

身心健康我最行 - 2020 第二期 優選 石門國小 林○欣

- 5 年級 5 班

在連假期間，一向不生病的老哥居然感冒了!這讓我們十分驚訝，才開始發現平常存在感低的健康議題，其實是十分重要的，尤其在今年新冠狀病毒來勢洶洶下，我們更不能忽視健康的重要性，為了做一個身心健康的孩子，我的努力從不間斷。

要讓自己的身體健康，我有三個小妙招。為了要讓身體強壯一點，健康一點，要先學會愛食用健康食品，並且不挑食，不同的食物裡面有許多不同的營養素，能幫助我們強健身體，讓身體保持健康。第二妙招是常去登山，這樣不但可以增加自己的體能，強健身魄，還可以欣賞風景，這樣不是一舉數得嗎?第三妙招則是注重保暖不感冒，睡覺時頭不要直吹電風扇，而且不要去淋雨，洗澡完要趕快吹頭髮，天冷時要隨時注意保暖，才不會被病毒侵襲喔!

心理壓力是大家較少注意的問題，如果心理沒有調理好，可是會有憂鬱症，讓人們面臨崩潰，只能靠讓藥讓自己開心一點，那要怎麼做才能改善這些狀況呢?其實要改善非常簡單，我這裡有幾個小妙招，和你分享吧!首先，要適當發洩自己的壓力，把它釋放出來，就會感覺比較解放一點，再來，我們要樂觀一點，不要一直把負面情緒累積，最後，要常交友，而且要心存善念，因為交友會讓你不孤單，心胸自然變廣，不會老是把自己關在自己的世界，所以交友是調整心理最好的方法。

俗話說:「心中歡樂，強身健體， 心中煩愁，傷神減壽」。只要你心中真正的歡樂，不論身體，還是心靈，也會開心，但是只要心中有一絲憂愁，不但傷害心靈，還會把你

的最後一點快樂給完全攻佔了，所以凡事都要樂觀一點，也要經常笑，要發自內心的笑，不要把苦悶都憋在心裡面，因為總有人會聽你訴苦，也有人會帶給你滿滿的歡樂，讓你開心，所以不要讓負面情緒影響你，凡事不要鑽牛角尖，用更多角度看事情吧!

維持身心健康是大家都應該做到的事情，如果沒有保持健康平衡，身心生病的機率也大大的提升了!讓許許多多的病毒、負面情緒趁機潛入你的身體裡，就像小偷一般，將一點一點地偷走自己的身體健康，讓人的身體慢慢出現了許多的狀況。

身心健康從小就開始保健，而不是長大才想到保健身心健康，到那時就已經太晚了!終身保健，才是我們最大的目標。唯有時時保健身心，擁有健康的身體和心靈，方能完成心中所想達成的夢想，開開心心的過一輩子。