

軒尼詩道官立小學（銅鑼灣）
2023—2024 年度上學期
六年級中文科延伸學習

姓名： 段凱倫
班別： 六普
題目： 健康生活

人人都想擁有健康的身體，但這並不是所有人都能擁有的，為甚麼？

首先，我們要做足夠的運動才會有強健的體魄，也才能抵抗病菌的「攻擊」，保持身體健康。那要做多少運動才足夠呢？十至三十分鐘最佳。同時，做運動也要「量力而為」，如果你已經累得力不從心了，就需要馬上休息，否則很容易導致急性心臟病，甚至休克。

其次，我們要盡量少看電子產品，例如手機、平板電腦、電視等。否則容易導致各種眼疾，譬如近視、散光、斜視等。同時，使用電子產品時，我們不僅可以把屏幕調成護眼模式，還可以戴上「防藍光」眼鏡，以減低對眼睛的傷害。

最後，無論我們在做甚麼事，都要姿勢端正，坐姿不可東歪西倒，否則可能會患上駝背、腰椎間盤突出症、脊椎側彎等種種疾病。要避免「壞事」發生，我們做事就需要「站如松，坐如鐘，行如風」了。

總而言之，我們想擁有強健的體魄，就要保持良好的生活習慣，還要持之以恆。至於上文提到的方法，大家不妨試一試。

指導老師：程子敏老師