

身心健康我最行 - 2020 第二期 優選 文化國小 蔡○峰

- 5 年級 3 班

身心健康很重要，連老師都三不五時、耳提面命的告訴我們：「讀書不忘運動，運動不讀書！」我知道老師不希望我們成為一位只會讀書的兩腳書櫥、書呆子；也不是做事情不經大腦，沒經過思考就跟別人拳打腳踢。身心健康的我們，可以成為文武雙全的健康寶寶喔！

身體要健康，運動不可少，爸媽運動去，我這小跟班可是不可少的。從小我就愛上球類運動，在很多球類中都能參一腳，像棒球、籃球、躲避球 我都喜歡；尤其棒球是球類運動中，我最喜愛的，雖然不是像台灣棒球之光 王建民一樣厲害，但我可是在我們棒球隊中的模範生，每顆球投出，都讓對手不知所措，「完封」對手可是輕而易舉的，叫對手恨得牙癢癢！再來說籃球，我可是一位籃球好手，常常在同學面前投出美麗的弧線，藍天白雲中翻滾，「進了！進了！」大家異口同聲齊叫好，讓對手又是恨得牙癢癢，我也有無與倫比的成就。

當然，我不只有個健康無比的身體，我還有一顆超級心臟，每天「咚！咚！咚！」作響，「咚！」一聲，天搖地動；「咚！」一聲，活力百分百！「咚！」一聲，跳出青春活力，生命的樂章！除了「心臟」有力，我知道「心靈」的健康可是不可忽略的。孔子說：「益者三友，損者三友。友直，友諒，友多聞，益矣！友便辟，友善柔，友便佞，損矣！」連至聖先師都反對交壞朋友，壞朋友會讓你的心思轉到不好的方向，所以要明辨是非、謹慎交友，並且要做到「溫良恭儉讓」和包容、體諒、分享 等美德，那麼，我就會擁有一顆一百分的「心」啦！心臟有力，心理健康，成就了我完美的人格，追求人生的快樂和幸福。

我的身心是不是很健康呢？這是無庸置疑的，我應該有一百零一分吧！不管如何，我是我爸爸媽媽眼中的乖小孩，兩位永遠支持我的有力後盾，讓我的人生多采多姿；在師長同學眼中的模範生、開心果，使我在學業和人際關係上，扶搖直上！因為這樣，讓我心中充滿感恩。

俗話說：「健康就是財富！」所以我自認為身心健康的我擁有無與倫比的財富，我也會盡心盡力的創造更多的歡喜、幸福與快樂，分享給我周遭的人，請大家為我拭目以待喔！