

2023年我运动我快乐手抄报(通用9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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

我运动我快乐手抄报篇一

时间飞逝，下午到来了，操场上已经是人山人海了。

进行的第一项是托球跑，所有人都开启疯狂跑模式，为本班赢得第二名的好成绩。

第二项是骑羊角球，王咏仟别说是骑了，他完全是连滚带爬的方式冲向了终点，让我班来了个出师不利，眼看我们班就要输了，我这个冲刺手，那必须是策马加鞭的，夺回了第三名。

最后一项——三人制篮球赛，是我们大家最最期待的一场比赛。

经过了两场终于轮到本班——5[2]vs5[6]两班啦啦队的声音简直能把天地崩裂，篮球队员，仿佛听到了我们的呼唤，尤其是本班把冠军这顶荣誉帽给抢了过来。

今年的运动会可真快乐，同时我们也收获着，也成长着。

【关于运动作文十篇】

我运动我快乐手抄报篇二

近年来，毒品问题一直是社会治安面临的严重问题之一，其

危害范围越来越广，甚至危及到每一个人的生命和财产安全，因此，毒品戒治工作也逐渐得到了人们的重视和关注。而运动戒毒正是一种有效的戒治方式，在运动中心身体和心灵得到了全面升华和健康的同时，也会打破毒品的诱惑和寻求刺激的恶习，本文将围绕这一主题，谈谈自己的运动戒毒心得和体会。

第二段：运动的虚实消费

在运动中，人们不仅会体验到身体上疾苦前所未有的消费，而且能够通过主动迈步行走，划水游泳，球和娱乐等方式消耗精神内力，缓解心理压力和焦虑情绪，加强身心健康，削减毒瘾的自然倾向。同时，运动中出汗、大口深呼吸等生理反应也会使身体排出毒素，改善身心环境，有效减弱对毒品的依赖，让毒品成为不可散的回忆。

第三段：运动中的社会关系

运动中会涉及到更为广阔的人际关系，运动场地在美好景色和体现机会政策的关注下，成为灵活交流和传统文化的完美载体，运动员之间在和谐和未来之路的互动中，相互激励，相互遵循，从圆桌会谈到所有商业活动，再到比赛、公益赛等各种比赛活动，都让人们亲身感受到了团体合作、协调统一和贡献的意义。和吸毒的自我中心相比，运动中的社会关系意义是绝不可替代的。

第四段：运动中的个人和自由选择

运动是属于个人的自由选择，自由体验和自由决策。人们可以在安全负责的环境和合适的氛围下参与和享受到运动的欢乐，从而在健康和竞技的过程中释放压力舒展心情。另外，运动让人感到开心和满意，让人们远离毒瘾，选择积极的生活方式，树立健康、美好的生活目标，成为自制力强、有未来的人。运动让人们掌握自己的命运，让人们更自由和自信

地选择未来。

第五段：结论

总的来看，运动是有益身心健康，有助于戒除毒品的问题，是一个自由选择和社会关系都非常重要的活动。在自己的运动过程中，我不断感受到运动对我的身体和心灵的深刻影响，也明确了绝不会沉迷毒品和违法违规的思想方向。因此，我坚信，运动戒毒是一个人性化，高效和有益的戒治方式，值得推广和普及，帮助更多的人实现健康和未来。

我运动我快乐手抄报篇三

近年来，随着人们关于健康的认识不断深入，越来越多的人开始运动来保持身体健康。对于毒品成瘾者来说，通过运动来戒除毒瘾也是一种有效可行的方法。本文将分享我在运动戒毒过程中的体会心得。

第一段：运动戒毒的好处

运动可以起到心理治疗的作用，能够缓解情绪，帮助毒瘾患者减少对毒品的渴望。同时，运动也可以增强人体的免疫力，改善身体素质，降低复发率，帮助戒毒者恢复健康。

第二段：恢复运动的过程会很艰难

戒毒者需要在戒毒中心进行完整的身体检查，才能进行适合自己的运动。大多数毒品成瘾者体力不足，需要从头开始慢慢适应。恢复运动会让戒毒者经历一次持续漫长的痛苦过程，难免会遇到无法继续下去的时候，但是只有坚持下去才能取得戒毒的效果。

第三段：毅力是最重要的

坚持运动戒毒需要毅力，也有助于培养毅力。毒瘾是一种病态情况，戒毒过程必然会充满痛苦，需要比常人更大的毅力和意志力去战胜。而通过运动戒毒，不仅可以弥补毒品的伤害，还能调整心态，帮助戒毒者养成勇往直前、不怕挫折的品质。

第四段：需要有合理的运动计划和安排

戒毒者开始时不要过于激烈，也不要逐渐加大运动量，而要根据具体情况和身体条件安排合理的运动计划，由少到多循序渐进。运动的方法和形式多种多样，戒毒者可以根据自身条件选择合适的运动方式，如跑步、健身、瑜伽等。

第五段：持续的运动对于戒毒者的重要性

戒毒者在戒毒的过程中需要保持心态稳定，坚持运动可以帮助戒毒者抵御心理压力，增强体质和免疫力。持续的运动对于戒毒者而言，是一种终身的习惯和方法，而且在戒毒结束后，适量地运动还有助于保持身体健康和心态平衡。

结论：

运动戒毒需要持续的毅力和恒心，切记不可半途而废。在戒毒的过程中需要安排合理的运动计划和方法，而且也需要保持充足的睡眠，合理的营养饮食等，这样才能够取得更加明显的戒毒效果，并且维持戒毒后身体的健康。

我运动我快乐手抄报篇四

近年来，运动学成为了越来越多人生活的一部分。然而，运动也伴随着一些风险，例如运动受伤。因此，掌握一些基本的运动急救知识是非常重要的。本文将分享我个人从事运动的经历中所学到的运动急救心得体会。

第一段：关于运动急救的重要性

在日常生活中，运动急救可以救助运动中受伤的人，将伤势降至最低。如果在运动过程中出现不测，当事人的未受伤患者或目击者与救护人员使运动救急成为可能，救治措施的妥善与及时性将大大决定患者的康复。因此，熟练掌握一些基本的急救技能，能够在紧急时刻提高救助的效率。

第二段：关于避免常见运动损伤

预防是最好的医学措施。在运动中避免常见的损伤是非常重要的。比如，女性跑步时应该注意不要倾斜身体，以减少大腿和膝盖的负担，男性要注意跑步过程中膝盖的弯曲度，同时在跑步前进行一些热身运动，如拉伸和轻微的跑步，能够减少运动中的伤害。

第三段：关于伤口的处理

除了运动伤害，如骨折和脱臼以外，皮肤擦伤和创伤也常见于运动中。当这种情况发生时，要及时清洁伤口，避免感染。用碘酒或双氧水消毒伤口，然后用纱布或透气性好的绷带包裹，减少伤口的疼痛和出血，长时间运动之前，要确保自己有足够的水和饮食，补充体力，以便保护自己。

第四段：关于昏迷和窒息的处理

昏迷和窒息是比较严重的急抢救，需要采取及时的措施。在发现昏迷的人时，应该使其头部保持下降状态，同时检查其呼吸是否正常。如果发现窒息，则应该立即进行心肺复苏，并通知就近的医疗中心寻求帮助。

第五段：结尾

总之，运动急救涉及许多方面，包括对损伤的处理和对身体

状况的评估等知识。对于喜欢运动的人来说，这是非常重要的。了解这些知识可以使你具备救助别人和自救的能力，更好地保护自己。同时，提高自己对危险的认识，避免不必要的风险，将你对运动的热爱发挥到极致。

我运动我快乐手抄报篇五

□”

不一会儿，我们到体育场了，体育场还是老模样，还是那天那次灯节的模样，还是那天那次演出会的那样。我们开始运动了作文人网你也可以投稿，我们打开了车的后备箱，拿出了篮球，跑到篮球场开始打篮球，我看到那里有许多人都在打篮球，有青年、成人、小学生等等等等。

我们开始打篮球了，不一会儿，我们打得很累了，就开始和我的爸爸开始了

之后，我们又去踢足球，我们互相传球，最后我赢了，因为我踢出了最精彩的一球，我来了个闪电射球，一下子的好了几分，所以我获胜了。

之后，我们又去打羽毛球，因为那天有大风，所以我们打的很不愉快。

运动完毕后，我们就回家了。

我运动我快乐手抄报篇六

运动是保持身体健康的重要手段，然而在运动过程中不可避免地会出现一些突发情况，比如隐瞒的健康问题、创伤、过度疲劳等。这时就需要运动救护知识的支持，救护员可以帮助人们处理这些问题，防止其发展成为严重的伤害或病症。在本文中，我将分享一些我在运动救护中学到的心得体会。

第二段：意识到紧急情况的重要性

在运动救护工作中，最重要的第一步是意识到紧急情况的存在。如果你不能意识到紧急情况的存在，你就不能正确地处理它。为了提高意识，我在开头提醒自己去关注每个个体的表现。举个例子，在一个足球比赛中，如果一个球员突然显得呼吸急促并表现出疲劳，这就是一个紧急情况。在此情况下，我会迅速行动，确保运动员尽快得到适当的护理。

第三段：灵活应对

在有意识地意识到紧急情况的情况下，秉着灵活应对的原则是至关重要的。每个情况都是独特的，需要根据特定情况进行处理。运动救护员必须要灵活应对，以便对症下药。例如，在一个足球比赛中，如果一个运动员摔倒似乎扭了脚踝，我就会立即采取步骤，以预防更大的问题的发生。让运动员停止比赛，先做必要的检查，包括观察受伤部位是否肿胀，检查脉搏，考虑冰敷等急救措施然后再决定是否送医。

第四段：对受伤的认真关注

在一些严重的情况下，运动员可能需要送往医院接受进一步治疗。但在这个过程中，我们应该保持对受伤运动员的认真关注。提供运动员适当的心理安慰也是非常重要的，以保持运动员的精神健康。我们要提供支持，让受伤的运动员感到被关注和照顾，并为他们提供帮助和支持，恢复到正常状态。

第五段：预防应对

避免伤害的最好方法是预防伤害。预防应对是一个很好的方法，在运动前和运动后都是如此。在运动前进行适当的热身活动可以减少疲劳和肌肉拉伤的风险。在比赛或活动中，让参与者遵守安全规则，并在整个过程中监督他们，确保每个人都能够遵守这些规则。在运动结束后，教授合适的冷却动

作，以便防止创伤和肌肉疲劳。

结论

总之，运动救护是保证健康和安全的一个重要方面。除了要意识到紧急情况 and 灵活处理之外，我们也要对受伤的运动员表现出认真的关注，并采取预防措施避免创伤发生。只要我们掌握了这些基本的技巧和方法，就可以更好地保护自己和他人，并为运动的健康生活提供帮助。

我运动我快乐手抄报篇七

伴随着矫健的步伐，奏出希望的乐章。

一种种信念，放在蔚蓝的天空，

伴随着你那深沉的眼光，画出美丽的弧线。

人生能有几回搏？

千百上眼睛注视了你，

为了希望，为了胜利，跑出青春梦想。

虽然，天阴沉沉的，

虽然，有些隐隐的寒意。

但是，每个人都昂首向前，

每个人都精神焕发，

每个人都向着终点向着胜利冲去！

运动员们，你是我们的骄傲，

我们为你们欢呼，为你们加油！

以你为荣

你是体育宝座上的一颗灿烂夺目的珍珠，

你是在蓝天中展翅飞翔的. 雏鹰。

不要怕失败，

不要怕冷落，

无论何时，

我们以你为荣。

我运动我快乐手抄报篇八

运动是现代人的生活习惯，不过在做运动时难免会发生一些小意外。所以我们要掌握一些救护心得，随时处理突发事件，让运动变得更加安全。本文从几个方面来探讨运动救护心得的体会。

一、了解基本的急救知识

运动救护基本的方法，是学习急救知识。了解急救知识，可以帮助我们更好地处理运动中的突发事件，应对意外情况。善于运用压伤止血、人工呼吸、心肺复苏等急救方法，可以避免很多不必要的生命危险。

二、准备必要的物品

在进行运动时，经常会出现一些小的意外情况，例如摔伤、扭伤等，所以我们需要准备必要的物品。运动救护包是必不

可少的，里面要放置医用纱布、橡皮绷带、手套、止血带等急救用品。在运动场所里或户外运动的时候，手机也是必备的，以便急需时联系救护车或亲友。

三、及时识别意外事故

在运动中，很多场景下需要及时识别意外事故。有些运动项目或器材，如果使用不恰当，容易发生意外事故。例如，玩板车、滑板车这些活动如果技巧不熟练，容易摔伤或受伤。如果出现突然疾病，例如心脏病、哮喘等需要及时送往医院医治。在运动中必须认真注意身体各项反应，一旦出现不适应及时止步休息。

四、求助专业急救人员

出现全身躯体意外或疾病，比如心肌梗塞、突骨性胸痛，必须立即求助专业医务人员。在等待医务人员到达之前，要对患病者进行一些必要的急救处理，如人员安置、胸外按压、人工呼吸等操作，可以用手拍打受伤者肩部或患病部位，以保持意识清醒。

五、加强自身预防意识

运动救护心得还包括加强自身预防意识。定期体检，避免运动过度或运动不当，这样可以大大减少运动出现意外事故的几率。要养成良好的收放节奏，在运动过程中要循序渐进、慢慢加强，避免突然剧烈运动。饮食方面也要高调注意，避免不明食物或暴食引发身体不适。

总之，在运动过程中保持冷静，掌握着必备的救护知识和救护方法，学会急救技巧，做好运动救护准备工作，遇到突发意外时，要及时识别和处理，并及时求助专业急救人员。加强自身预防意识，在运动场所内时，保持注意力，做好基本的安全防范。运动救护是我们重要的生命安全保护措施，掌

握运动救护心得，让运动真正健康和安。

我运动我快乐手抄报篇九

上课了，老师叫我们写一篇关于会项目的作文。同学们七嘴八舌地说了起来，有十字叉跳、耐力跑、投标枪和跨栏接力等。

就先说十字叉跳吧！规则是：15秒内在毯子上来回得跳10下、20、30、40……最后看谁跳的最多。

我排在队伍的最后，我看着前面的同学在毯子上跳来跳去，一下子就有了8个，我在心里想：这也挺简单的嘛！

轮到我了，我双手背在后面跳，脚快速的蹦，身体也跟着晃。其他同学看得出我的心里很紧张，为我鼓气，这时，一个声音喊：“时间到”！我连忙从毯子上下来，“7个”老师说。

我后悔极了，直跳了7个，同学们对我说：“没事，下次努力吧！”这句话让我有了勇气。

真是一场有趣的会！