

姓名：黃琳恩(6)

班別：六乙



如何利用假期充實自己

暑期過去了。時間總過得這麼快，所以我們要善用時間，那如何利用假期充實自己呢？我現在會從學業、身心健康和個人興趣這三方面來說說我怎樣利用假期充實。

第一，我們可以在假期中參加夏令營活動來充實自己。我曾經參加了為期十八天的「記憶法夏令營」，印象非常深刻。因為在那裏不但可以學習記憶法，還可以參與燒烤、潑水節、看電影等活動。學習記憶法是一件挺困難的事，但用心學後就會覺得很容易。教記憶法的老師舉行各種活動，目的是讓我們的大腦放鬆，得到適當的休息。參加這個夏令營後，我的記憶力有所提高，學習也更有效率。

第二，我們可以在假期中做室外運動來充實自己。我喜歡打羽毛球，我幾乎每星期都會有一、兩天去羽毛球場打羽毛球。至於為甚麼在室外呢？是因為家裏空間不大，加上在家做運動有機會吵到樓下鄰居；在室外運動則沒有上述問題，更可以呼吸新鮮空氣。打羽毛球可以練習手臂力量和反應力。我們不僅可以在假期中打羽毛球，也可以打籃球、打乒乓球、踢足球……多做運動可以強身健體。

第三，我們可以在假期上補習班來充實自己，例如上中文補習班、英文補習班、數學補習班……補習可以讓各科的分數再提高一點。不少人從星期一至六都要補習，感覺是挺辛苦的，但是補習有不同好處，比如：提高成績、增加課外知識，鞏固學習內容……

總的來說，我們可以從學業、身心健康和個人興趣這三方面來充實自己。時間過得很快，每分每秒過去後，就再也回不去了。我們要懂得珍惜光陰，好好利用美好又寶貴的時光。