嘉義縣番路鄉內甕國民小學校內語文競賽 低年級組 國語朗讀

早睡早起

我一定要養成早睡早起的好習慣。

有一陣子我因為太晚睡，結果睡眠不足，很容易感冒生病。爸爸說我現在正在成長，必須要有充足的睡眠，這樣才能長得高；媽媽說小孩子要有充足的睡眠，才不會讓近視加深。為了自己的身體健康著想，我決定要養成早睡早起的好習慣。

一開始，我先用鬧鐘強迫自己早起，起床後，吃完爸媽做的愛心早餐，準備上學去，開始一天的活動。到了晚上，睡覺前先做一點伸展、放鬆身心的運動，才上床睡覺。漸漸的，我就會在固定的時間醒來，也會在固定的時間睡覺。

現在，我不用鬧鐘也能自己起床，我的生活作息調整得很規律，早上上學時也不會那麼匆匆忙忙，精神比以前好多了，也不再那麼容易生病了。這樣的好習慣我一定要繼續堅持下去。