

身心健康我最行 - 2020 第二期 佳作 新莊國小 陳○芯

- 6 年級乙班

身心健康對人類來講，真的很重要嗎？身體健康當然很重要，因為它會影響人一輩子；心理的健康呢？關係到人的生活層面，所以我們當然要好好的照顧好身心的健康。聽聽我的經驗，就知道為何我會這樣說。

記得中班和大班的時候，我都有得過腸病毒，我身體的抵抗力很差，所以常常生病；國小三年級時又得了一次腸病毒，在家裡休息七天；小五升小六的暑假，我又生病了，發燒到 39.1 度，當時的我嚇傻了，爸爸立刻帶我去看醫生。令我印象最深刻的另一場重病，是學校戶外教學，我和姐姐都得了腸胃炎，在家裡一直上吐下瀉的，媽媽為了照顧我們，還跟公司請假，我們要上樓的時候，幾乎都沒力氣走樓梯，媽媽在旁邊鼓勵我，一步一步往上爬，媽媽真是偉大，那段時間您也辛苦了。

至於心理健康的層面，我的個性比較內向，不過也有熱情的一面，喜歡交許多朋友，但是因為不擅長處理朋友間的問題，因而帶給我許多困擾，讓我無法快樂的學習。後來在老師的協助下，我學會交友的方法與對待朋友的方式，終於能開朗的和許多朋友一起相處。原來心理的健康也會深深的影響我們的生活和學習啊！

因為國小的許多回憶都和生病綁在一起，讓我深深體會身體健康的重要。於是升上五年級時，我下定決心要好好的鍛鍊身體，下課就常和同學一起去打籃球，有時我們也會約了一起去跑操場，一起跳繩比賽，盡情地揮灑汗水和體能。

身體健康真的是很重要的。要讓身體一直保持健康狀態，請記得一定要： j 多喝水
k 多運動 l 多吃蔬菜水果，保持營養均衡。心理的健康要注意的是： 心情的愉悅、與
朋友快樂的相處、快樂的學習心情。很謝謝爸媽和老師，讓我在國小階段就清楚的知道
身心健康的重要，相信我會以最好的狀態，保持身心的健康！