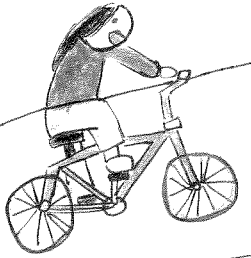
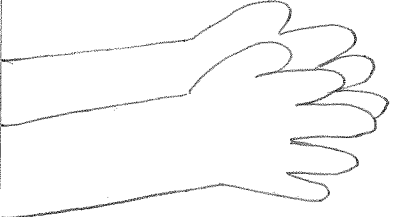
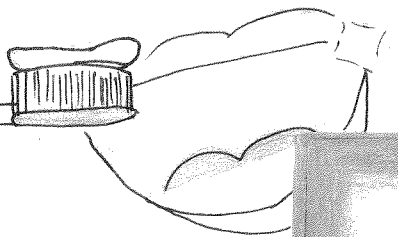
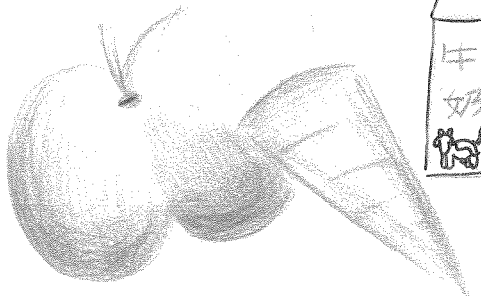
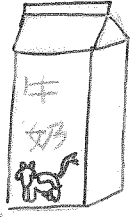
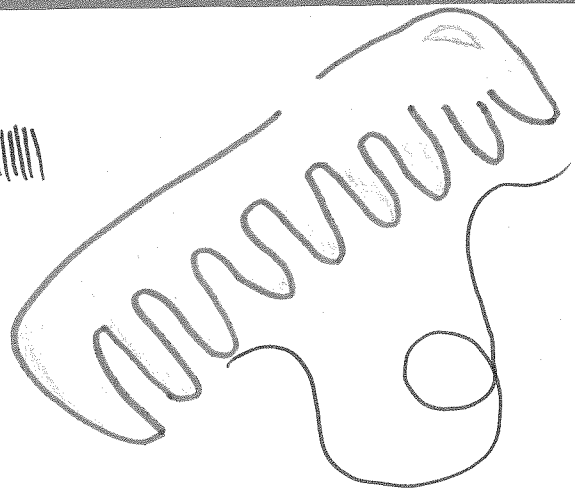
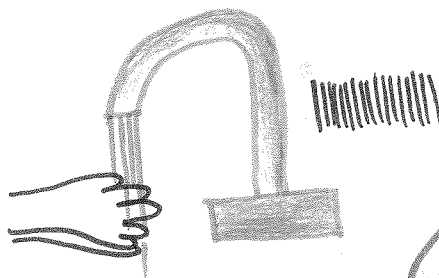
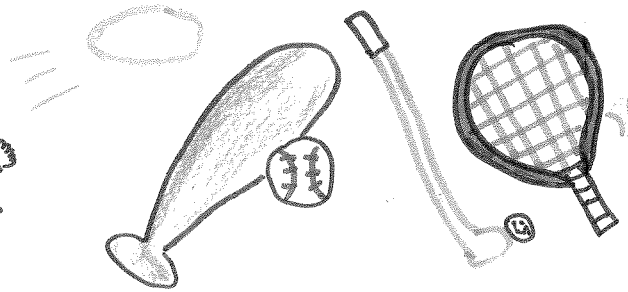
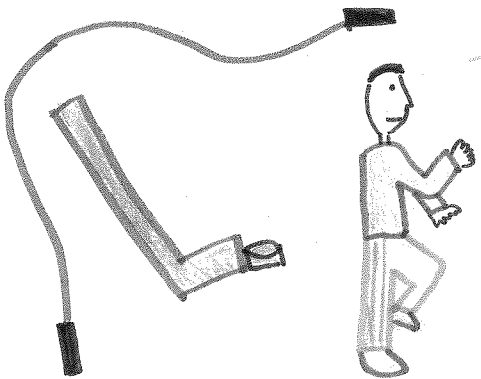


談 健康

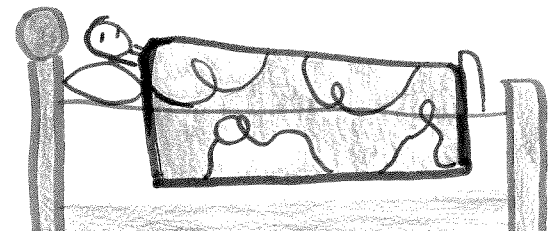
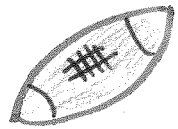


我們要有健康的身體
 每天要早睡早起所以天天
 有精神，我們應該日常做
 運動。我每天起床和睡
 覺之前要刷牙，去完洗手間
 要洗手和吃食物之前都要
 洗手。我要吃早餐、午餐和
 晚餐，要吃肉類、水果、牛
 奶和有營養的食物。

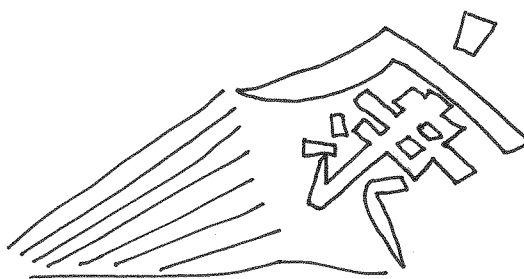
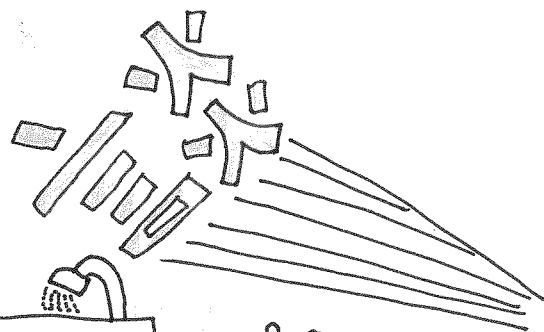
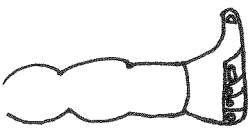


談健康

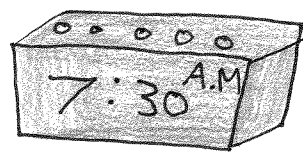
一個^個人想有好身體，一定要注意衛生，飲食要有規律，多做運動，~~習慣~~保持食物衛生。清潔的環境及維護公共衛生也非常重要。保持身心愉快，注意飲食的營養，才有健康的體魄。



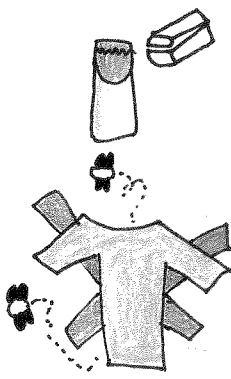
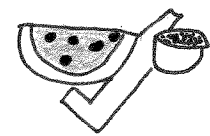
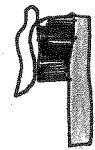
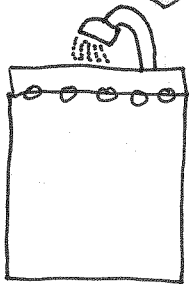
健康



老師教我們要早睡早起，多做運動，注意飲食的營養，才有健康的身骨豐。



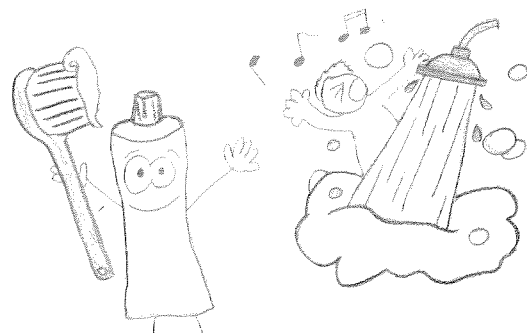
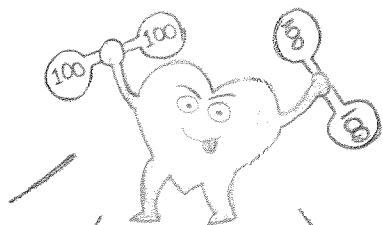
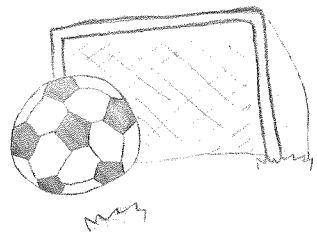
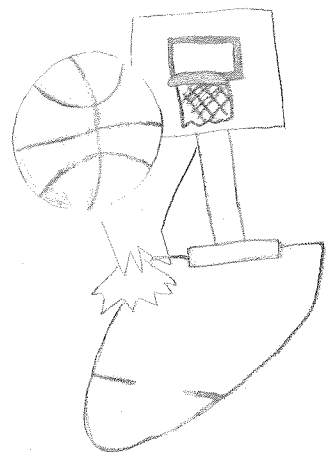
保持身體清潔，我們每天要刷牙，洗臉，洗手和洗澡，頭髮要常梳洗，指甲要常修剪，衣物要常換洗。





談健康

如果我想保持健康,我一定要早睡早起。我也要多運動,慢跑、踢球、和打籃球。每天早上我要刷牙,然後洗臉,和吃早餐。同時,每天我需要洗澡、洗手、和梳洗頭髮。最後,水果、蔬菜、奶製品和谷穀類食物是最重要的食物,所以我多吃有營養的食物,身體才能健康。



談健康

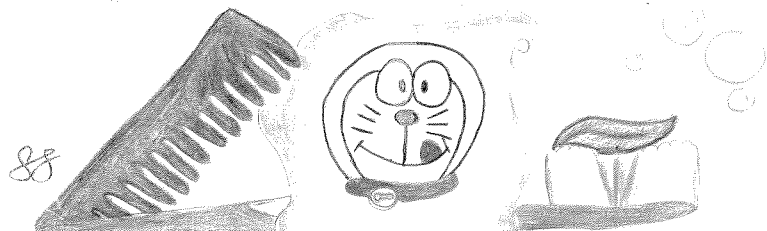
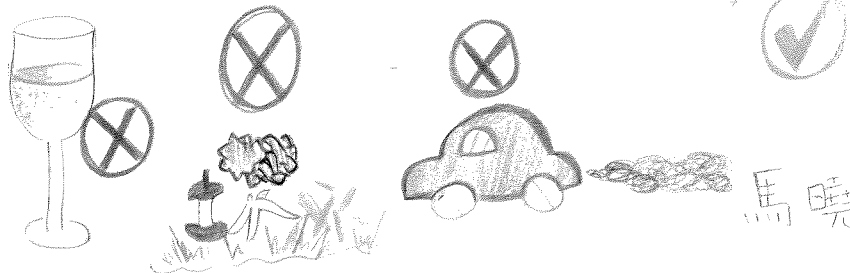
父母教我們自小就要養成良好的生活習慣。

首先，我們每天睡前及起床後都要刷牙，洗臉和梳理頭髮。

飲食方面，我們需要均衡營養，每天都要多吃些肉類、豆類、奶類及蔬果。處理食物時，生與熟的食物不要放在一起，剩餘的餸菜要蓋好放在冰箱裏。個人衛生方面，飯前要洗手，飯後要漱口。

要有健康的體魄，我們要多做運動，要出外接觸陽光和呼吸新鮮空氣，也不要吸煙，不要喝酒。

最後，我們要保持環境清潔，不要亂拋垃圾和隨地吐痰。懂得環保也很重要，我們需要多走路，少駕車。空氣清新一點，對健康也有好處。如果大家多一點公德心，社會自然會清潔，有一個較良好的生活環境。



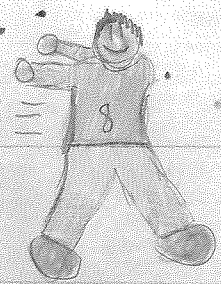
馬曉瑩

活得健康

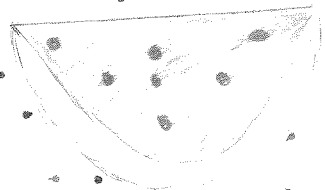
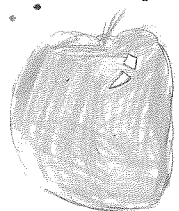
人們的健康以及壽命，與情緒、運動量、日常營養、生活狀況、社會環境以及保健醫療等有密切的關係。要保持身體健康就是在日常飲食中，儘量選擇各類食物，既不偏食也不過量，要有均衡的營養，同時適量的運動，良好的睡眠亦能提升身體的免疫力，這樣才能吃出健康，吃出活力。

我們要多吃新鮮蔬菜、水果，多喝白開水，少喝其他飲料，同時，也要少吃油炸、油煎、紅肉、發霉的食物。

我們每天要多做運動，保持理想體重，養成~~正常的~~早睡早起~~的~~有規律的習慣，身心要愉快，便達到強身健體的作用，這樣才能保證有健康的體魄。

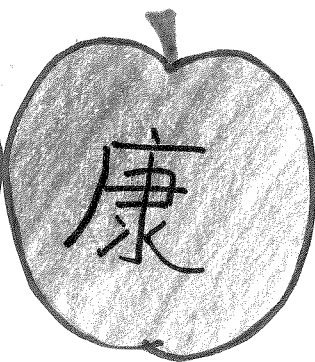
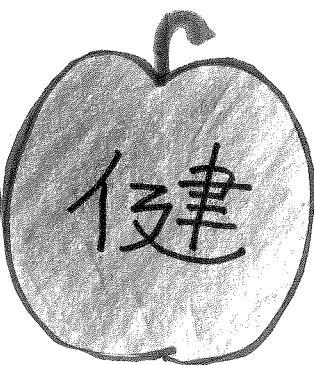
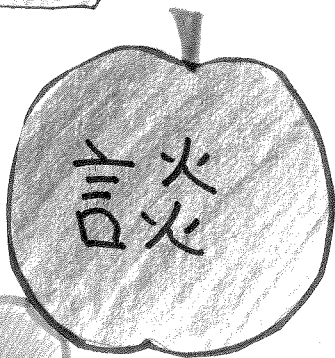
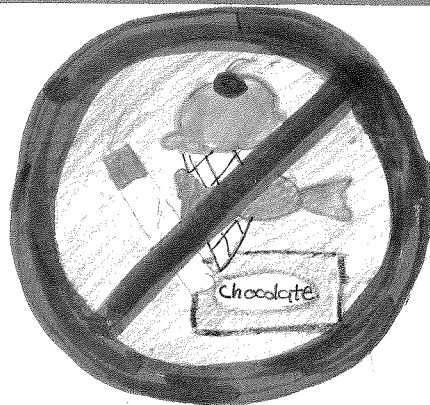
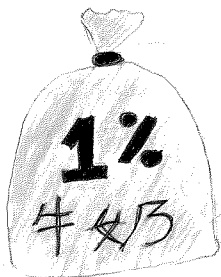
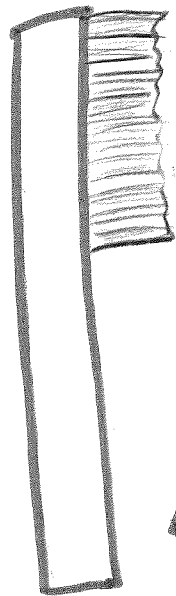


女子



不好





每天我們要早
睡早起，~~多~~做
運動，注意飲食
的營養才有健
康的身軀。

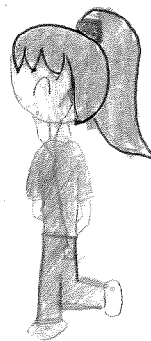
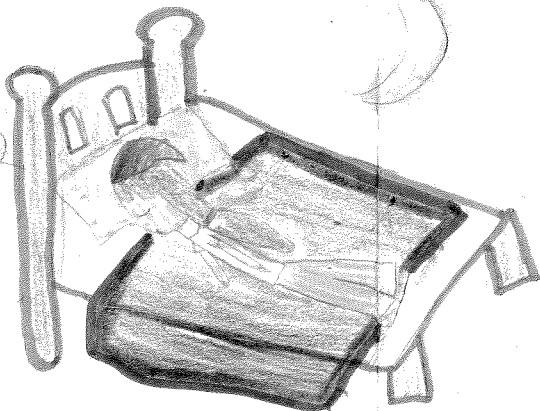
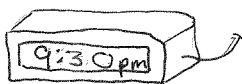
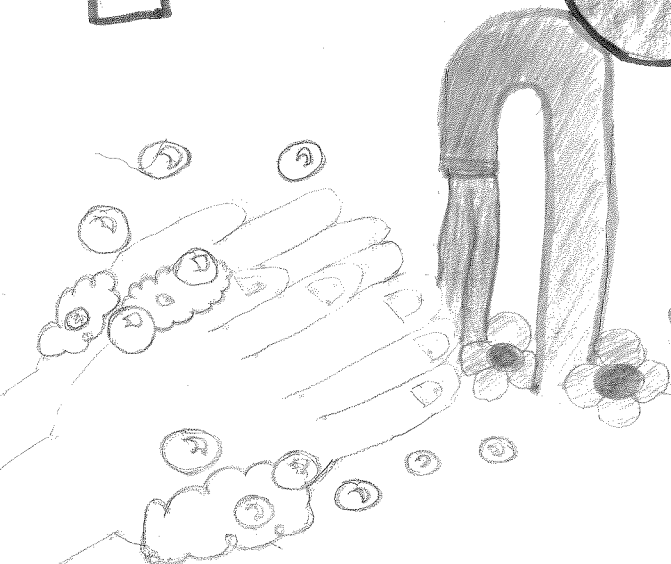
我很要保持
身體清潔。

我們每天要刷
牙、洗臉、洗
手和洗澡，頭

髮要常梳洗，指

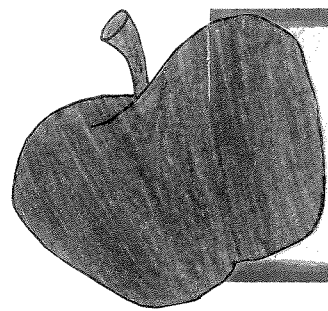
甲要常修剪，衣

物要常換洗。

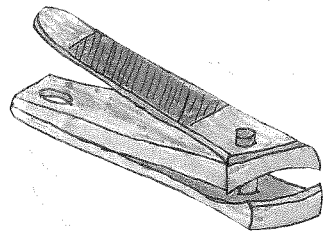


十一月三十一日

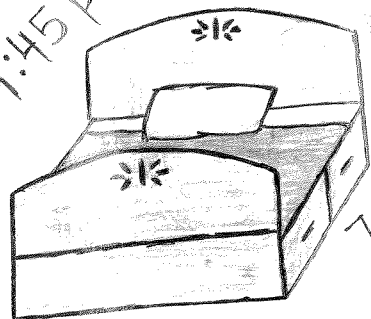
蔡芷澄



談健康



9:45 P.M.



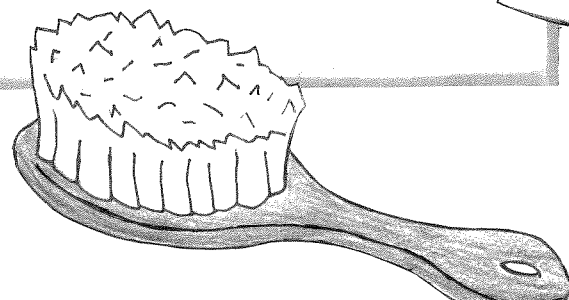
7:30 A.M.

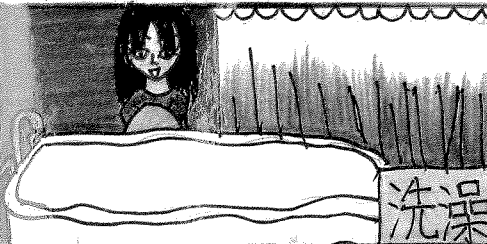


如果我想有健康的身體，我們
要早睡早起，多做運動，注意
飲食的營養。

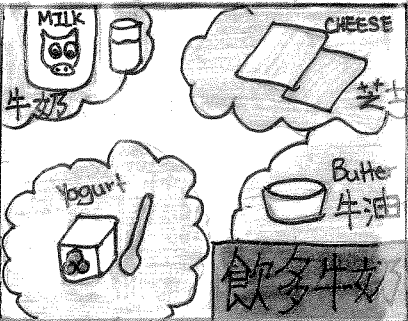
如果我們想保持身體清潔，
我們每天要刷牙、洗臉、洗手、
洗澡還要帶洗手液，也要常梳
洗頭髮，修剪指甲，換洗衣物。

飲食的營養很重要。我們要多
吃牛奶、肉類、水果和蔬菜等。

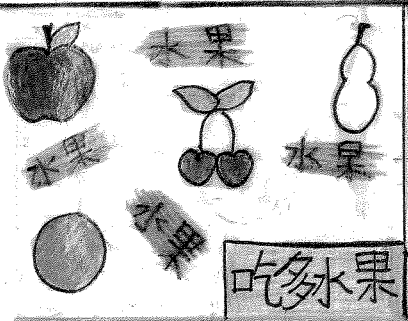




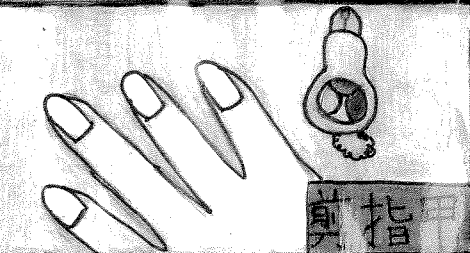
洗果



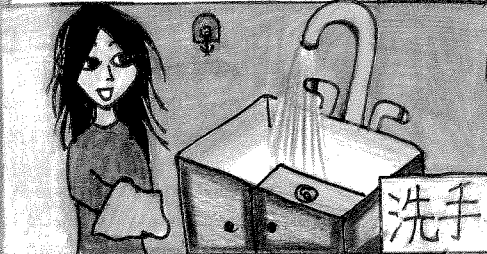
飲多物



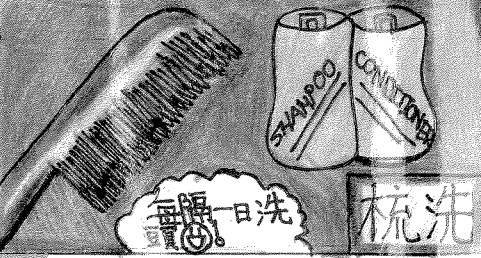
吃多果



剪指甲



洗手

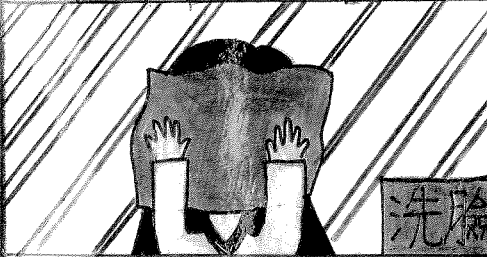


每日洗頭

梳洗

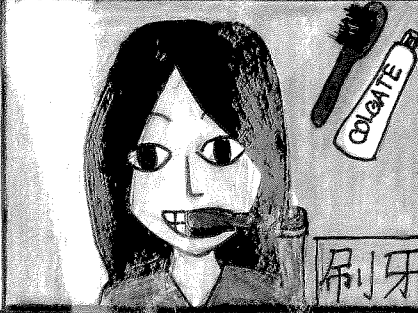
談健康

陳樂兒

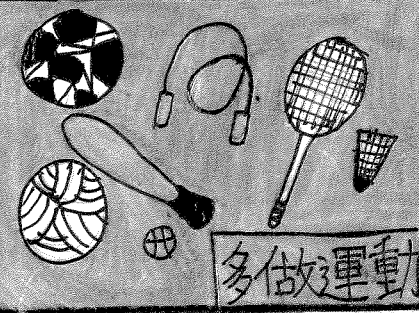


洗臉

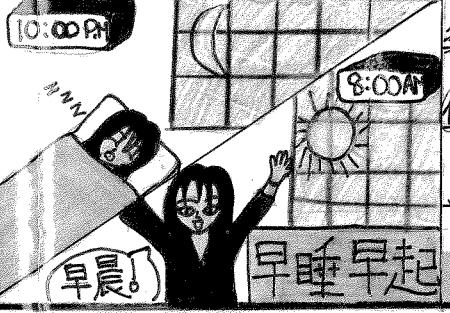
談健康
健康是我們工作和學習最好的本錢。所以我們要早睡早起，多做運動和清潔個人衛生。
例如：梳洗、洗澡、常洗手、洗臉和刷牙等。



刷牙



多做運動

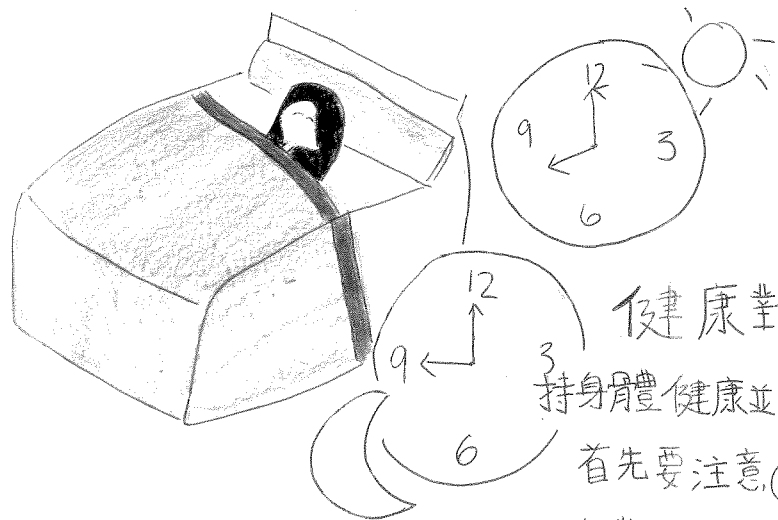


早晨!

早睡早起

陳樂兒

談健康



健康對每一個人都很重要,其實要保持身體健康並不困難,你我都可以做到。

首先要注意^均衡營養,每天要^多吃^吸蔬菜、

肉類、牛奶、水果等不同種類食物,多做運動,早睡早起,戒除不良習慣,定期檢查身體,只要我們做到持之以恆,便可以擁有健康的身體。

