

身心健康我最行 - 2020 第二期 佳作 上大國小 古○宸

- 6 年級甲班

你有良好的飲食習慣嗎？你有樂觀的態度嗎？你有良好的運動習慣嗎？也許你曾經仔細地想過這些問題，但你實際行動了嗎？

你知道身心健康是甚麼嗎？身心健康指的就是身體和心靈上都要健康，像身心健康的人往往都能戰勝病魔；相反的，身心不健康的人往往就會被病魔踩在腳底下。俗話說：萬貫家財不如健康的身體，所以我們要時時刻刻保持健康，不讓自己受到任何痛苦。

要怎樣才會身心健康？我覺得第一點，就是要有良好的飲食習慣。因為你吃了足夠的食物就會有精力做更多的事。而食物的攝取更要講究營養及各種類均衡，如果你吃很多健康的食物，你就會很健康。相反的，如果一直吃垃圾食物或不新鮮的食物，就有可能會生病，導致不能上學或不能去上班。

再來，就是要有隨時抱持樂觀的態度，你只要秉持著不放棄的精神，成功就會一步步地接近我們，而心裡就會更加覺得快樂。所以我們要隨時保持正面樂觀的態度能讓人的心靈都更加的健康。

第三個，就是一定要養成良好的運動習慣。常運動的人有許多好處，運動可以鍛鍊人的心肺力，讓心臟及體內各臟器都得到強化；再來，運動也可以使人加速排汗，將體內毒素通通排出體外；還有，運動還能促進肌肉的發達，養成我們在日常生活中應有的肌肉強度。

我記得那年四升五的暑假，因為我過於放鬆，常常暴飲暴食，導致我 BMI 指數飆高，雖然每次都心裏都想著先享受美食，隔天再認真運動，但是人的惰性往往都會戰勝理智。我不但沒有運動，還品嚐越來越多的美食。開學當天，回到校園中，我迎來大家奇異的眼光，每個人都對我說：「孟宸，你變得好胖喔！」讓我心情大受打擊；但我一面自我安慰，一面想著我一定要用樂觀的態度來面對這件事，並一步一步慢慢的把自己恢復到美好的體態。最後，因為我的態度正確，在很快的速度就達標成功了。

現代人生活忙碌，步調節奏快速，長時間暴露在不健康的環境中，卻不自知。但是如果可以做到常運動，優飲食，保樂觀，這三個重要的關鍵條件，那我相信你一定會很快成為身心健康的快活人。