

身心健康我最行 - 2020 第二期 特優 石門國小 梁 ○

- 5 年級 1 班

有強健的身體，並不代表有一個健康的心靈；有一個聰慧的頭腦，並不一定有一個健康的身體；但同時有一個健康的身體和心靈，才是人們所追求的。

身體要健康，需要把運動當成流行，下課時或有空的時候要走出室內，看看眼前的景色，也可以不要戴著耳機跑步，這樣在戶外時，就可以隨時聆聽大自然的樂曲。我自己常在放學後，跟著爺爺一起在家附近騎腳踏車，騎腳踏車的時候不只能運動，還能放鬆心情，把在學校時，讓我有壓力的事情，都先暫且忘掉，好好的享受擁抱大自然的時刻。每逢有騎腳踏車的那一晚，要睡覺時，特別容易入睡。

現在的新冠狀病毒的疫情仍然持續燃燒著，因此要編織好自己的保護補網，編織的材料有：口罩、適當的衣物、營養食物，編織的方法有很多：出門時戴口罩，少出入公共場所；夏天時不要穿著太熱的衣服，冬天時穿保暖的服裝；早、午、晚、餐時都要吃適量的飯、菜、魚、肉、蛋和水果，才能攝取足夠的營養素，打造強大的免疫力；常洗手亦不可少，通常我會在吃飯前，用肥皂和清水認真的清洗每一根手指，保護好我自己的身體，我也喜歡在書包或餐袋裡放一小瓶酒精或次氯酸水，如此一來，就可以在飯後將桌子消毒，沒有水的時候，也可以乾洗手。我要保護好我的身體，讓自己的身體更健康。

管理好自己的負面情緒和培養陽光般的自信心，對身心健康來說也是缺一不可的法門。在生氣、發火的時候需要先冷靜，讓自己的情緒溫度從一百度降到十五度，必須冷靜才能當自己的主人，管理好自己急躁的情緒；在考試不及格的時候要先悔改，調整讀書的方法，最後要相信自己建立信心，讓跌入失敗汗水裡的自己，再重新爬起。我愛在生氣的時，聽聽沉靜、讓我放鬆心情的鋼琴曲子，唯有如此，才能讓我不繼續發脾氣，唯有如此，才能讓我正面思考。在人生的道路上遇到挫折時，不能繼續看著烏雲，而要朝向有太陽的那一面，讓黑影落在我的身後！

現在的時代，人與人之間的互動逐漸變得重要許多，不管是在學校、公司或團隊中，多交善友是很重要的。當我在學校時遇到挫折的時候，讓春花型的朋友在身旁陪伴我，教我該如何應對進退，並陪我一起勇往成功。有夏陽型的好友在身邊，說說笑話，聊聊天，能幫助我可以有正面的信心和情緒，就能讓心靈保持健康，心靈健康後，就更愛走出家門做運動，因此身心健康藉著交友都達到了。好朋友如同一面鏡子，能讓我看到自己的優缺點，趁機改正，對心理健康也是有幫助的，因為我們如果看不見自己的缺點，又不改進，朋友可能就這樣離開你，這時就會對心靈有重大的傷害呢!

擁有健康的身心並不難，因為健康就掌握在你手中，每天勤運動、多跟朋友相處、多給自己鼓勵和信心，生活便能過得快樂一點，健康就會像空氣一樣無時無刻在你我身旁。為你我而做吧!不要把鍛鍊健康的身心想成一件很難的事，因為當你享受它帶來的好處後，你就會想要把這件事變成一種習慣，甚至是一種生活方式。

朋友，你做到了嗎?讓我們同為身心健康而努力，找出一條最適合自己道路，邁向我們所追求的健康人生。