

都市人生活忙碌，而我們這些小學生也不例外，除了要兼顧學業，我們還要參加許多興趣班，壓力真大。所以我建議可自訂時間表去分配時間，抽空做一些有益的活動，達致身心健康的發展。

首先，我們應每天做適量的運動。做運動能夠改善我們的心肺功能和促進血液循環，更可以讓我們有成功感。一項研究指出，如果運動期間能打敗對手，那種成功感是最高的。

其次，我們可以定期冥想。冥想能夠減輕生活壓力，使我們放鬆，提升正面情緒。一項民調顯示長期有冥想習慣的人，能夠幫助自我成長，更可加強記憶力。

最後，我們可以發展新興趣，例如：畫畫、唱歌、跳舞等。如果我們長時間鑽研一些喜歡的事物，便能夠產生正面情緒，推動我們加倍努力讀書和工作。

總括來說，我們該抽空做一些有益身心的活動，如：運動、冥想、發展新興趣等。如果你能跟着這些建議去做，相信你也可以活出多姿多彩的人生啊！

