

6A (27) 張琬喆

題目：青少年養成健康生活習慣的方法

根據香港青年協會的調查，在名受訪學生中，逾 48.6% 壓力指數偏高。部分學生每天對着屏幕的時間過長，加上睡眠和運動時間不足，帶來潛在的身心健康風險。由此可見，青少年養成健康生活習慣十分重要。

健康生活的定義就是指有規律的生活、有益於健康的習慣或行為。想要養生健康生活的習慣，健康飲食是不可少的。世界衛生組織也指：吃多種的食物、限制糖的攝入量、喝足夠的水，都會對我們的健康有幫助。吸收均衡的營養，才可以讓青少年在青春期中健康地發育。

青少年的作息也是值得關注的，在一篇報道中顯示，逾 34.7% 受訪學生每天平均只睡六小時或以下。而青少年的正常睡眠時間是要在八小時左右，才能保持身心健康。要保證八小時睡眠其實並不困難，我們可以製定時間表，幫助自己養成健康的作息規律，就能達到八小時的睡眠了。

恆常運動也很重要，青少年會因運動量不足，而引致肥胖和人際關係疏離等。所以青少年只要每週做足三次長達三十分鐘的運動就能增強心肺功能和身體的抵抗力，而打籃球、踢足球等團體運動更可以培養青少年的團隊精神。

保持個人衛生更是非常重要。青少年正處於青春期，所以會生青春痘或者有體臭的問題，這些問題可能會令青少年有人際疏離等困擾。所以青少年可以勤洗澡、勤換衣服、以改善身體衛生。

青少年要養成健康的生活習慣需要有毅力。但是只要我們按照這四個方面來做，並且下定決心，就能成功養成健康生活習慣。