

6A (7) 鍾楨菲

題目：青少年養成健康生活習慣的方法

對於青少年來說，養成健康的生活習慣是十分重要的，但是你們知不知道怎樣才能養成健康的生活習慣呢？不如就等我分享幾個好方法吧！

現在我們很常看見報章報道：「香港青少年壓力過高」又或者「香港青少年抑鬱患者數量上升！」等等。那為甚麼青少年的精神健康各方面都出現了問題？其中原因之一就是睡眠不足。睡眠是青少年的健康的重要層面，但青少年在學業、工作、交友等需求中分身乏術，很難有足夠的時間睡覺。有調查顯示快樂程度最高的青少年。他們每天睡平均十一至十二小時；而快樂程度最低的兒童，每天平均睡少於六小時。亦有另一個調查指出充足睡眠可以促進青少年學習身心和精神健康。更能減低青少年壓力和抑鬱指數，有助改善精神健康。另外，有專家表示，發育期睡眠不足可能影響腦部發展。升讀中學後，容易欠缺專注力和執行力。亦有可能影響青少年的情緒健康。可見睡眠充足對青少年是十分重要的，所以大家要定時作息，並不應胡亂減少自己的睡眠時間啊！

另外，健康飲食對青少年也十分重要，由於大腦和身體都在成長，青少年需要攝取大量的營養，以維持健康。但青少年經常過於在意自己的外表。很多人會以減少進食或食「減肥藥」來獲取完美的身材，卻忽視了健康。有青少年曾因絕食而營養不良，最終昏迷並送到了醫院。由此可見，健康飲食才是最重要、最好的。青少年可以按照食物金字塔的比例來決定進食甚麼和份量。而且不要進食過多垃圾食品。否則容易肥胖和影響健康。

總括而言，達至健康生活有很多方法，生活中有很多小習慣，它們可能微不足道，但只要做好便能達至健康生活，例如按時睡覺、健康飲食等等。希望各位青少年能發掘更多健康的生活習慣，並一起做一個健康的青少年。