

6C 劉珀希

題目：養成健康生活習慣的方法

健康生活對我們的成長十分重要，但我們應該怎樣養成良好的生活習慣呢？

如果我們在長假期可以找朋友多做運動，因為如果你每天都留在家大吃大喝和打機的話，你可能會容易肥胖，同時對眼睛也不好；但如果你和朋友外出看看綠色的植物和做運動，你不僅可以令眼睛看東西變得清晰，而且可以對眼睛變得舒服，多做運動，身體也會強壯健康。

如果你每天都很晚睡覺，但很早起牀的話，這樣你可能會無精神，工作或上課表現自然差，這樣你就會遭到老師或老闆的責備，影響了自己的前途或學業。

總結就是健康的生活對我們非常重要，我們戒除壞的生活習慣，我們可以根據上面的方法來養成一個良好的習慣吧！