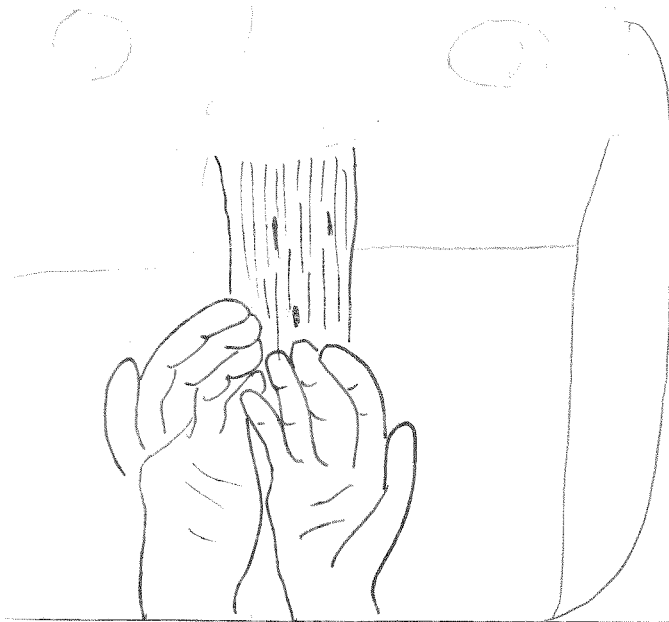
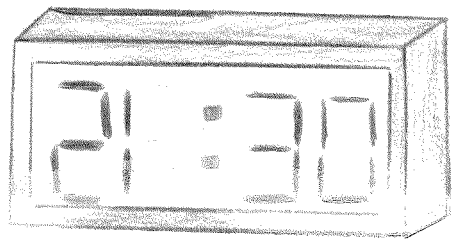
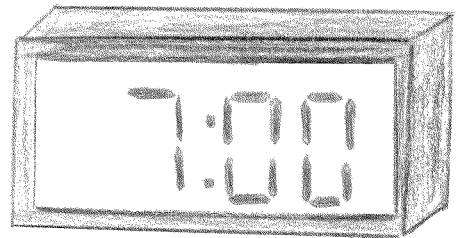


牛奶、芝士和雞蛋都是營養豐富的食物。 ✓

多做運動，可加強心臟及肺部的功能。 ✓



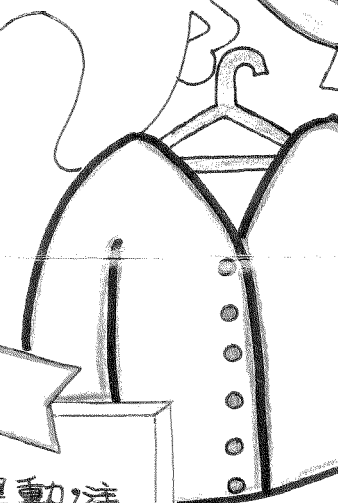
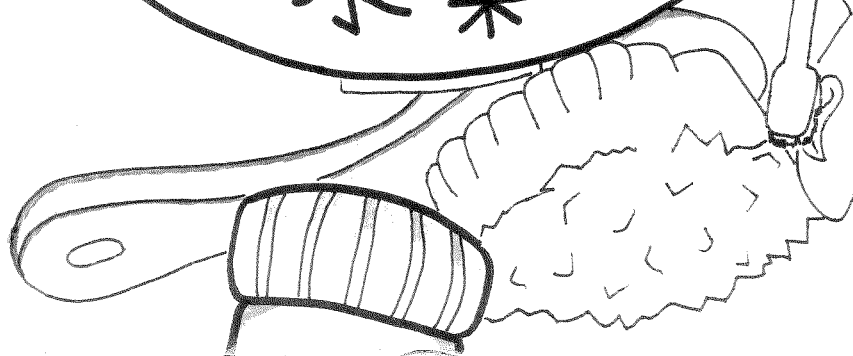
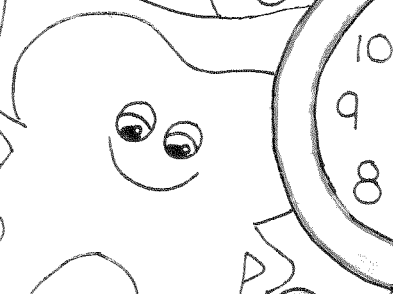
秋天和冬天是流行性感冒的高峯期，更要注重衛生，多洗手，和不要到人多的地方。 ✓



生果和蔬菜含豐富的維他命和纖維。 ✓

每天要有充足的睡眠。 ✓

蘇子穎

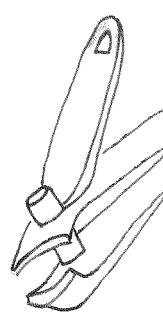
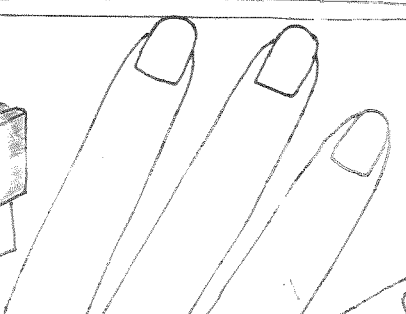
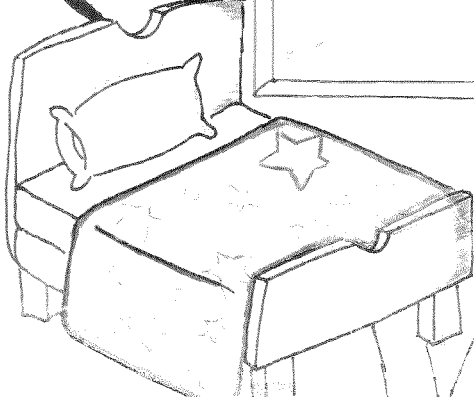
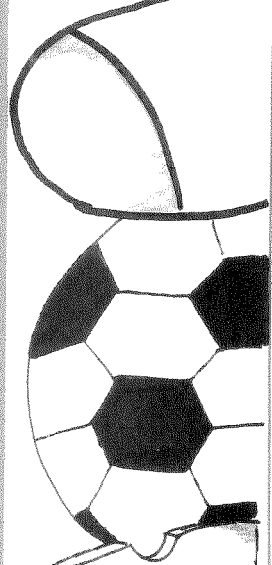


# 談健康

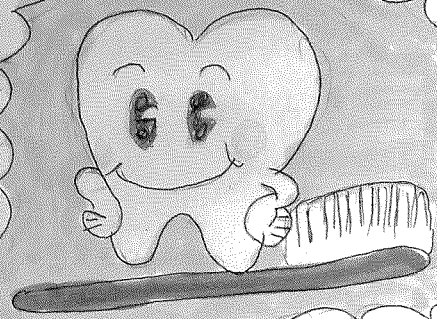
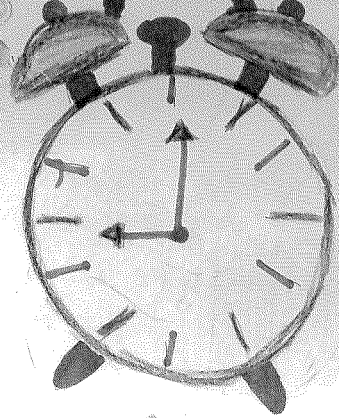
老師教我們要早睡早起，多做運動，注意飲食的營養，才有健康的身體。

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。

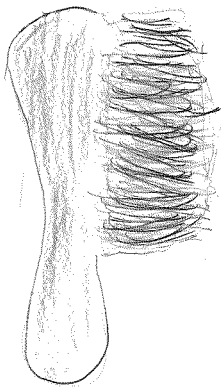
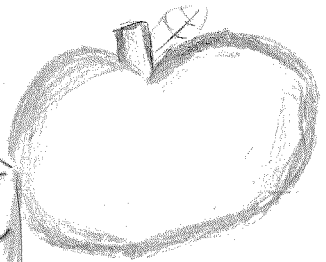
我們要多吃牛奶、水果等有營養的食物，同時也要注意食物的衛生。



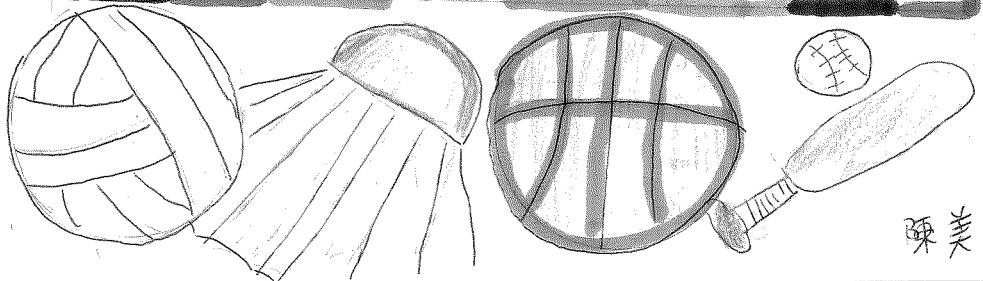
SOAP



# 談健康



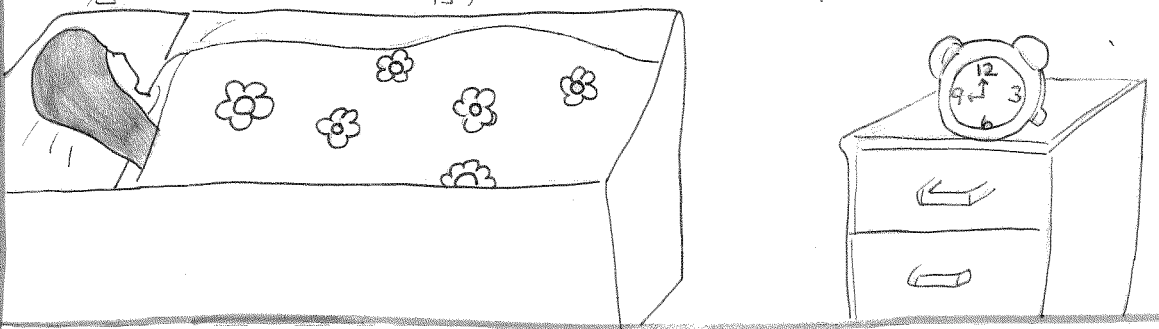
如果您要有一個健康的身體，  
您要保持身體清潔。要刷牙，洗澡，洗手和  
洗臉。~~和~~頭髮要梳洗，也要早睡早起，和多做  
運動。例如，打籃球，排球，羽毛球和  
棒球。環境都要清潔。不要亂拋垃圾。



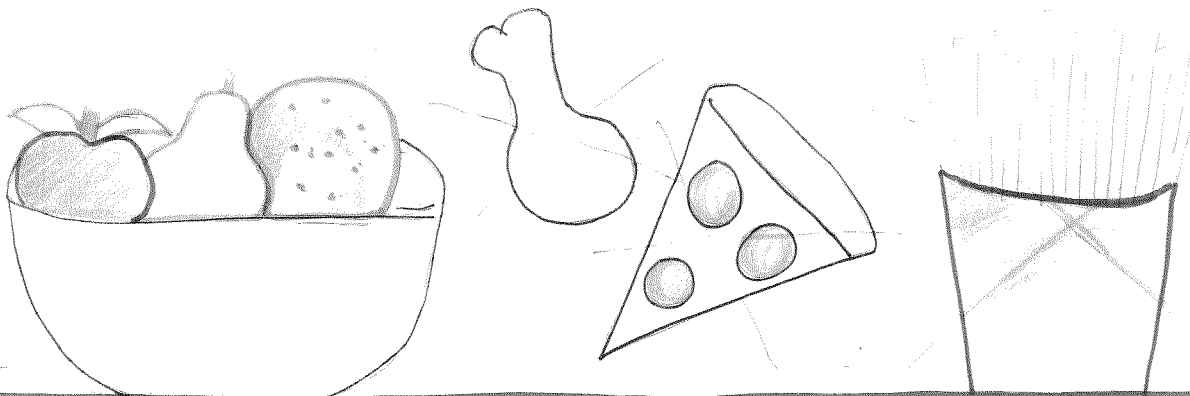
陳美怡

# 談健康

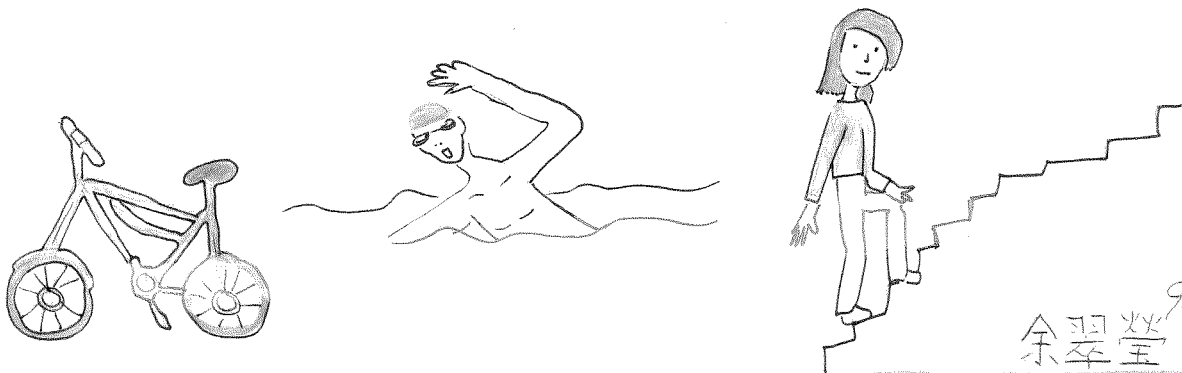
要擁有健康的生活，我們要早睡早起。養成早起的習慣，才可過健康的生活。因為早起能使人精神飽滿、身體逐漸健康，同樣能使人腦筋清醒而敏捷。如果睡眠不足，不但對學習有重大的影響，而且還會使身體的健康受到損害。睡覺可以消除疲勞，我們就有充沛的精力去學習。



我們要注意飲食的營養，儘量少吃煎炸、油膩的食物。我們要多吃牛奶、肉類、水果、蔬菜等有營養的食物。



要保持身體健康，我們還要多做運動。騎單車、游泳、跑步等都是很普遍但有益身心的運動。我們應該步行多一點，所以就應儘量多行樓梯，少點用電梯。



余翠瑩