

词语填充:

试在下文的每个空格里，各填入一个适当的词语。

强壮	朋友	浪费	重要	精神	压力
睡眠	充实	习惯	危险	运动	坚持

运动对我们的生活有很多好处。我们应该养成每天做运动的好 (1) _____，让生活更加 (2) _____。

首先，运动可以让我们的身体更加 (3) _____，帮助我们保持活力。例如，我们可以跑步、打球、游泳和骑脚车。这些活动可以增强我们的体力，让我们更有活力。

其次，运动也能让我们保持良好的 (4) _____。当我们感到疲倦或心情不好时，适当地运动可以帮助我们放松心情。此外，良好的运动习惯也有助于改善我们的 (5) _____，让我们得到足够的休息。

除了对身体有好处，运动也能帮助我们减轻学习上的 (6) _____。当我们和同学一起打球时，不但可以认识更多 (7) _____，还可以学习互相合作。

总而言之，运动对每个人都很 (8) _____。我们应该选择自己喜欢的 (9) _____，并且 (10) _____ 下去，这样才能逐渐养成良好的运动习惯，让自己拥有更健康、更快乐的生活。