

身心健康我最行 - 2020 第二期 佳作 內定國小 劉○芸

- 5 年級甲班

我們都想擁有一個珍貴且健全的身體，不過，要一輩子保持健康，則需要養成良好的生活習慣和作息例如我們吃東西時要注意均衡飲食和細嚼慢嚥，我們不可以挑食，更不可以狼吞虎嚥每週也需要認真做好規律運動，這樣才可以讓我們的身體更加健康。因為每週規律的運動可以促進我們身體的血液循環幫助我們的消化系統能有更好的運作與效能。

就像我的爺爺一樣，爺爺每天晚上八點睡覺，早上四點起床做運動，做到五點才休息；另外爺爺每天都會喝兩杯牛奶補充鈣質和一根蕉幫助腸胃蠕動、排便透過規律有計畫的運動生活與均衡飲食，讓爺爺的身體一天比一天還要健康有活力更讓七十歲的爺爺看起來就像五十歲的外貌一般那麼年輕、英俊。

此外，心靈健康也非常地重要若沒有心靈健康即便有好的身體我們也會像行屍走肉、茫茫不知去向我們都需要培養正面思考的好習慣以及常保持樂觀開朗的好心情我們可以多去參加一些藝文活動和觀光旅遊景點等來擴展自己的視野與心胸讓自己的生活避免與人斤斤計較學習多禮讓包容他人的缺失、欣賞別人的長處。

我相信讓自己時常接觸新鮮的事務以及嘗試更多不同有趣的挑戰持續學習不要常發脾氣讓自己臉上充滿自信笑容，這樣我們就能讓生活變得更多彩多姿。讓我們從日常生活中的小事做起，養成良好生活作息與做好均衡飲食相信只有身心健康，我們的面容才會變得更美麗動人；相信只有身心健康，我們的生活才會變得更充實精彩。「坐而言不如起而行」我們都必須為自己的身心健康負責，就從這一刻下定決心努力實踐讓我們擁有健康美好的人生！