

2023年健康生活的手抄报(汇总6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

健康生活的手抄报篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们大伙儿：

上午好！

今日我来为大伙儿演说的题型是《健康，是你自己的》。也许大伙儿都是觉得这一题目很老套，又或者会想起到像史蒂芬霍金、张海迪这类身残志不残的大佬，但今天，我觉得讲的是自身。大家都了解前几日我的脚崴了，也听见有许多同学们“不用做操，不用上体育课，真棒！”这类的“羡慕嫉妒”的语句。实际上负伤前我是那样想的，但想如今我不那么感觉了。我真实想说，一点也不太好！最先是痛，终究脚长在你自己的身上，说不疼是假的。近几天夜里我还痛得睡不着觉，早晨很早的就痛醒了，精神实质也不大好。次之是不好看，每个人都是有爱美之心，尤其是夏季，穿的太薄，看见脚底一大块沙布裹着，行走还歪歪扭扭的，内心非常不是滋味。总而言之呢，负伤是一件很不太好的事，但是这种天盆友的协助也使我高兴了许多，也舒服了很多。患难见真情，真正的'友谊，我能始终铭记在心中的。坚信大家都让听闻过这类事：当一个新生命来临在这个漂亮的星体，父母的第一句话就是“宝宝健康吗？”这就得以反映身心健康的必要性了！很有可能过我的这一番话学生们并没有真实听进来，可是出现意外是始终没法预料到，大家两者之间在遭受损害后痛楚，还比不上在生活起居中保护好自己；两者之间抽泣，还比不上欢歌笑语！随时随地保护好自己，是对自身的服务承诺。保护好自己，就是你的义务与责任。没有

一个人会拿自身的身心健康和生命玩笑，大家都是聪明的人，就更不容易把身心健康当游戏了。

最终，提示大伙儿：保护自己，保卫身心健康。为自己一个承诺，生命便会还你一片漂亮！

健康生活的手抄报篇二

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

在读书的时候，翻开病理生理学我们就知道了，对健康的定义，恰当的定义来自于世界卫生组织的解释，包含了三个范围：躯体、心理、社会，即要求躯体没有不适，心理精神完善健全，社会适应良好。也就是说，要称得起健康，不仅仅是能吃能睡，能跑能跳，能说话能思维，身上没有病痛，而且还要能在社会立足谋生，能与周围的人群合得来。这样的人才算得上健康。那么根据这一定义，经过严格的统计学统计，人群中真正健康和正患着病的人不足三分之二，也就是说其他的人群都处于健康和患病之间的过渡状态，我们常常使用的词语就是“亚健康”状态，当然，如果我们能调节处理得当的话，则身体可向健康回归，反之，则恶化以至患病。所以如何调节，就显得相当的重要了。

除去那些由于先天的、遗传的、意外的、甚至一些莫名其妙的……等等的致病因素之外，其实主要导致我们患病的因素只有两个了，其一就是不良的生活习惯，其二呢，那就是性格因素了。这两个因素，就是我们这些健康着的或者亚健康着的人主要的两员杀手，不得不引以重视啊。

首先说，不良的生活习惯，其实所有的人都知道，不外乎就是诸如吸烟、酗酒、过度的夜生活、自己随意打乱自己的生物钟……等等等等这些东西。在座所有的人都是医务工作者，

都在理论这个高度上深刻认识，比如吸烟有害健康，吸烟中的烟碱或者尼古丁等等与肺癌以及其他肺部疾病有着千丝万缕的联系，并且二手烟不但杀伤了自己而且祸害了他人，不但不健康而且不礼貌；还有酗酒与肝脏疾病、胃肠道疾病、甚至大脑功能下降甚至疾病等等都有关系，当然还有很多很多了，如果我现在再说的话，就有点老生常谈了，喋喋不休了，并且有点象祥林嫂那样的唠叨了，所以我就不一一赘述。那么为什么所有的这些不良习惯爱好者对此置之若罔，并且这些爱好者还振振有词的这样者那样的道理，更让人完全不解的是爱好者们还前仆后继，长江后浪推前浪的. 争先恐后踊跃参与。其实原因是很简单的，因为不良的这些生活习惯那所导致的疾病基本上都是以后才发生的，谈论以后的事情以后那些未知的事情，大家都相的超然，超然到谈论别人家的事情一样，就象一个吸烟者，他完全知道所有的前因后果，以后有可能患慢支炎、肺气肿、肺心病甚至肺癌等等，而如果在别人善意的提醒或者是自己心里不经意的那么一闪念中，聪明的他们就会找出这样的证据来让自己宽慰，让自己释然，心理上得到平衡，比如就是，某些特殊材料所锻造的人居然几十年烟龄好像还活得尚好这样如此的理由，内心舒坦之后也就无暇过问以后可能发生的事情了，其实难免就是自欺欺人而已。所以大家就慷慨激昂了，今朝有酒今朝醉，莫使金樽空对月，当然如果大家知道这一杯酒是毒酒，一杯鹤顶红，那么我想打死他都不会喝的。

然后我们再来说，性格因素。在习惯性的健康讲座中，人们很愿意强调那些不良的生活习惯，而忽略了性格这个问题，当然俗话说：江山易改，本性难移。性格这个问题，那是每个人在成长过程中一点一滴形成的，不是那么容易修正的。但鲜有人知的是性格也是造成疾病的一个因素，能够影响人的大脑的一切东西都可以影响到人的身体。不满、委屈、气愤、自责、有过错感等等这些负面情感都将有可能把我们带到病床上。要想避免这些，必须立刻终止那些让我们痛苦和不安的东西。人体的每个器官都有其特定的功能，与我们的意识和心理有存在着严格的特定联系。当然这都是枯燥的理

论，还是举例来说明下，比如说某些心血管疾病，经过科学的研究，容易发生在这些朋友身上，他们充满豪情的把自己力所能及的负担全揽上身，马不停蹄地劳作，害怕辜负周围人的希望，希望自己在别人眼里是重要和被尊重的，因此排挤自己内心的情感和需求。经年累月这些朋友的业绩可能也象股市中的牛市一样傲视群雄，鹤立鸡群了，但是可能的话，血压也直线攀升到达警戒的地步了；如此的例证不乏胜举，大家都知道某些成功人士过早地进入亚健康甚至疾病膏肓状态，让人可叹啊！当然在此，我并非宣扬那种懒惰，不思进取，尸位素餐，站到茅坑不拉屎等等，我只是希望大家有个适当的心理状态，一张一弛，张弛有度而已，如果在繁忙的工作之后多参与下户外活动，适度的健身运动，或者和朋友们聊天品茶抚琴谈赋等等活动，既高雅又舒缓了自己工作上的压力，那么就更好了，当然劳作了一天然后又奋战在麻将战场上，如此身心疲惫，劳命伤财就不好了。

其实三十年前拿命换钱，三十年后拿钱买命，其中曲折隐情又如何能一言概之，只能智者见智，仁者见仁了。只不过正如古人所讲：千丈之堤以蝼蚁之穴溃，百尺之室以突隙之烟焚，也就是让我们从小事做起，切不可善小而不为，恶小而为之。最后呢，就让我们从自己的一一点一滴做起，为维护自己以及人的健康努力。

健康生活的手抄报篇三

在读书的时候，翻开病理生理学我们就知道了，对健康的定义，恰当的定义来自于世界卫生组织的解释，包含了三个范围：躯体、心理、社会，即要求躯体没有不适，心理精神完善健全，社会适应良好。也就是说，要称得起健康，不仅仅是能吃能睡，能跑能跳，能说话能思维，身上没有病痛，而且还要能在社会立足谋生，能与周围的人群合得来。这样的人才算得上健康。那么根据这一定义，经过严格的统计学统计，人群中真正健康和正患着病的人不足三分之二，也就是说其他的人群都处于健康和患病之间的过渡状态，我们常常

使用的词语就是“亚健康”状态，当然，如果我们能调节处理得当的话，则身体可向健康回归，反之，则恶化以至患病。所以如何调节，就显得相当的重要了。

除去那些由于先天的、遗传的、意外的、甚至一些莫名其妙的……等等的致病因素之外，其实主要导致我们患病的因素只有两个了，其一就是不良的生活习惯，其二呢，那就是性格因素了。这两个因素，就是我们这些健康着的或者亚健康着的人主要的两员杀手，不得不引以重视啊。

首先说，不良的生活习惯，其实所有的人都知道，不外乎就是诸如吸烟、酗酒、过度的夜生活、自己随意打乱自己的生物钟……等等这些东西。在座所有的人都是医务工作者，都在理论这个高度上深刻认识，比如吸烟有害健康，吸烟中的烟碱或者尼古丁等等与肺癌以及其他肺部疾病有着千丝万缕的联系，并且二手烟不但杀伤了自己而且祸害了他人，不但不健康而且不礼貌；还有酗酒与肝脏疾病、胃肠道疾病、甚至大脑功能下降甚至疾病等等都有关系，当然还有很多很多了，如果我现在再说的话，就有点老生常谈了，喋喋不休了，并且有点象祥林嫂那样的唠叨了，所以我就不一一赘述。那么为什么所有的这些不良习惯爱好者对此置之若罔，并且这些爱好者还振振有词的这样或者那样的道理，更让人完全不解的是爱好者们还前仆后继，长江后浪推前浪的争先恐后踊跃参与。其实原因是很简单的，因为不良的这些生活习惯那所导致的疾病基本上都是以后才发生的，谈论以后的事情以后那些未知的事情，大家都相当的超然，超然到谈论别人家的事情一样，就象一个吸烟者，他完全知道所有的前因后果，以后有可能患慢支炎、肺气肿、肺心病甚至肺癌等等，而如果在别人善意的提醒或者是自己心里不经意的那么一闪念中，聪明的他们就会找出这样的证据来让自己宽慰，让自己释然，心理上得到平衡，比如就是，某些特殊材料所锻造的人居然几十年烟龄好像还活得尚好这样如此的理由，内心舒坦之后也就无暇过问以后可能发生的事情了，其实难免就是自欺欺人而已。所以大家就慷慨激昂了，今朝有酒今朝醉，莫使金

樽空对月，当然如果大家知道这一杯酒是毒酒，一杯鹤顶红，那么我想打死他都不会喝的。

然后我们再来说，性格因素。在习惯性的健康讲座中，人们很愿意强调那些不良的生活习惯，而忽略了性格这个问题，当然俗话说：江山易改，本性难移。性格这个问题，那是每个人在成长过程中一点一滴形成的，不是那么容易修正的。但鲜有人知的是性格也是造成疾病的一个因素，能够影响人的大脑的一切东西都可以影响到人的身体。不满、委屈、气愤、自责、有过错感等等这些负面情感都将有可能把我们带到病床上。要想避免这些，必须立刻终止那些让我们痛苦和不安的东西。人体的每个器官都有其特定的功能，与我们的意识和心理有存在着严格的特定联系。当然这都是枯燥的理论，还是举例来说明下，比如说某些心血管疾病，经过科学的研究，容易发生在这些朋友身上，他们充满豪情的把自己力所能及的负担全揽上身，马不停蹄地劳作，害怕辜负周围人的希望，希望自己在别人眼里是重要和被尊重的，因此排挤自己内心的情感和需求。经年累月这些朋友的业绩可能也象股市中的牛市一样傲视群雄，鹤立鸡群了，但是可能的话，血压也直线攀升到达警戒的地步了；如此的例证不乏胜举，大家都知道某些成功人士过早地进入亚健康甚至疾病膏肓状态，让人可叹啊！当然在此，我并非宣扬那种懒惰，不思进取，尸位素餐，站到茅坑不拉屎等等，我只是希望大家有个适当的心理状态，一张一弛，张弛有度而已，如果在繁忙的工作之后多参与下户外活动，适度的健身运动，或者和朋友们聊天品茶抚琴谈赋等等活动，既高雅又舒缓了自己工作上的压力，那么就更好了，当然劳作了一天然后又奋战在麻将战场上，如此身心疲惫，劳命伤财就不好了。

健康生活的手抄报篇四

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家上午好！今天我国旗下讲话的题目是《快乐运动让健康

与我相伴》

一年一度的冬季三项活动将在本月拉开帷幕。其实我们都发现，天气越来越凉，各种呼吸道疾病开始缠绕着我们，打扰我们的生活，影响我们的情绪，让我们不能畅快的生活，轻松地学习。大家也都知道，健康是生命的基点，生活的基础，“健康第一”是现代人应树立的生命观。小学生又处在生长发育的关键时期，这一时期的健康将为一生的健康奠定坚实的基础。

为提高学生的身体素质和健康水平，培养学生的团队合作精神，推进我校“阳光体育运动”的开展，我校将以《快乐运动 让健康与我相伴》为主题，全面实施《学生体质健康标准》，以冬锻三项为中心，继续开展长跑、跳绳、踢毽子三项全民健身活动，丰富同学们课余体育活动，促进同学们德、智、体全面发展。

下面就请听许老师来给大家讲一讲冬季三项对人体的好处吧。首先，健身长跑可提高呼吸系统和心血管系统机能。科学实践证实，较长时间有节奏的深呼吸，能使人体呼吸大量的氧气，吸收氧气量大，可以抑制人体癌细胞的生长和繁殖。其次长跑锻炼还能加快心肌代谢，使心肌肌纤维变粗，心收缩力增强，从而提高心脏工作能力。同时，健身长跑有利于防病治病健身长跑使血液循环加快，对排泄系统有害物质起到清洗作用，从而使有害物质难以在体内停留和扩散。最后一点是，由于长跑使人情绪饱满乐观，有助于增进食欲，加强消化功能，促进营养吸收。并对于培养人们克服困难，磨炼刻苦耐劳的顽强意志具有良好的作用。

那么跳绳又有哪些好处呢？它除了拥有运动的一般益处外，更有很多独特的优点。首先跳绳是一项健美运动，对心肺系统等各种脏器、协调性、姿态、减肥等都有相当大的帮助。其次，它能促进儿童健康发育，加快胃肠蠕动和血液循环，促进机体的新陈代谢，有利于儿童的健康成长。同时跳绳独有的

自跳自数练习方式，有助于他们把抽象的数字与实际事物联系起来，使其初步理解数字的实际含义与概念；在跳绳过程中不断地数数，更是提高了儿童的记忆能力、大脑的思维灵敏度和判断力，促进了儿童体力、智力和应变能力的协调发展；最最重要的是，跳绳能够培养儿童的平衡感和节奏感。跳绳时的动作可谓左右开弓，上下齐动，有助于儿童左脑和右能脑平衡、协调地发展，它还可以培养儿童的节奏感；能帮助儿童确立方位感和培养其整体意识，总之跳绳的好处真是数之不尽啊！

冬季三项的另一个运动项目就是踢毽了。踢毽儿主要是下肢肌肉的协调运动，功夫在脑，也在脚。髌、膝、踝等关节随着盘、拐、绕等动作，使腿部肌肉得到充分的锻炼；脚面、脚跟、脚踝的灵活运动促成了最简单的踢毽动作，但又需要腰肌、髌肌、臀肌等肌肉的参与。因此，经常踢毽儿，既能增强肌肉、骨骼的功能，又能有效预防下肢静脉血栓形成性疾病。

说了这么多，相信同学们已经充分了解到冬季三项运动的各种好处，都已经跃跃欲试想要参与到活动中来了。那么下面我就来说一说本次冬季三项活动的具体要求。本次冬季三项运动将于啦啦操比赛结束后展开，并且一直持续到20xx年3月份。我们要以“健康第一、安全第一、面向全体”为宗旨；以增强学生身体素质为目标；坚决贯彻以下三个原则和落实以下三个具体要求。

- 1、坚持量力而行、人人参与的原则；
- 2、坚持以年级、班级、小组、个人为基本单位进行活动的原则；
- 3、坚持在校内、课余时间和体育活动课中进行活动的原则；
- 4、各班活动有记载、汇总，有慢性病等疾病的同学可视病

情适量参加。

1、体育组将不定期的对班级进行带绳子和毽子的情况。全带为一百分，一人没带扣五分。最后将纳入冬季三项运动会的团体总分。

2、同学们利用课余时间，或在体育大课间活动中要积极参加学校安排的活动，每位学生努力做到跳短绳每天练习不低于5分钟，踢毽子每天练习累计不低于5分钟，低年级学生（1—2年级）每天跑不得低于300米左右。中年级学生（3—4年级）每天跑500米，高年级学生（5—6年级）每天跑不得低于800米左右。

3、学校将在一月份进行冬季三项比赛，届时将对活动中表现突出，成绩优异的班级和个人给予表彰。

同学们，生命在于运动，健康离不开运动，有了健康的体魄，才可能拥有未来的幸福和生活。希望同学们能够走出教室、走向操场、走向阳光，多呼吸清新的空气，踊跃参加丰富多彩的体育运动。我坚信，通过我们的共同努力，同学们的身体健康必将得到大大改善，我校的体育工作也一定会迈上一个新台阶。

最后，祝同学们天天锻炼，天天成长；成为一个学习好，身体棒的快乐xx娃！

健康生活的手抄报篇五

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

物质基础，为其他人的工作和生活制造便利，为社会做出贡献。把工作当作一个享受的过程，享受自我实现的快感，享

受取得成果的喜悦，享受和同事融洽相处的氛围，享受整个团队对外

提供

高品质服务的荣誉感、成就感和自豪感；“健康生活”使我们摆脱了“生活就是为了活着”的低级趣味的生存状态，养成健康向上的爱好和习惯，培养高尚的修养和情操，充分认识生活的价值，活出生命的意义，向着健康人、文明人、高尚人的目标迈进。“健康生活”一方面指身体健康、精力旺盛，身体各个器官运转正常，可以随心所欲；一方面指心理健康、情绪稳定，没有莫名的寂寞、忧虑、烦躁、恐惧，能够正确处理来自各方面的压力和困难；另一方面指情趣健康、道德高尚，不贪图享乐，生活目标明确，珍视生命，对自身存在的价值和生活的意义有正确的认识。“快乐工作、健康生活”也是不断发展变化的，要真正实现“快乐工作、健康生活”也需要我们持续不断地付出努力，其实真正的快乐和健康就在追求它们的过程中。

在这里，我们将“快乐工作”和“健康生活”放在一起讨论，首先就要探讨一下工作和生活。工作是为他人、为社会创造效益、产出价值、做出贡献，是一个奉献和付出的过程，工作推动了社会的发展进步；个人通过工作可以获得合理的报酬和生活必需的物质基础，而且在工作中通过单位这个平台实现个人价值，是一个索取和收获的过程，工作中贡献和索取的比较，决定了个人工作的意义，贡献较多而索取较少，就体现出了个人的价值。

面貌，人们的生活状态决定了社会的和谐程度。工作是生活的一部分，工作为生活

提供

基础保障，生活为工作

提供

动力源泉，工作和生活是一种相互促进、相互依赖的关系，工作的最终目的是为了更好的生活，而稳定快乐的生活可以促进更加成功的工作。工作无计划、工作没动力、工作不快乐，使工作质量下降、效率降低、出错率上升、会导致经济收入来源紧张，生活质量下降，就会渐渐失去生活的乐趣，也感受不到生活的意义；生活无目标、生活没品位、生活不健康，使人得过且过、贪图享乐、好逸恶劳、无所事事，就会导致家庭和社会关系淡漠，工作积极性减弱，工作能力降低，使工作成为痛苦，甚至失去工作的机会和条件。工作和生活就像天平的两端，任何一边过轻或过重，都会导致天平失去平衡，而调节平衡的砝码就是心态。我们到底需要什么样的工作和生活？怎样才能达到理想的工作和生活状态？“快乐工作、健康生活”就是答案。每个人对“快乐”和“健康”都有一个标准，都有一个目标，都在不断探索、追求和享受的循环过程中度过人生，以愉悦的心态满怀激情地追求并实现“快乐工作、健康生活”才是有意义的生命历程。怎么实现“快乐工作、健康生活”呢？

在个人的职场人生中，要想实现“快乐工作”，品味工作的无穷乐趣，就要从以下七个方面入手：

工作带来生存的必须条件，能让内心保持一种充实感，实现我们许多愿望和希望，让我们体会到生存的价值，赢得社会的尊重和认可，以此维持我们的自尊心。小时候的学习是为了以后更好地工作，退休以后的生活依靠年轻时工作的积累，我们绝对不能对不起我们的工作！工作陪伴人生几十年，快乐也是一天，烦恼也是一天，何不快快乐乐地工作？！将自己的职业当作自己的事业，针对当前的工作和现状做好个人职业生涯规划，用认真热爱的态度，带着愉悦的心情去工作，我们才能出色地完成任务，达成人生的目标，在承担责任的同时奉献自我、实现自我。和工作建立感情，在工作中展现自己的智慧和才华，在工作中寻找激情，在快乐中享受工作，

让工作成为一种乐趣，让快乐成为工作的动力。

社会在不断进步，事业在不断发展，面对日新月异的环境，竞争激烈，人员之间的竞争加剧，需要 we 不断学习新知识，掌握新技能，增强工作能力，完成高标准、严要求的工作任务，特别要想取得较好的成绩，创造不平凡的业绩，必须要勤奋学习、持续学习。提倡“全员学习、终身学习、善于学习、学以致用”和“学习工作化、工作学习化”。通过学习，我们一方面增强适应性，使工作得心应手，有信心、有能力面对任何复杂困难的工作挑战；一方面增强自身的创新能力，只有通过学习全面掌握工作内容才有突破和创新的可能，只有创新才是推动社会发展进步的原动力；另一方面提高工作效率，将工作最大可能地在短时间内完成，将工作的压力降到最低，实现轻松工作，快乐工作；还有一方面增强自身综合素质，有能力担当更重要的任务，最终有可能走上更重要的工作岗位，实现人生目标。

压力，调理好自己的心态。面对困难和挫折不气馁、不消沉，把困难当成机遇，把挫折当成挑战，善于进行压力管理，化压力为动力，善于进行情绪管理，在愤怒沮丧中奋起。增强自己的心理品质，控制自己的波动情绪，完善自己的人格和性格，维护自己至高无上的尊严。要始终相信，人生的曲线应该是曲折向上的，偶尔会遇到低谷但大趋势总归是向上向前的。

从小我们就知道“一分耕耘，一份收获”，后来知道“nopains,nogains.”没有付出就没有收获，再后来知道付出不一定有收获，但，收获一定要有付出。当我们在付出前就想到预期的收获时，当我们在收获甚微或劳而无获后抱怨失落时，就要提醒自己，肚量变小了！胸襟变窄了！如何处理付出和收获的关系，直接影响工作情绪和工作效果。收获是对付出的肯定和认可，是对付出的补偿，工作中，我们付出汗水、智慧和青春，收获金钱、荣誉和尊严，要坚信“天道酬勤”，有时我们感觉付出没有收获，其实我们可能没有收

获钱财地位，但已经收获了失败的教训、做人的经验、做事的能力和伙伴的认可，这些常常比金钱更重要。勤于付出，淡于收获，就要求我们以宽广的胸怀面对收获和回报，勤奋工作，自动自发，不计回报，善于在付出中寻找快乐，最终会得到超值的回馈，一切都会水到渠成。

和时间管理，更有效地组织工作任务，将使我们的工作事半功倍，而且减少差错，同时减轻了工作的压力，达到快乐工作的目的。善于将任务分析解码，然后高效执行、有效落实，就能比较快、比较好地完成任任务，取得成果，当我们的任务完成得比别人更出色，就可以充分享受胜利的喜悦，同时就有时间比别人更早地接受新任务，更早地开展下一轮工作，使充满优越感而惬意地工作成为可能。和服从意识，工作能力强能独当一面，有自己的独到见解能为

领导

排忧解难，办事妥当能维护

领导

尊严；和下级相处时，能处处为下级着想，从下级的角度考虑问题，下级的一点进步和取得的一点成果都放在心上，胸怀宽广能容忍下级的缺点和失误，勇于为下级承担责任；和同级相处时，真诚待人，不计较个人得失，不随意评论同级的是非功过，在自己工作完成的情况下尽量多抽出时间帮助同事做事，这样就能和

领导

、和下属、和同仁建立互信、互爱、互帮、高效的团队合作关系，增强集体的凝聚力和战斗力，个人也能获得一个和谐、阳光的工作环境。

感谢父母给了我们世上最珍贵的生命，感谢爱人给了我们休息的港湾和远航的力量，感谢儿女给了我们无限的欢乐和希望；感谢同事，大家有缘走到了一起，感谢单位，她的存在和发展，才使我们有了工作的机会，有了展示自我的平台，有了进步提升的空间。拥有一颗感恩的心，我们就把握了幸福的源泉，感恩使我们懂得尊重别人，甘于奉献不求回报，严守职责尽心尽力，使我们远离怨恨、愤怒、失落和忧虑，获得好心情，始终充满工作的激情。当我们常怀一颗感恩的心，将全部身心投入工作时，忠诚敬业将成为一种习惯，个人的职业生涯会变得更加饱满，事业会变得更加有成就，这样便可感受到工作带给我们的无限乐趣。

过低，缺乏自信心，常常会产生抑郁情绪，结果一事无成。目标一旦制定，就要有坚强的意志，去为实现你的远大目标而不懈地努力，做一个对生活负责的人，不能因一时的困难和挫折而自暴自弃，要充分发挥自己的智慧和能力，排除万难争取获得最大成就。

道德是人们行为的规范和准则，它内在的本质是责任和义务，我们在社会上遵守社会公德：遵纪守法、文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境，在单位遵守职业道德：爱岗敬业、诚实守信、廉洁奉公、团结协作、甘于奉献，在家里遵守家庭美德：尊老爱幼、互敬互爱、互谅互让、团结和睦、勤俭持家。道德高尚的人是知荣辱、懂感恩、尽职责的人，加强个人道德修养，就是培养正义感、荣辱感、责任感和信义感。高雅的品位由环境、阅历、修养、知识等条件决定，我们要不断用良好的修养和丰富的知识来充实内心世界，培养积极向上的生活习惯，不追求功利，不贪图享乐，一举一动都要体现文明、礼貌、谦让和宽容。培养广泛的兴趣和爱好也是实现健康生活的必由之路，一个人的情趣愈丰富，生活也愈美满，琴棋书画、摄影收藏都可以成为我们调养心情、消除疲劳的业余消遣活动。

身体健康是健康生活的基础。要保持身体健康，一是要养成良好的生活习惯，遵从自然规律，在饮食、起居、学习、工

作等方面养成科学的、有规律性的习惯并保持始终，保证身体各种生理功能发挥最佳效应，使人终生受益；二是要有合理的营养构成，保证糖、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素和纤维素等基本营养的合理供给，一日三餐要合理搭配、用量科学；三是要进行必要的运动，持之以恒的体育锻炼使人身体强壮，提高人体的适应能力和对疾病的抵抗力，还可以调节心理，使人朝气蓬勃，充满活力。世界卫生组织提出健康四大基石：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。”对我们的健康很有指导意义。只要建立良好的生活方式，对身体实施健康管理，就可以主宰健康、驾驭生命。

和无私的行为维护长久的友谊，通常我们会得到许多意想不到的珍贵的回赠。奉献的爱心越多，获得的快乐就会越多，身心也就越加健康。

心理健康的人，应与社会保持良好的接触，认识社会，了解社会，使自己的

思想

、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐，与社会的进步与发展协调一致。如果与社会的进步和发展产生了矛盾和冲突，应及时调节，修正或放弃自己的计划和行动，顺历史潮流而行，而不是逃避现实，悲观失望，或妄自尊大、一意孤行，逆历史潮流而动。世界卫生组织认为，健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康，可见对社会和环境的适应能力是健康的重要标志。适应环境就是，一要正视现实、接受现实，对周围事物和环境能做出客观的

评价

，并能与现实环境保持良好的接触；二要对社会具有较强的责任心，怀有积极向上的人生目标，能应付复杂的局面和不利的环境；三是能够遵守社会规范，主动适应环境，做出积

极有效的行为，适当地改善周围环境。

生活中要能客观现实地

评价

自己，既接纳自己的优点也接纳自己的缺点，善于扬长避短。应具有自我反省的能力，能够从过去的事情中

总结

经验教训，增长才干。人对事应采取自尊自爱的态度，既要有所为，又要有所不为，正确面对现实，抵抗外界的诱惑力，保持轻松愉悦的心情，学会自我控制，使自己的一切需要、愿望、理想、目标都受完整的人格所制约。在不违背社会规范的前提下，对个人的基本需要作恰当的满足，能作有限的个性发挥，做到张弛有度。情绪适中是指情绪是由适当的原因所引起，情绪的持续时间随着客观情况的变化而变化，情绪活动的主流是愉快的、欢乐的、稳定的。一个人的情绪适中，就会使整个身心处于积极向上的状态，对一切充满信心和希望。对消极的情绪应该通过适当方式给予恰当的释放或宣泄，能拿得起放得下，不要形成心理包袱。另外，客观事物不是决定情绪的主要因素，情绪是通过人们对事物的

评价

而产生的，不同的

评价

结果引起不同的情绪反应，要能临阵不乱，处乱不惊，泰然处之。

和行动有正确的认识，能主动支配自己的行为完成既定目标；善于明辨是非，爱憎分明，处事恰当而又当机立断；一旦想

好的事情，就要克服困难、排除干扰、坚持不懈的努力做好。及同志们，在新的一年里，身体健健康康，工作顺顺当当，生活快快乐乐！

健康生活的手抄报篇六

尊敬的各位家长、老师、亲爱的同学们：

大家好！

使我懂得了该怎样去唤醒学生、激励学生、提升学生。

说到这儿，我不禁想起了前不久发生的一件事：那是一节篮球课，孩子们听得非常认真。我对他们说：“下面老师给大家示范一下。”没想到，我投的球擦着篮框掉了下来，没进！站在一旁的刘亮同学不屑地说：何老师，让我来！坦率地讲，那是一个上课纪律不太好的学生，竟想跟我挑战。想了想，我决定给他一个展示的机会。只见他熟练地举起球，自信地得意地看了我一眼，抬肘、伸臂、压腕，一个漂亮的弧线，球进了！我不禁大叫一声：“好球！”其他同学顿时围了过来，小声议论起来：“他好厉害，比老师还准！”“何老师还没刘亮投得准呢？！”我把学生集中起来，分析刘亮投得准的原因，并对他们说：“同学们，我希望你们像刘亮那样，比老师投得更好、更准，老师和大家一起继续练习，看谁的进步大，看看还有谁能超过老师。”大家争先恐后地练习，刘亮也练得更欢了。在孩子们面前，当为人师者偶有失误时，我放下了师道威严，剖析自己，审视自己，给予学生平等与信任；当学生表现出众时，我充分地信任学生，尊重个性，鼓励超越，给予学生赏识与激励……在这样的课堂上，在这样的氛围里，教学相长，师生互动，和谐共进，我努力以我的关爱、引导、启迪、奉献为学生构建奔向未来的坚实桥梁。

听！体育课上传来的时而欢快、时而和缓的音乐，那是我们借助音乐来为课堂渲染气氛，调节练习强度的大小；课堂上

不时有“turn left. turn right”的英语口语响起，那是 “学科互通” 的理念在体育课中的渗透；生动活泼、充满童趣的主题式情景教学，让孩子们运动着、健康着、快乐着！

看！一张张荣誉证书纷至沓来，运动小健将们说：“老师，我们的荣誉里记载着您的辛劳与汗水！”

一个个光荣称号相继而至，我想说：“孩子们，老师和你们共同成长，你们的成功是我最大的荣耀！”

太阳无语，却放射着光辉；高山无语，却体现着巍峨；蓝天无语，却表露着深远。各位领导，各位老师，古希腊有这样一段格言：如果你想聪明，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！在这里我要和我们的孩子一起大声说：如果你想拥有健康的心灵，如果你想拥有强壮的体魄，如果你想拥有成功的人生，请来参加运动吧！因为我运动?我健康?我快乐！

运动会上，我希望我们全体同学能团结友爱、文明参赛，严格遵守竞赛规则和大会纪律。我们要求参加比赛的同学能遵规守纪，比赛期间不要在场地之间随意跑动；每个班级都有明确的休息场地划分，当比赛结束后，地面都要保持洁净。在比赛期间，希望各班能踊跃投稿，通讯报道既要追求数量，更要讲究质量。你们在报道中既可以为自己的班级同学加油，也可以为对手喝彩。

运动会上，希望全体裁判员师生能认真履行自己的职责，发扬吃苦耐劳的精神，努力克服各种困难，忠于职守、坚守岗位、积极热情、以身作则，确保运动会的圆满成功。希望全体班主任、任课老师、我们广大的同学以及所有工作人员，都能热情服务、积极参与。运动会后，我希望同学们能把竞技的精神，“更快、更高、更强”的奥林匹克精神迁移到学习和今后的工作、生活中去，使你的生活更具魅力、人生更加精彩。

谢谢大家！