

身心健康我最行 - 2020 第二期 佳作 元生國小 林○婕

- 5 年級 2 班

如果想要身體健康，就要每天開開心心，但有些學生面對考試，回到家就好煩躁，這如何能夠擁抱健康呢？要獲得真正的健康，我認為有三大因素。

一、心情。心情多變化，喜怒哀樂全是它，如果保持喜悅的心情，細胞也會跟著唱歌，帶來活力，學習效率會提高；煩躁、憤怒的話，細胞、神經，連器官也會跟著緊繃，工作效率會降低，學習成效更會打折扣。

二、飲食。有一些學生早上起床沒吃早餐，甚至沒吃早餐就去跑步，造成血糖過低，可能會暈倒。早餐很重要，早餐是大腦活動的能量之源，如果沒有進食早餐，體內無法供應足夠血糖以供消耗。便會感到倦怠、疲勞、腦力無法集中、精神不振、反應遲鈍。

三、運動。每天早上起床，我會先從事簡單的運動。像是拍臉頰，讓自己清醒過來，接著跳躍跑步，簡單的運動讓身體的細胞醒過來，活動筋骨，動一動，血液循環變得更好，可以遠離感冒。

運動可以讓我的身體健康，樂觀正面可以讓心情愉悅，身心兼顧了，就能獲得了健康。面對生活，輕易的過五關、斬六將，成就感和自信心會提升，快樂無比。