身心健康我最行 - 2020 第二期 特優 新明國小 詹○博

- 5 年級 1 班

我的健康可是無人能比的哦！說到健康，我可是完全沒有煩惱，因為我親愛的媽媽是營養師，我也考上了體育班，所以我可是頭好壯壯，壯得跟一頭牛一樣，絕對沒有問題的啦！

我覺得要注重飲食，多吃有益健康的食物，蔬果肉類不均衡，就會變成腦滿腸肥或瘦骨如柴的身材。我呢，身材剛剛好，多一分則太肥大，少一分則太瘦小，這一切要歸功於媽媽平時耳提面命的叮嚀我，每天都只能吃一樣甜點，一星期只能喝一次飲料，每天都要多吃青菜和水果，更要隨時多喝水，這樣才能戰勝肥胖，維持健康的秘密武器，所以我一定會持之以恆。這可是專家媽媽說的飲食健康法寶，希望大家一起來實行。

身體健康的第二項法寶就是多運動。在班上我每天都按表操課，運動 30 分鐘以上，所以我的體格壯碩如牛，鐵扇公主再怎麼搧扇子，也搧不走我的啦！我最喜歡的運動是打籃球，尤其在炎炎夏日裡打球，可以消滅許多脂肪，不會讓我看起來油膩膩的。打球的時候，我想像自己是灌籃高手裡的「櫻木花道」，因為我想要成為像櫻木花道一樣，技巧爐火純青的籃球高手，隨便就可以灌籃。為了要有好的體力，我原本討厭跑步，每天都被教練追著跑，最近也慢慢地喜歡上跑步，感覺有強化我們的心肺機能，每天慢慢地跑步，讓早晨的微風在我臉上按摩，讓朝陽在我臉上親吻，讓汗水在我臉上溜滑梯，這美妙的感覺和享受，只有愛上跑步的最知道，這也成為我生活中不可或缺的一部分。

身體的健康很重要，可是心靈的健康更是重要哦！我每天快快樂樂的去上學，我是開朗活潑、笑口常開，也喜歡講笑話或搞笑，讓大家笑呵呵！同學和師長都說我喜歡耍寶，是無可救藥的樂天派「歡樂製造機」。我之所以會得到這個稱號，是因為別人都嘲笑我時，我卻都可以不以為意，還有我每次被媽媽責罵後，我總是會去看書，沉浸在書本裡，就會把媽媽罵我的事情忘得一乾二淨！唉呀！快樂也一天，難過也一天，世間本無事，何必庸人自擾呢？

要有身心健康的身體，首先每天要有愉快的心情，還要常常多運動，這樣才可以讓身心都變得更健康，也更能享受生活的快樂和生命的喜悅喔！這可是歡樂製造機我，給大家最忠實、最可靠的健康良藥啦！