

身心健康我最行 - 2020 第二期 優選 新明國小 徐○騰

- 5 年級 8 班

什麼叫做健康呢？健康就是飲食均衡不挑食及個人衛生習慣需要保持良好，簡單的說，就是每天吃飽飽、睡好好，不亂發脾氣，要口吐蓮花說好話，不要口吐毒蛇說壞話，讓自己永遠保持在開心、知足的狀態。

身體健康有方法，最基本的就是需要吃得均衡並多運動。吃得均衡不外乎就是天天得吃五種不一樣顏色的蔬菜、水果，並喝足夠量的水；水可以代謝掉身體不好的物質，媽媽不准我們喝冰水及含糖飲料，她說那會使我們變笨也變胖，且冰的東西對身體氣管影響很大，我們只能在露營的時候，才能夠吃點糖果及喝點想喝的飲料。

要有身強體健的身軀，就必需每日運動至少三十分鐘。運動的選項有很多，例如：跑步、游泳、練習球類運動、直排輪 等等。每天我都會飯後去社區中庭走走，假日若沒有出遊，爸爸會帶我們去桌球室打桌球，讓我們兩兄弟跟爸爸 PK 球技，或是媽媽會帶著我們去游泳池放風，除了複習泳技之外，游泳池有很多好玩的設施，常常一玩就一整天過去了。運動除了消耗我們的體力外，也訓練我們在做一件事情的專注力，而且常常開心的大笑，好像很多不愉快的心情都隨風消逝了呢！

除了運動外，充足的睡眠也是必須的。每天總是在九點前得就寢的我，雖然還是想跟弟弟繼續聊天玩樂，但媽媽的嚴格規定只能無奈遵守，為了我們身心靈健康成長，可說是無所不用其極！

媽媽常說：「知足常樂！人性本善！自己心態健康，身邊的朋友都會是正派的人，正所謂『物以類聚』，也比較容易結交到知心好友，人際關係也會較好」因為媽媽耳提面命的叮嚀和爸媽的「身教」，我們在耳濡目染之下，也在生活的為人處事中，絕不

口出惡言，說話前需要好好思考過再開口，情緒的穩定也是讓自己保持健康的一環。我們也養成良好的閱讀習慣，書本中的金科玉律成我們修身養性的準則，因此也成了增強我們心靈健康的最佳利器。

爸媽告訴我們，凡事正面思考，保持愉快的心境及清晰的腦袋，讓自己如同陽光般溫暖的與人相處，加上乾淨整潔的衛生習慣，更不容易讓自己陷入負面情緒中而有不好的想法！真的好謝謝老天爺賞賜給我們兄弟這麼好的爸媽，使我們在快樂幸福中成長茁壯，養成健全的人格和正確的人生態度。因為我的身體很健康強壯，我的心裡充滿熱情和陽光。所以我可以很光榮、很驕傲的說：「身心健康我最行，捨我其誰！」