

身心健康我最行 - 2020 第二期 佳作 青埔國小 林○甯

- 5 年級 3 班

大家知道健康對我們很重要嗎？因為健康代表不生病，可以正常生活。怎樣才能有健康的身體呢？首先要均衡飲食，不可挑食，避免吃加工食品，多吃天然食物，再來要多運動，多曬太陽，這樣可以快快長高又強壯。

我每星期都會上二天跆拳道課，除了可以讓身體更強壯，也可以保護自己。除了跆拳道，我也喜歡溜蛇板，因為可以訓練平衡感，而且溜的時候非常快，我很享受蛇板的速度，多多運動可以讓我們更健康。再來，如何避免生病呢？我們放學回到家要先洗手，上完廁所也要洗手喔！去公共場所要記得戴口罩，這樣可以預防病毒進入到我們的身體裡。

有健康的身體也要有健康的心理，我們要有積極的態度，我們遇到問題要勇於面對，想辦法去解決，也要正面的去解決問題，保持樂觀的心理。所以我們要多閱讀優良讀物，增加自己的知識，多多充實自己，才會有正確的觀念，也才會有健康的心理。

「健康不是一切，沒有健康沒有一切。」所以健康是人生的基礎，有了健康的身體和健康的心理，才可以做自己喜歡的事，追求自己的夢想和目標。

所以我一定要努力保持健康的身體及心理，要早睡早起、不挑食、少喝飲料和多運動，再來就是要聽老師、長輩給我們的教導，用正面樂觀的態度待人處事，讓我們的身體和心理一百分。