

身心健康我最行 - 2020 第二期 優選 興國國小 張○比

- 6 年級 1 班

健康，是我一直以來的好夥伴，它和我，幾乎可以說是形影不離，它以陪我度過了十二個春秋。一個人如果擁有了健康的身體、健康的文化，是非常值得自豪的事，運動，是一項令人心情振奮，好似充滿神力一樣，運動，是豐富生活和心靈的一劑靈丹妙藥，能使我們開心的度過每一天，運動，能使我們的體魄變得更加強壯，「運動一小時，健康一輩子」，這句話真是好貼切呀！

我喜歡運動，因為運動使我充滿活力，我最愛的運動，就是跑步，因為可以促進肌肉發展，又可以增加自己的運動能力，更棒的是，還能增強身體的抵抗力，促進新陳代謝，消耗熱能，防止脂肪集聚，真是一舉數得呀！每次看到選手們生龍活虎，奔跑時的神氣和英姿，就像一匹勁力十足的小馬，疾奔出去，讓我產生一股自信的力量，健康，是大家一直以來夢寐以求的東西，它常如影隨形的陪伴我們，但如果不小心，傷害了它，它就會離開我們，健康，是人們一直追求的目標，良好的飲食搭配著合理的飲食習慣，才能保有健康，有人說：「有健康是資產，沒健康是遺產」，所以，我每天都會去運動，然後運動完回家後，在喝一杯牛奶，讓健康，更上一層樓，還可以多吃些水果，並且不挑食養成營養均衡的習慣，為健康出一份心力。

不僅要做到身體上的健康、運動上的健康，還要做到文化方面的「健康」，在學習上，我讀唐詩、歷史、小說，假日也常到圖書館閱讀各類書籍，但是，在讀大量課外讀物的過程中，難免會遇到一些不宜讀、不宜看，不健康的東西，這就需要我們去其糟粕，取其精華，合理的吸收，使我保持了文化上的健康。

文化上的茁壯、身心上的健康，就像一本書、一番知識；而身體的健康就像陽光，一片希望，所以身心健康我最行。