

身心健康我最行 - 2020 第二期 佳作 普仁國小 簡○佑

- 5 年級忠班

常在雜誌及電視廣告看見「健康就是財富」這句話，前幾年年紀較小的我不了解為何健康會等於財富，心中一直有個疑問：難道我很健康就代表自己很富有嗎？慢慢隨著年級增長及閱讀書籍我終於了解到這句話的意涵。健康與體育的課本中也提到：真正的健康應該包括「身」體的健康與「心」理的健康，兩者兼顧才能達到真正的「身心健康」。

前陣子看新聞得知許多名人都因病很年輕就去世，例如：藝人劉真、黃鴻昇以及前裕隆集團董事長嚴凱泰，也有一些人因為心裡的生病，如得到憂鬱症，而走上自殺的不歸路，讓人感慨生命的無常，也提醒了大家身心健康的重要性，沒有了健康再多的理想抱負都是空談，是沒有辦法實現的。

我自己就有個切身之痛的經驗，記得去年四年級的時候，為了參加國語演說比賽我足足花了一個 month 時間反覆練習，正當我信心滿滿準備應戰時，比賽前一天我竟然發高燒，昏睡了一整晚，比賽當天雖然已經退燒，但腦袋總是昏昏沉沉的，上台勉強將國語演說內容說完，比賽後的成績當然是慘不忍睹，當時我深刻體驗到擁有健康的身體是多麼的重要呀！

既然健康如此重要，我們生活中該如何做才能使自己身心健康？從身體健康方面來看，除了應該正常均衡飲食、不偏食，讓身體獲得各種的營養素，也要養成規律運動的習慣，透過運動才能活絡細胞、增強自己的免疫力，最重要的是要有正常、規律的生活作息、不熬夜身體才能有好的抵抗力對抗各種病毒。

除了身體健康很重要，心理健康方面也要兼顧，平時應該多參與一些社交活動，與人接觸與溝通，不要自我封閉，而且要培養正當的休閒活動，例如：看電影、旅遊、運動等，不應該整天關在家裡打電動、玩電腦，遇到煩惱可以找父母或師長談談，這樣有了出口就不會造成心理上的疾病產生。

沒有了健康所有的夢想與理想都只是空談，唯有在生活上落實做到培養健康的身體與心理，才能達到真正的身心健康而擁有美好的生活！