

6E (15) 吳東彥

題目：養成健康生活習慣的方法

在平常的生活中，我們常常因為健康問題而無法學習，今天，我會說養成健康生活的的方法和養成健康生活的好處。

首先，我會先說養成健康生活的辦法。養成健康生活的辦法有很多，例如我們要做適當的運動，每天做最少六十分鐘中等至劇烈程度的運動。其次，我們可以多吃蔬果少吃肉，因為蔬果易消化。還要多休息，因為充足的睡眠可以增高。

說完養成健康生活習慣的辦法後，我們就說說養成健康生活習慣的好處，養成健康生活習慣的好處有很多，例如我們身體健康的話就可以減少患病，強健體魄，而且對學習有幫助。但如果沒有健康生活習慣，可能就會常常生病，導至疏離朋友，引致家人經濟負擔等問題。

總的來說，我們應該養成健康生活的習慣，要多做運動，這樣的生活才會健康和快樂。