的追踪表，青少年可以设定健康目标，并实时监控自身健康进度。

High 5 卡片包括一系列针对柔韧性、耐力和力量的训练，训练分为循序渐进的三个等级（初级、中级和高级）。卡片上附有照片和简短说明，可帮助青少年按照步骤轻松操作。

High 5 视频是 **High 5** 卡片的补充资源，提供每项训练的演示视频，配乐来自 [Hip Hop Public Health](#)，还提供计时器/计数器，帮助青少年记录每项训练的用时。

High 5 的使用方法

- 鼓励您的孩子使用 **High 5** 指南中的每周或 12 周追踪表设定健身和健康目标并监控其进度。
- 各个家庭可以将 **High 5** 用于例行健身活动或是家庭玩乐活动，让孩子们减少观看电子设备的时间。
- 合理运用 **High 5** 视频能激励您全家进阶至更高的训练级别！
- 讨论 **High 5** 健康技巧并鼓励孩子们参与到菜品规划、食材采购和食物烹饪当中来。
- 使用 **High 5** 指南发起一项家庭健康挑战。例如，制定一周活动计划，以达到每日 60 分钟的体育活动时间；或规划健康食谱，确保每日餐食包含所有 5 种类型的食物。