

姓名：何宜樺 (9)

班別：4c

以「運動好處多」為題，進行創作。字數不限，最佳作品有獎！

		運	動	，	有	些	人	不	想	做	，	他	們	說	：
太	累	了	！	」	但	是	，	你	們	知	道	嗎	？	運	
動	的	好	處	有	很	多	呢	！							
		首	先	，	運	動	可	以	鍛	鍊	身	體	，	在	
戶	外	做	運	動	是	好	的	，	但	要	選	擇	一	些	
陽	光	不	太	猛	烈	的	日	子	，	以	免	曬	傷	。	
如	果	不	想	被	曬	黑	，	可	以	做	室	內	運	動	，
例	如	：	去	健	身	中	心	、	去	非	露	天	運	動	
場	等	。													
		運	動	還	可	以	減	少	患	上	心	臟	病	、	
高	血	壓	、	糖	尿	病	等	的	慢	性	病	，	因	為	
它	能	增	強	我	們	的	心	肺	功	能	和	令	血	液	
循	環	。													
		除	了	以	上	兩	項	，	它	的	好	處	還	有	：
令	人	快	樂	；	消	除	壓	力	、	使	睡	眠	更	好	
等	的	好	處	。											
		我	們	應	做	多	少	和	如	何	選	擇	運	動	
呢	？	應	每	天	約	做	30	-	60	分	鐘	左	右	。	
選	擇	運	動	方	面	，	如	果	沒	時	間	，	可	以	

在上班或上學時步行，沒有運動習慣的，可以由慢跑、做伸展運動開始，把目標從低循序漸進。最重要的是，如果運動太劇烈，自身堅持不了，便不要做了。

運動好處很多，只要大家習慣運動，人人都可以健康強壯！記住：「運動好處多，大家齊齊做！」