

身心健康我最行 - 2020 第二期 優選 石門國小 蔡○倪

- 5 年級 2 班

在學校時，只要到了第三節下課，校園裡，就會播放一曲健康操的音樂，這讓我不禁想要跟著一起動，輕鬆做，開心做，健康做，就能讓我們的身心都健康。

其實要身心健康很簡單，「身」心的身是代表身體，如果你想身體健康，那你就得懂得保健身體，多多運動，促進身體的新陳代謝，增加免疫力，讓自己不受病毒的干撓，變得更強壯。對我來說，最愛的運動方式就是打羽毛球，這是個刺激的運動，在和對手來來往往迎戰數回合之下，揮得汗水淋漓，聽說用正確的方式打羽毛球，其實可以延長幾年的壽命呢！我總是固定每個禮拜三去大溪打羽球，為健康存本錢。不論是何種運動方式，運動都如同空氣、陽光和雨水，身體則是一株脆弱的小樹苗，免疫力是最佳的土壤，每當空氣、陽光和雨水轉化成小苗所需的養份時，小樹苗便會逐漸茁壯。有一天就會變成高大的樹木，不怕風風雨雨，抵抗一次次颱風的來襲。

不只身體要健康，心也很重要。如果你擁有一個健康的身體，卻少了健全的「心」，那豈不是浪費一個這麼完美的身體嗎？然而，想要強健心靈也非常容易。不健康的心會使人的靈魂枯萎，令人意志消沉，甚至像用了枷鎖將心封閉了。平常，我們可以用樂觀的態度與愉悅的心情來做事，或許有某些人走不出陰影來，那你就多多嘗試幾次打開心門，也許會豁然開朗呢！如果心是那一閃一閃的螢火蟲，那我們在保護好身體的生態環境下，螢火蟲必然能永存下去呢！

有一次我的心情如同石頭墜入谷底，就因為游泳的能力檢測，教練給的檢核項目一直過不了關，這難度實在要令我崩潰，一直克服不了我心中的障礙，但我想這其實都是上天給的考驗，為的是讓我的心更堅強，通過了這些考核，我就做到身心健康了，那一次我的心情原本著急又沮喪，不過後來我就意識到，這一切的困境其實都是在幫助我，讓我一步一步的成長。生活中難免會遇到關卡，克服的過程像一場賽跑一般，你越是著

急，你就跑得越慢，欲速則不達，結果就輸了，但如果你心平氣和、不慌不急，你的腳步就愈來愈輕盈，甚至還會贏過之前跑得比你快的人呢！換個角度想，讓心轉個彎後，居然發現路反而更寬廣了！所以，懂得調整自己的心情也是追求身心健康的方式之一。

其實，對於那些生活繁忙的人來說，要做到身心健康非常不容易，因為他們的心是繫繃的，身體也不是享受的，所以這些人要學會「放鬆」，放鬆是一個很重要的環節，但也是最簡單的步驟，時間每分每秒都在流逝，但有人可以掌握住時間，有些人卻是被時間逼著跑，那是因為學會放鬆的人將時間掌控有序，成為時間的主人，也把慾望減少。

我之所以這麼幸福全是因我擁有一個健康的身體以及一顆開朗的心，有這樣十全十美的身心，難道還不幸福嗎？我可以在陽光下活蹦亂跳，可以在草原上自由的奔跑，可以登上山頂飽覽風光，行動自如，懂得享受生活就是我的幸福。健康的心是一把鑰匙，幸福則是在寶箱裡，想擁有幸福的人生，便要付出，更棒的是，身心健康的你才有能力將幸福分享給別人，讓別人也感受身心健康的美好！。