

如何培养健康的生活方式

想要拥有健康的生活方式并不难。我认为只有保持均衡的健康饮食,经常运动并常与朋友来往,才能有一个健康的生活方式,我们也必须要下定决心培养自己用健康的方式来生活。

首先,我们必须养成健康的饮食习惯,来获取人体所需的各种营养物质。例如,现在大部分人认为多吃蔬菜水果就足够健康。但是,蔬菜水果中其实找不到肉中所包含的人体所需的重要营养元素。所以,不吃肉是不完整的,我们必须均衡营养,科学饮食,才能让自己更健康。每天吃各种营养美味的食物也是一种快乐。

除了饮食健康外,我们还必须要养成经常运动的习惯。运动可以加快新陈代谢,清除体内的有害物质;也可以帮助人们更好地入睡;还可以锻炼身体各个部分的协调能力,反应能力。如果是一些团体运动,比如打篮球,踢足球,它还能帮助一些轻度抑郁和自尊心低下的人减轻压力,树立自信心。众所周知,运动也是一个健康有效的减肥方法,所以爱美的你就赶快行动起来吧。

只有健康的饮食习惯和运动习惯是不够的,这只能保证你的身体健康,但现在生活压力越来越大,心理健康也慢慢受到人们的关注。

试想,当你十分有压力,心情很糟糕的时候,周围充满了鼓励你,支持你和志趣相投的朋友,那么很快你的烦恼就会被一扫而光,又可以重新积极乐观的面对生活。所以常与朋友来往对我们来说非常重要。

由此可见,健康饮食,定期运动和社交是健康的生活方式所必不可少的。那如何养成这样健康的生活方式呢?就让我们约上好朋友们一起运动,运动过后再一起去享受美食吧。

Bina Bangsa School (PIK)
JC 1 Peace Christian Aaron Samuel
郭志伟
指导教师 范黎丽

敬告各学校/中文补习班/老师/同学/家长们

凡投稿并刊载于国际日报《师生园地》和《青年文苑》版的学生作文,将同时展示于本报官方社交媒体账号,籍此为支持本地中文教学工作辛勤耕耘付出的学校/老师和家长们几尽绵薄之力,同时希望鼓励和促进孩子们学习中文的兴趣和热情。

敬请:各学校/中文补习班/老师/同学/家长们及时关注~

● Facebook:
@guojiribao.indonesia
● Instagram:
@guojiribaoindonesia.official
感谢支持合作!

2020年的新冠疫情

2020是个特别的年份,一个美好的数字,可是新型肺炎的到来,给整个世界蒙上了一层阴影,她就像一朵“黑云”笼罩着全球,天空暗淡,世界阴冷。

新冠疫情源于人类活动对野生动物栖息地带来的空前破坏。根据世界卫生组织的说法,蝙蝠是最有可能携带新冠病毒的源头,经由穿山甲等中间宿主传播给人类的。截止2020年8月2日18:00,海外累计确诊17,988,790人,累计死亡685,040

人。越来越多的疾病由动物传染到人类身上,所以我们要保护动物,爱护动物,和谐共处。

现在,全世界都在努力与这场疫情做斗争,这是一场没有硝烟的战争,医生们不顾自己的安危,努力地解救病人;为了寻找新冠病毒肺炎的特效药和研发新冠病毒疫苗,各国的科学家们正在进行一场分秒必争的赛跑。

虽然我们年纪小,不能帮大人们解决困难,但是也可以出一份

力,那就是保护好自己的身体,听从政府的指令,减少外出活动,安心待在家里,出门必须戴口罩,预防病毒感染。

愿人类早日战胜疫情,愿世界早日正常运转!

培民学校三宝垄校区大专部二年级刚毅班

Bina Bangsa School SMG
Junior College 2 - Steadfas
Audriana Selindra
指导老师:何伟兰

还蛮帅的他



我有个特别的同学,一开始虽然我跟他不熟,但现在我们已经成为好朋友了。想知道他是谁?请接着往下看,在两年的学习中,他很多次帮助我,不傲慢,很容易跟他合作。跟他相处久了觉得他人很不错哦。这位同学叫邹展亮。

他在我们班是副班长,他的个子很高,高高的鼻梁上架着一副小眼睛,身高一米六八,长的还蛮帅的。他的优点就是很厉害打武术。如果学校有节目老师就安排他武术表演,因为老师肯定觉得他们有天赋,看他们会打武术我有点羡慕他们。

有一天,老师们带我去海边 Samudera Indah。由于我迟到,所以没见到他,他很早去,很早就回去了,去那边玩儿跟同学们就是最难忘的回忆,只可惜没有见到他。他的缺点就是比较害羞跟女生打招呼。他害怕被别人恨他,还有害怕失去。

我很高兴认识你展亮同学,其实我不太了解你,可是现在我会慢慢了解你的,以后请多多指教。

邓慧妮(初中一年级)
山口洋 南华中小学华文补习所
LKP Norma Hidup Cinta Sejahtera, Singkawang
指导老师:刘小红

我的香港之旅

三年前,我跟妈妈、奶奶、姑姑、表妹和哥哥一起去香港旅行。在那儿,我们去了迪士尼乐园。那儿有很多卖纪念品的商店,有格外精彩的表演。公园里景色也很壮观,所以我们把景色拍了下来。然后,我们去魔幻博物馆。那儿有很多可以拍照的地方,你们可以去那儿拍照。去那儿以后,我们又去蜡像馆。那有很多蜡像艺术家雕像真好像活人。我们除了去那些地方,还去旺角和尖沙咀买东西。那儿有各种各样的东西,有衣服、电器、食品,等等。那就是我去香港旅行的经历。



潘微巧
沈秀芬老师补习班
公元2020年10月16日

我家的猫



我有两只猫,一只黑白色的,另一只是灰色的,它们是公猫。这两只猫我已经养了五年多。黑白色的比灰色的猫更凶,它不喜欢别人或者外人去伸手摸它,而灰色的猫呢,不管是谁摸它都很顺从,不会反抗。

它们有时候关系很好,有时候会打起来,看着也很可爱的。我的猫呢爱吃鱼,爱吃肉。它小小的嘴吃什么都快。每次它们觉得不舒服都会自己去吃草自我治疗,有好几次那样,看得也很难受,我都希望它们快好起来。

读了这篇文章之后,大家是否也会觉得自己养的猫和我一样吗?

鄒雪莉 Sherlyn Chintya
山口洋盐町新港印华公学
LKP Indoman II
指导老师:廖坤林(五年级上)

节日

我最知道的节日是中国的传统节日:春节、元宵节、清明节、端午节、母亲节、中秋节……每个节日皆有它的来源。

我最喜欢春节,春节时我和家人到爷爷家拜年,爷爷奶奶就会给红包,而且还有很多好吃的东西。

除了春节,我喜欢情人节,情人节是青年男女挺喜欢的节日,这一天就会和同学们一起欢度,彼此交换礼物,分享巧克力的甜甜蜜蜜。

大家心里充满喜悦和希望。

哦,还有重阳节,是农历9月9日。爸爸说:重阳节是尊老、敬老的节日,可是在时代迈进的今天,重阳节多被人忽略了,这个

节日也让人忘了,真可惜。

写到这里,忽然心里想起一个很有意思的节日,就是国际护士节,是每年公历5月12日,是纪念一位充满爱心精神的护士,她就是南丁格尔。在课本里有记载,她是一位基督徒,充满爱心,为伤兵们服务,伤兵们得到很大的安慰,伤兵们感动这位无私善良的南丁格尔,她被称为白衣天使,是上帝赐给人类的福气。

我们要学习南丁格尔的爱心,过有意义的生活。我觉得护士的工作是高尚的,我也能当一位护士呢!

彭美丽
Kelapa Gading
Jakarta
辅导老师:苏比亚

妈妈

妈妈是一位很了不起的女人。她每天都要做很多事,从早忙到晚。每天早上要准备早餐给我带去学校。妈妈说:“家里准备的比外面的好”。

妈妈常常对我说:“做人要知足,要学会做自己的事,做事时不可三心二意。”妈妈的话我永记在心里。

妈妈是这个世界上对我最好的人。她是我的老师,我的依靠,我的救星,我的英雄。

妈妈,您是这个世界上最了不起的女人,我爱您。

张美霞(小学第6册)
山口洋南华中小学华文补习所
LKP Norma Hidup Cinta Sejahtera
Singkawang - Kalbar
指导老师:萧冰冰



我的好朋友

今天我们班来了一个新同学。他姓陈,名叫小王。他今年八岁了,和我一样大。他个子不高,身体很强壮。他喜欢做手工艺。

我和小王参加了学校运动比赛。同学们都来为我们加油。我们赢了,大家开心极了。我们也一起到图书馆学习。我很高兴和小王成为好朋友。

今天是上学的最后一天。我们很高兴将有长假。我们答应彼此会一起学习,一起玩儿。

姓名: Michelle Melvi Sanjaya
学校: 莱弗士基督学校
Raffles Christian School Jakarta Indonesia
年级: 小学三年級
辅导老师: 王雅杰



慈济中学九年级学生初级班
张嘉琦 (Shareen Trevanya Ruslan)
辅导老师: 郑丽青