

## 停課不停運動

停課期間，希望家長鼓勵子女每天在家按以下短片進行一些簡單的運動，強身健體，增強抵抗力:

星期一 <http://www.youtube.com/watch?v=5HPVBnN3WY4&=18s>

星期二 [http://www.youtube.com/watch?v=\\_1B402Wcdjs](http://www.youtube.com/watch?v=_1B402Wcdjs)

星期三 [http://www.youtube.com/watch?v=TrFC99\\_doOI](http://www.youtube.com/watch?v=TrFC99_doOI)

星期四 <http://www.youtube.com/watch?v=100KzQ7H040>

星期五 <http://www.youtube.com/watch?v=NW43WSycc6g>