

# 身心健康我最行 - 2020 第二期 特優 石門國小 林○好

## - 5 年級 5 班

人好似一臺機器，每天不停運作。人的身體如同這部機器的眾多零件，日復一日的運轉不已，一旦其中一個零件壞了，身體就無法運用自如；而人的心靈彷彿機器的電池，因為有再好的零件，沒有電力也無法順利運轉，因此，我們要兼顧強健的身體和健全的心靈，才能享有快樂的生活。

想要身體健康，我有一個妙招稱為「一舉三得登山趣」。為了讓身體強壯，我們家每逢假日都會去爬山，每座山就像不同的明星各有特色，我們先從高度低的開始訓練，爬累了就休息一下，漸漸的，休息的時間一次比一次短，爬的速度和時間一次比一次快，體力也一次比一次好，而且山的高度和難度也一次比一次高，每一次都飽覽不同的山景，這樣的方法不僅可以強壯身體，也可以訓練自己的意志力，還能擁抱大自然，不正是

「一舉三得」嗎？

第二個健康妙招是「做自己的好主人」，為了不讓新冠狀病毒軍團侵略我的身體，我就要做好自己的主人，不要去人多的公共場所，因為不知道其他人有和誰接觸過，所以，我們要事先戴上口罩盾牌來防止新冠軍團的入侵。在飲食前，我都會用肥皂勤洗手，就算疫情結束，也不能鬆懈，因為世界上不只有新冠狀病毒，還有有其他不同的病毒存活在空氣中，也會使人生病，因此我們平時也要做好勤洗手，才不容易生病，才可以做好自己的主人。

欲使我的心靈健康，我尚有一個撇步「勤建自信堡壘」，三年級時，我們班每天都努力練習大隊接力，希望比賽能得名，但比賽當天並沒有預期的好，因為在接棒時我們班有人掉棒又跌倒，因此落後了，就算後面幾棒拼命在追，也只能追到第四名，雖然未入前三名，但我們已經夠努力了，比賽結束後，大家的心情都很沮喪，但我們不會因為一直輸，而待在不愉悅的世界中，這時我們會去建築好自信的堡壘，鼓勵自己，下次會更好，下次會得第一！果然，來年時，全班一出一此招，贏回了屬於我們的第一名！

自信真的是成功的密技，讓人活得更加光彩，探索未來的人生，正需要這份自信，讓我們擁有滿滿的正向能量。

要讓我的心靈健康，「適度釋放壓力」的妙招更是不可或缺，每天上學之外，有時還要上其他才藝課程，在上課時總會產生一些壓力或負面情緒，因此適當的表達和紓解自己的情緒也很重要，每個人都有自己表達自己情緒的方法，而我也有我自己的方式。當我生氣時，我會在床上拿一個枕頭，一直向它揮拳，將我的怒氣透過拳頭髮洩出去；當我難過時，我就躲進溫暖的被窩裡哭泣，將我傷心的情緒用眼淚把它帶走；當我為某件事苦惱不已時，我就會和好友分享，看他們有沒有解決的辦法，讓我的苦惱情緒漸漸消散。

如果我是一個身心健康的人，就能控制好自己的情緒；如果我是一個身心健康的人，就能交到更多好友；如果我是一個身心健康的人，就能長命百歲，因此身心健康彷彿是開啟所有人生大門的鑰匙，所以我們要成為一位身心健康的人，更藉由健康的身心來幫助別人。反之，如果不照顧好身心，不但苦了自己，還可能拖累家人或朋友。

身心健康的秘訣，人人皆愛；身心健康的重要，人人皆知，但最重要的是去實踐，如果空有這些妙招，卻只是紙上談兵，終將使身心失衡，因此我要做一個身心健康的人，每日的實踐這些愛自己的最佳行動