

坐言起行

1A 洪心美

不知平時大家是否有運動的習慣呢？我認為喜歡做運動是一件好事。但有些人雖然喜歡做運動，卻不知道它的好處是甚麼。那我就來向大家說一說吧。

首先，做運動可以交朋友，擴闊自己的社交圈子。相信大家做運動時總會在同一個時間遇上其他人。如果那個人和你的跑步路線相同，這個時候你就可以主動搭話，跟對方一邊跑步一邊聊天，那是一件多麼愜意的事情啊！因為兩個人總會比自己一個跑步要好，想結交朋友就要主動出擊。

其次，做運動也能讓自己養成自律的好習慣。每天設一個固定的時間做運動，堅持下來，會發現自己比以前更加自律，學會分配時間，那就能避免自己好吃懶做而浪費光陰了。

最後，做運動最大的益處是對自己身體好。大部分人患病的最大成因是平時少做運動，甚至總是躺在床上看手機。這不僅對身體不好，還會損害眼睛，這不是自作自受嗎？相反，做運動可以增強抵抗力，塑造理想身型，增加血液循環……好處不計其數。

我不想自己健康變差，所以我會和爸爸打羽毛球。除了打羽毛球，我也會游泳和跳舞。如果還沒有開始有做運動的習慣的人，現在不晚，行動起來吧！