

運動的好處

現今人們都不大喜歡做運動，然而，他們其實不曾察覺原來運動是一直陪伴在側，形影不離的，例如我們每天都會步行上班、上學，這些都是我們在不知不覺間所做的運動了。其實運動為我們帶來的好處多不勝數。

在個人方面，運動可以令我們強身健體，減低患病的機會。我曾經是一名患有哮喘的病人，每天都需要服藥控制病情，十分困苦。但自從我開始做運動後，我的病情逐漸好轉了。我因此保持做運動的習慣，哮喘病不但最終痊癒了，而且體魄也強健了，患病的機會亦比以前大大減少呢！由此可見，運動對身體健康方面有很多裨益，例如增強心肺功能、促進血液循環、減低患上心臟病等慢性疾病的機會、增強抵抗力等。既然做運動有這麼多好處，又何樂而不為呢？

在家庭方面，運動可以促進家庭關係，例如：踏單車、打羽毛球等。我們在做運動的過程中，既可以強身健體又可以享受到天倫之樂。相比起到遊樂園或逛商場等高消費的活動，倒不如一起做運動去，此舉不但可有益身心健康，也可以促進親子關係，更可以節省金錢，真是「一舉三得」呢！

在學校方面，運動也可以促進師生關係和減輕同學在課業上的壓力。學校經常定期舉行一些體育活動或比賽供師生參加，例如：班際跳大繩比賽、社際籃球比賽、師生閃避球比賽等。以上的活動高年級和低年級的同學聚在一起，師生校友共聚一堂，觀眾和球迷吶喊助威，好不熱鬧。老師和同學一同在各場比賽上投入其中，融洽相處，壓力全消，可見運動能有效地促進師生關係。此外，運動有助幫助鬆弛神經，清除學生的讀書或老師的精神壓力，對於學生和老師都有很大的益處。

總括而言，運動於社會上雖沒有實質的經濟效益，但對於個人健康和人際關係則有極大幫助。當每個人都嘗試做運動，甚至把它成為生活習慣，長遠來看，對建立健康和諧的社會，定有其作用。為了個人、家庭、社會，大家不妨去嘗試和探索運動的樂趣吧！