身心健康我最行 - 2020 第二期 佳作 興國國小 廖○好

- 6 年級 1 班

「健康就是財富」。不管你再怎麼富有，也買不到健康!失去了健康，就沒有辦法實現自己的夢想—如讀書、出國、遨遊世界、享受大自然給予的禮物等等。人，一但沒有健康，一切都是空談!

記得，曾經看過一篇報導，作者有一位朋友，她中年患有暈眩症，不行一個人—散步、外出、爬山、待在太悶的地方——因為他隨時暈倒。她的人生裡有很多計畫!深潛、高空彈跳、跳傘、帶著孩子騎腳踏車環台——但，這一切都不可能實現了!可見健康的重要性啊!所以「健康」將影響一個人的一生。

真正的身體健康是身體與心理的健康，所以身體健康是重要的，但同時，心理的想法也是會影響健康。而使自己心理健康的方法很簡單—畫畫、聽音樂、寫故事、聊聊天、玩一些對心理上有幫助的小遊戲等。但有許多人過度沉迷於打打殺殺的電玩世界，甚至把現實生活當作虛幻世界，打打殺殺中，當警察問他們為何要犯案時，他們卻覺得殺人很正常，因為已經習慣於虛擬世界中的情境，而精神生活一直處在遊戲裏，造成社會許多慘案發生!

為了讓身心同時健康，我覺得最有效率的方法就是運動，因為運動可以減少許多身心疾病的發生，增加免疫力，鍛鍊強壯的身體，也可以同時釋放多巴胺，減輕煩惱與壓力，或多與其他會動說話等等——可以讓大家變得更健康!

我認為每一項運動，都具有他的特色。我喜歡散步，它可以邊聊天、邊聆聽，欣賞大自然的美好；跳繩我也很喜歡，它是項可以在室內活動的運動，不管颳風下雨，我可以一

邊吹冷氣、一邊聽音樂、一邊跳繩，還可以讓我長高呢!打籃球也是一項很好的運動，可以訓練注意力和反應力，並且流汗排毒，讓我長高。

另外在暑假期間，在室內的活動，我和哥哥都會固定進行跳繩、拍合跳。戶外活動則是去老街溪畔晒太陽、騎腳踏車、吹吹風!享受老街溪畔給的綠意、閑靜、舒適的氛圍。那麼多的活動當中，我最喜歡的就是騎腳踏車。騎腳踏車是一個方便的運動，不必大包小包，東西可以放入籃子裡，速度也比走路快上許多，並享受著微風輕拂，輕鬆自在，有種莫名的抒壓感!也達到流汗、斷練肺活量等。

父母給了我一個健康的身體，我要懂得知福惜福，愛惜自己。養成良好的運動習慣，讓自己充滿元氣，身心健康，揮灑出一片原野，實現自己的夢想。朋友們一起動起來!讓我們邁向美好的未來。