



## 中文科「關注身心健康」徵文比賽

### 作文題目：身心健康知多少

姓名：梁偉一      班別：5C

在日常生活中，人們每天匆匆忙忙地上學或工作，而忽略了身心健康，那麼應該怎樣維持身心健康呢？

如果想維持健康，就一定要均衡飲食，例如多吃富含膳食纖維或蛋白質的食物，如雞蛋、牛肉、西蘭花等，而且這些食物還能促進新陳代謝，使身體更健康。當然，還要吃些含有脂肪的食物，才能達致飲食均衡。

除了飲食要均衡外，運動也很重要，世界衛生組織建議五至十七歲的兒童每天需要進行至少六十分鐘中等至劇烈強度的運動，例如掃地、跑步、上樓梯等中高強度運動，以鍛煉體格。

其實，要維持身心健康，心靈健康也是不容忽視的。當我們遇到壓力時，千萬不要獨自面對。我們可以和家人、老師或社工傾訴，還可以坐下來深呼吸、聽音樂、做運動等，讓自己放鬆下來。

我們要從小養成良好的運動和飲食習慣，並要持之以恆。此外，只要建立正向的生活態度，就能維持身心健康。