



姓名：許俊傑(10)

班別：六甲

如何利用假期充實自己

我們小學生每年總有漫長的假期。時間十分寶貴，所以我們要善用時間，如何利用假期充實自己？我現在會就學業、身心健康和個人興趣這三方面來說明。

第一，在學業方面，我們可以看課外書和補習來充實自己。舉例來說，我們可以去圖書館看課外書，看書能學更多課外知識和詞語，提升我們的語文能力。另外，我們還可以每天去補習，這樣可以複習不同科目的知識，例如：英文、數學和常識。

第二，在身心健康方面，我們可以做運動和出外散步來充實自己。根據醫生所說，每天做三十分鐘有氧運動和十五分鐘劇烈運動，可以增強免疫力和減低患上疾病的機會，還可以促進血液循環。我們也可以出外散步，在散步過程中，可以忘記平日的煩惱，紓緩學業壓力。

最後，在個人興趣方面，我們可以聽音樂來充實自己。例如聽英文歌、中文歌和其它外語歌來放鬆心情。我最喜歡的歌是一首節奏柔和的英文歌，它的中文歌名叫《天堂》。

總括來說，我們可以在學業、身心健康和個人興趣方面充實自己，我們好好利用假期的時間吧！