

## 寒假生活祕訣

四年九班 林好恩

指導老師：藍御菁

令人期待已久的寒假終於到來，今年的寒假比以前長，在這長達一個月的寒假中，有什麼祕訣可以讓寒假生活過得多采多姿呢？

要有充實健康的寒假，祕訣不勝枚舉，我覺得最重要有以下三項，祕訣一：保持良好的生活習慣，每天早睡早起，生活作息規律，不要因為放寒假，沉迷於電子產品，而讓自己的視力減退，另外要多幫忙做家事、勤打掃，讓居家環境變得乾淨整潔。

祕訣二：保持健康良好的身體，每天安排適度的運動，天氣好時到戶外騎腳踏車、打網球，持之以恆不間斷的運動很重要；而飲食方面，三餐要正常，不可以暴飲暴食，不要喝太多含糖飲料，每天多吃蔬果營養均衡，適度的運動和良好的飲食，可以讓我們身體健康並且心情愉快。

祕訣三：規劃有趣又充實的旅遊和學習活動，雖然今年寒假都是濕冷的天氣，但是我們可以安排室內活動，像在家裡玩跳棋、大老二和桌遊，既可以動腦又可以增進數學能力，另外像是我參加了紙黏土的課程，一面揉捏，一面設計圖案，既有趣又有成就感。

想要寒假生活充實健康又多采多姿，就要確實完成這三項祕訣：要有良好的生活習慣、持之以恆的運動，規劃有意義的學習活動和閱讀，相信身體力行之下，一定有一個令人回味無窮的寒假生活。

老師評語：本篇文章掌握題目的重點，提出具體的方法，內容完整豐富，全文敘述流暢清晰、言之有物。