

身心健康我最行 - 2020 第二期 特優 新明國小 溫○賢

- 5 年級 5 班

俗話說：「健康就是財富。」有了健康，就等於擁有無與倫比、無價之寶的財富；有了身心健康，才能享受自己的成就和人生，也能帶給他人幸福、美滿、快樂、和諧，實現自己的夢想。但何謂健康？就讓我娓娓道來吧！

首先要有均衡的飲食，多喝水，多吃五顏六色的蔬果，多吃膳食纖維的食物，少糖、少鹽，偶爾吃點巧克力也無妨；除此之外，每天還要運動三十分鐘，睡足八小時才能活力四射、舞動人生！至於心靈健康，要主動積極，樂觀面對人生各種挑戰和無常，遇到挫折不要自怨自艾、憤世嫉俗，最終才能達成心靈深處真正的平靜和富足！

我的健康秘笈雖不盡理想，但為了健康盡力而為之，克制自己好逸惡勞的懶惰習性，對於垃圾食物的誘惑，也少碰，只是為了滿足口腹之慾偶爾貪嘴一下下。學校的營養午餐，還有奶奶準備的早晚餐，外加點心水果，我都來者不拒，唯有零食方面，真叫人難以抗拒，尤以夏日的手搖飲品，渾身解數，百般的對我招搖，緊緊抓著我的心，讓我情有獨鍾，但我與奶奶有約定，一週只能喝一杯；至於運動，除了在下課時間跑跑跳跳，平常在家也會跟著爸爸做運動，增加親子的關係，睡眠品質無形中也變好了，真是一舉數得，何樂而不為！

健康固然重要，品德更是不容小覷，讀書除了長知識，更要明白做人做事、修身養性的道理，要擁有一顆高貴的心靈，懂得體諒、包容、分享，不會與人家斤斤計較，做個爸媽、師長眼中「身心健康好寶寶」，成為國家未來的主人翁，盡心盡力為社會建造更多的快樂和幸福，這才是正確的人生目標！

我從學校的健康課程裡學到了很多，俗話說：「人要活就要動！」又說：「生、老、病、死」，是人生必經之程，如今人們講究的是養生之道，再加上醫學的精進，國人平

均壽命在 80.9 歲，身體的健康不是問題，更重要的是休養自己「心靈」的健康。身心健康對我們何其重要，別等失去時才知道它的可貴。身心健康的我福大家：長命百歲、心寬體胖，幸福快樂百分百！