

2023年阳光少年健康成长手抄报内容(模板6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

阳光少年健康成长手抄报内容篇一

大家好！

我叫，今天我站在这里，我十分的激动，我知道自己不是最聪明、成绩最出色的学生；我也知道自己，表现不是最突出、最乖巧、最听话的孩子；我更不是能力最强，不是老师最得力的助手……但是，我虽然不是很聪明，但是我是很勤奋；我不是很出色，但是我是很努力；我不是很优秀，但是我会永不放弃！

我热爱我们的班级，有很强的集体荣誉感，经常为班级做些力所能及的事，我热爱我们的学校，积极响应学校号召，严格遵守校规校纪，积极参加学校举行的各项活动。比如为灾区小朋友捐款、参加仪仗队献花等等。

我热爱专研，特别是在数学方面，遇到一些比较难的题目，我总会认认真真的思考，直道做出来才会继续做下一题。

我的爱好也很广泛：我从小就养成了爱看书、爱学习的好习惯，并立下“读万卷书，行万里路”的志向，希望长大后做对国家、对社会有用的人。我爱运动，因为它能增强我的体质，我爱也画画，因为它能陶冶我的身心。最后，我想说的是假如我当选，我会用百分之百的努力为同学们服务。

拿破仑曾经说过：不愿当将军的士兵不是好士兵，我也很想当十佳少年，为自己的小学生涯画上一个完美的句号。希望大家能投给我宝贵的一票，谢谢大家。

阳光少年健康成长手抄报内容篇二

大家好！

我，xxx是六（1）班，一名品学兼优、活泼乐观的阳光男孩儿。我热爱生活，渴望生活像阳光一般灿烂。

有人问我，什么是阳光？我说：阳光就是春天花朵沐浴的一份滋润，是夏天随风奔跑时的快感，是秋天大丰收时的喜悦，是冬天白雪皑皑的纯真。我认为，阳光少年也应当如此。他的生活应该永远积极；他的学习应该永远向上；他的心灵应该永远纯洁。而我，恰恰做到了这一点。

徐特立说过：一分耕耘，一分收获，要收获得好，必须耕耘的好。这阐明了勤勉的重要性。勤勉无疑是成功的必要条件之一。也因为这样，我从小便养成了勤勉的好习惯。我所见到的每门科目都好像一个小精灵，我总能做到“课后复习，课前预习”。俗话说，好记性不如烂笔头，遇到一些好词好句，我就把它记录下来。久而久之，我也就把它们记在脑子里了。我的勤勉还包括认真对待作业，不应付不拖拉，一笔一划写好每一个字，踏踏实实走好每一步。

我活泼乐观积极向上，我觉得生活的天空，烦恼犹如乌云，乐观才是太阳。每当乌云密布的时候，只有红彤彤的太阳才能驱散遮盖着蓝天的阴霾。所以无论在哪里，无时无刻你几乎都能瞧见我灿烂的笑容，听到我清脆的笑声。在学习生活中，我自信、自尊、自立、自强。俗话说：“近朱者赤，近墨者黑”，我广交益友，不交损友。做到一个真正的阳光少年。

我兴趣爱好广泛，我的生活很充实。我喜欢对着窗户弹一些喜欢的曲子；我喜欢拿起画笔画我爱的图画。我乐于探索ufo的奥秘；我勇于追求成为达·芬奇的梦想。因此，我的生活也变得多姿多彩。

人无完人金无足赤，我也有和大家一样的小毛病，比如：有时丢三落四，和同学在走廊里打闹。但我希望，在今后大家能指出我的缺点，提出我的不足，让我百尺竿头，更进一步。

彩虹是阳光的产物，阳光孕育了彩虹。我相信我这个阳光男孩，一定会成长为出现在无垠蓝天的那一道靓丽彩虹！

谢谢大家，我的演讲完毕！

阳光少年健康成长手抄报内容篇三

大家早上好！

今天我们演讲的题目是：“做阳光少年，展自我风采。”

古人云：“生命在于运动。”体育运动是古人最爱好的。举办奥运会”奥运会，全运会，亚运会等等都是为了让人们在运动中健康成长，寻找快乐，增加体质等。

同学们，青春、健康是人生中多么珍贵的财富啊。生命在于运动，身体是革命的本钱，这是人生的真理。人体各器官系统“动则兴，不动则退”，体育锻炼是增强抵抗力、预防疾病的最好方法，更是一种积极性休息的方式，能够消除大脑疲劳，提高学习的效率。科学对人体健康成长调查表明，只要每天选择适当的运动方式，生活就会健康常伴，远离病魔……让我们更积极地参与体育运动，养成锻炼的习惯，增强自身的体质，持之以恒，受益终身。

冬天来了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多同学都不愿意

多动。正因为如此，一到冬天感冒、咳嗽的同学多了，请假打吊瓶的同学多了。俗话说的好“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。可见冬季锻炼好处很多。

冬天参加体育锻炼，对增强体质是十分必要的，而且也可以锻炼意志，锻炼性格。中国有句谚语“冬练三九、夏练三伏”，在炎热和酷寒的环境中，锻炼抗寒耐暑，在艰苦的环境中，培养自己的坚强意志和顽强勇敢的性格。

现在□xx全运会的口号仍回荡在耳边“和谐中国，全民全运。”同时也为响应国家“每天锻炼一小时，健康工作五十年”的号召，学校开展了“冬季阳光长跑”运动。各班同学都积极响应、热情参与。为此，每个班都精心制作了个性班牌，有自己独特、响亮的口号。其他各项体育运动也会拉开帷幕：跳大绳、拔河、定点投篮等……也希望大家积极参与。

在此，我们初二四班向全体师生倡议：

（一）以积极的心态面对体育课，充分利用课上时间，进行科学体育锻炼。

（二）安排好自己的作息时间，从根本上树立一种加强体育锻炼、塑造健康体魄的意识。

（三）认真对待每天大课间的“冬季阳光长跑”运动。

（四）在课余时间，积极参加各项体育运动。

（五）劳逸结合，预防疲劳。养成良好的生活习惯，保证充足的睡眠和休息，以科学的生活态度、正确的生活方法，保持正常的身体机能。

同学们，“阳光体育”使我们快乐。就在这同一片蓝天，同一束阳光下，让我们尽情、忘我的奔跑吧！

阳光少年健康成长手抄报内容篇四

大家好！

我是**班的某某某，我演讲的' 题目是《我是爱心阳光少年》。

我是孝敬父母的好孩子，泡泡茶、捶捶背，这是给劳累了一天的父母的最好的报答：自己的事自己做，双休日帮父母做点家务；最让父母感到满意的是周日我把烧早饭的“活”承包了，这样，父母就可以难得地、舒服地多睡一会儿了。客人来了，端茶倒水我会主动去做。平时爸爸、妈妈要我做什么事，我也会及时、尽力做好，所以我是一个在家中的爱心少年。

我是一个尊敬老师的好同学。每天第一次见到老师，我会主动问好。作为班长，我能尽职尽责，让老师少操一分心。我想说，如果我们都让老师少操一分心，老师就能多一分时间，多一分精力来传授我们知识、教我们做人的道理，所以受益的其实是我们自己。我负责英语的早读课、放学的排队管理，我在这两个方面尽力去做好，老师还表扬我早读课组织的好呢！所以我是一个老师“喜欢”的同学。

我是一个刻苦学习、成绩优异的同学，从一年级到四年级，我已连续四年被评为“三好学生”，四次被评为“品学兼优”生，五年级上半学期，我又被评为“品学兼优”生。每次学期结束，我总能拿到奖状。一方面我自己努力学习，上课专心听讲，课后及时、认真地完成作业，还养成了预习、复习的好习惯。平时我还爱看课外书，丰富了我的知识、开阔了我的视野。另一方面我也尽力去帮助我的同桌，她的成绩很差，是上学期刚从江西转学过来的，语文、数学的基础很差，英语更是“一清二白”，老师安排我和她坐，其实就是要我好好的帮助她。经过一个学期的努力，她的英语成绩达到了六十多分，她的父母还让老师表扬我呢。所以我是同学心目中的一个好同学，是他们学习的好榜样。

我知道，我是爸爸、妈妈的骄傲，老师喜欢我，同学尊敬我，我是取得了一些成绩，但那不是我骄傲的资本，而是我前进的动力，我将不断努力，在各个方面做得更好，使自己不断进步。

我的演讲完了，谢谢大家。（敬队礼，退场。）

阳光少年健康成长手抄报内容篇五

敬爱的老师，亲爱的同学，大家好：

今天，我演讲的题目是《孝心无价 爱心永恒》

妈妈患有糖尿病，吃的药有很大的副作用，每次吃完药，妈妈的胃都很不舒服，一周吃不上两天的米饭，胃疼时，我就用手轻轻捋妈妈的胃直到妈妈打出嗝来，我才感到非常的高兴。不仅如此，妈妈还患有严重的颈椎病，有时她的脖子疼的一动不能动，又不能自己拔罐，我就学着使用拔罐器为妈妈拔罐，但拔的时间不能超过30分钟，当我给妈妈拔罐时，我一手拿着表，一边看着拔罐位置皮肤的变化。我还经常利用放学时间帮妈妈买菜，回到家里妈妈打扫房间，我在学习上也从来不用妈妈操心，每次考试我的成绩在班里都名列前茅。在家里，我尽我所能，回报父母；在学校，我尽心尽力，为班级服务；在班里，我是班长，我时刻都把班级的事情放在心上，冲在前面。在同学们的共同努力下，我们的班级被评为文明示范班。

当我们心存感恩、心存感激、心存感谢时，我们会发现：生活原来如此和谐和美丽。

老师常说，班级是小家，学校是大家，当一个人能为学校贡献一份力量时，心中感到的是自豪，体验到的是幸福。

最近，在同学们的期盼下，终于迎来了哈市第18届运动会，我是一名团员，我一定要冲在前面，为学校争光，为南岗区争光。在冰球比赛上，由于我技术比较全面，老师叫我当上了队长，虽然对手很强，但我毫不气馁，努力地传接球，将球队比分直线向上拉。我的脚扭伤了，但我不认输，依然坚持跑在前面。但比赛中，危险无时无刻不伴随着我，在对道里区的比赛中，对方的主力将球打到我方球门前，准备射门，我在他身后，像离弦的箭冲到门前，但是对方发的球势大力沉，正打到我的头盔上，是我差点晕过去，但我还是坚持打完比赛。下午，我的头部出现了剧烈的疼痛，导致最后一场比赛没有上场。我很失望，但又很满足，因为在比赛中，我拼尽了所有力气。

老师经常教导我们从小要有爱心，学会关心他人，我把老师的话牢记在心。记得汶川大地震时，全世界的目光全都聚集在汶川，房屋倒塌，山体滑坡，大地被撕裂，看到这惊心动魄的一幕时，我在千里之外也感受到了同胞失去亲人的痛苦，学校举行了捐款仪式，我将自己的所有的零用钱和压岁钱一起捐到学校，我又将自己的两大包衣物捐到汶川红十字协会，为帮助灾区的同胞们献出自己一份微薄之力。经过这次震撼全球的灾难，也使我读懂了温爷爷所说的“多难兴邦”的真正含义。

作为新时代的少年，我深知，少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，我一直在努力践行自己对父母要有孝心，对学校要有责任心，对社会要有爱心的承诺。虽然成长道路充满泥泞与曲折，但我依然满怀信心，坚定的去求索——人生的真谛！我要用我之所学，来回报社会，关心他人，争做一名有理想、有道德、有爱心的阳光少年。

阳光少年健康成长手抄报内容篇六

大家好！

第二，我能够遵守课堂纪律，专心听讲；

第三，乐于助人，当别人有困难的时候，我能积极主动热情地帮助他们；

第四，我善于表达，语言表达能力强；同时，我还有着广泛的兴趣爱好，例如：读书、写作、打羽毛球等。

我知道“阳光少年”代表的不是荣誉，不是光环，而是一份责任，是一份鞭策我不断前进的动力。

假如我当选“阳光少年”，我会更加严格要求自己，遵守校纪校规，讲文明，有礼貌，尊敬老师，团结同学，做一名品学兼优的好学生；当同学们遇到困难的时候，我会积极主动地帮助他们，成为每一位同学的好朋友，另外我也会做好老师的小帮手，努力协助老师搞好班级工作，与大家共同学习，共同进步，让我们这个班集体成为更积极、更团结、更温馨的大家庭。

今天，我站在这里，我锻炼了自己，我是成功的参与者，同学们请投我一票吧，我坚信，在我们的共同努力下，我们会以我们的xx班为荣的！

谢谢大家！