

今天，我要來說「健康生活」。現在疫情肆虐，一個兒童應該保護好自己，要健康地生活。健康生活要有良好的習慣，去掉影響健康的不良習慣，便要從運動、飲食、睡眠這個範疇開始。

首先，在運動方面，我們應多做運動，持之以恆。一個小學生因做功課需時過長，所以一般都很少去運動場做運動。其實，在住所附近步行也是一項運動。步行是一種既安全又有效預防疾病的運動。恆常步行有非常多的好處，包括：增強心肺功能、促進血液循環、舒展身心，以及舒緩精神壓力等。如有時間，我們可多步行，改善體質。

其次，在飲食方面，健康飲食是健康生活的基礎。每類食物都含有不同營養。我們不可以挑食，就如我的爸爸，他每天三餐都吃過多的肉，非常不健康。我們進食時應按照「健康飲食金字塔」的比例建議進食，並每天喝六至八杯流質飲品，包括清水和清湯，以促進身體健康。健康飲食是身體強壯的保證。

最後，在睡眠方面，我們應要有充足的睡眠，才能應對每天的活動。睡眠充足有益於心臟健康，又能加快新陳代謝；相反，睡眠不足的壞處好多了，包括：精神不振、體重下降、減低食慾，也有可能增加患上抑鬱症的風波。那麼，我們應如何防止失眠呢？我們在晚上應該盡量放鬆心情，避免在晚上喝咖啡。只要大家晚上睡眠充足，白天就能精神飽滿，以利身心健康。

總括而言，我們應努力去做好以上三個項目，改善我們的生活。這樣才能讓身體更健康，精神更飽滿，學習更開心！