

科技健康手抄报(优秀10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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

科技健康手抄报篇一

那天，我又因犯错被妈妈教训了一顿。心中的愤怒油然而生。一气之下，我冲出家门，直觉带着我奔向海边。

眼前是一片波澜壮阔、汹涌澎湃的海。海面上雪白的浪花，周而复始的浣洗着岸边金灿灿的沙滩，发出低沉的吼叫。远处，几只海鸟在海的上空翱翔，在湛蓝的天空上，留下了恰到好处的点缀。站在礁石上，清新的海风吹走了我的抱怨，只剩下了些愤怒。

海中耸立着不少礁石，这些礁石好像挡住了海浪前进的路途。但浪花并没有因为挡路石的存在而停止了前进。他们如同一根根缆绳，拧在一起，汇聚出一股股神奇的力量，一浪接一浪地拍打过去，一心要将礁石拍碎。事实上，他们做不到，唯一的结果就是原路返回。但我的观点错了，他们仅后退了一步，由于下一波海浪结合在了一起，继续拍打。我震惊了，海浪既然有这样的意志，在看似永远无法克服的困难前，不灰心，不气馁，日复一日，年复一年地做着同样的动作，目标只有一个：打碎礁石、勇往直前。

在海的面前，我自愧不如，我只是遇到了一点点挫折，就抱怨、灰心；而海，它面对的是坚硬的礁石，它都不气馁，我为什么还要抱怨呢？想到这儿，心中多了些悔恨，少了些愤怒。

有一波海浪拍了过来。天，渐渐阴了下来，海，在天的映衬下，不再湛蓝。一束闪电划破天际，用白亮、刺眼的光将海与天连接在了一起。随之而来的是雷电轰鸣似的挑衅。海不允许任何人比它强。海被激怒了，它努力翻起滔天巨浪，奋力撞在礁石上，水花飞溅的同时，发出怒吼似的声音。这声音愈来愈响，有低吼变为轰鸣，又有轰鸣变为咆哮。最终。海胜了。

海，它有自己的思想，有自己的情感；它要强，它上进；它有勇气，有力量……这不就是当今社会所需要的吗？我只不过是汪洋中的一滴水滴，宛如沧海一粟，我又有什么理由发这么大的脾气呢？我的心情豁然开朗了，也认识到了自己的错误。

回家后，我想妈妈承认了自己的错误，反思了自己的过失。日后，再次面对那烟波浩淼的汪洋时，我的内心仍留有一丝敬畏。海，它不后退、不放弃；它有勇气、有力量。面对那片海，就如面对一位人生的智者……或许，这就是它能够征服地球2/3陆地的原因吧。

科技健康手抄报篇二

曾经沧海难为水，除却巫山不是云。是的，这段诗句正好表达了我对海的思念。

把往事的风筝留在记忆的天空，风掀起了海的微笑，却猜不透海的心事，一片片多彩的贝壳，再也留不住人的足迹里的故事，一切已是遥远。我爱海，是因为它朴素无华；我念海，是因为它留下了我人生的足迹。

终于，一天轻风在沙滩上画下了美丽的曲纹，一次次改写了我对海的心情。

去海边走走，不为别的，只为享受海风拂过脸颊，漫步其上，

感受那一股惬意，领会一份静谧。

赤脚漫步沙滩上，留下深深的足迹，追寻着海涛的温柔，让浪花拭去脚痕，无须回首，浪花已冲走一切！

多少忧郁目光的期待，多少焦急心灵的思索，都沉淀这一行行生命的脚印里。

面对海，我开始有了微笑，有沙滩玩乐的幸福，有海风吹过的声音，有海鸥飞翔的约定。关于海，我有了更深刻的回忆，对人生的启迪。

涨潮是，我的眼挤满了浪花，我始终不知道自己在追逐彼岸，还是在追逐壮美。蓝色的诱惑，是永恒的，又是寂寞豪华的。潮来临时，我的眼蓄满了雾水，我始终搞不懂沙滩上得脚印是一种眷恋还是一种期待。

面对海做一千次深呼吸，也不会把大海的柔情全部装载，因为海是无止境的……

科技健康手抄报篇三

烹饪周记是对自己烹饪技巧和经验的总结和反思，也是对菜品味道和口感的评估和记录。这不仅可以帮助我们了解自己的进步和不足，还可以为以后的烹饪提供参考和借鉴。在这个忙碌的社会中，烹饪已经成为一种享受生活的方式，通过烹饪周记，我们可以更好地发现自己的烹饪潜力，并不断提升自己的厨艺。

第二段：分享烹饪周记的经验和体会

在过去的一周里，我每天都坚持记录下自己的烹饪过程和心得体会。通过观察和总结，我发现自己在选择食材和掌握火候方面有了很大的提高。尤其是在炒菜时，我学会了掌握火

候的要诀，使菜品色香味俱全，吃起来口感更佳。同时，我也注意到了自己在菜品的搭配和创新方面还有一些不足之处，需要更加努力去学习和实践。

第三段：介绍烹饪周记的反思和改进

通过烹饪周记，我还发现了自己在烹饪过程中的一些问题和错误。比如有时候在加调料时不够适量，导致味道过重或者过淡；或者有时候精细的刀工没有做到位，影响了菜品的整体口感和美观度。这些问题在记录下来后，我会及时进行反思和改进，尝试不同的方法和技巧来克服这些困难。同时，我也计划多参加一些烹饪培训班和交流活动，与其他热爱烹饪的人一起学习和进步。

第四段：强调烹饪周记的价值和意义

烹饪周记不仅仅是一份记录或者一个总结，它更是一次成长和提升的过程。通过烹饪周记，我们可以对菜品和烹饪技巧进行全方位的思考和评估，不断突破自我，不断追求更好的味道和品质。同时，烹饪周记也是一次和自己对话的机会，我们可以借此机会更好地了解自己的烹饪喜好和风格，并在此基础上创造出独一无二的美食。

第五段：总结烹饪周记带给我的收获和启示

通过坚持写烹饪周记，我不仅仅提升了自己的厨艺技巧，更重要的是发现了自己对烹饪的热爱和追求。烹饪让我感受到了生活的美好和多彩，让我体验到了创作和享受的过程。通过烹饪周记，我收获了自己对烹饪的认同和自信，这将成为我不断追求菜品的味道和品质的动力和信念。

通过烹饪周记，我不仅仅成为了一名烹饪者，更重要的是成为了一个热爱生活，追求美好的人。在未来的日子里，我将继续保持对烹饪的热情和专注，不断挑战自己，追求更高的

烹饪境界。同时，我也鼓励每一个热爱烹饪的人都可以尝试写烹饪周记，发现自己的烹饪潜力，提升自己的烹饪技巧和品味，一起享受美食和生活的乐趣。

科技健康手抄报篇四

第一段：介绍烹饪周记的目的和重要性（约200字）

烹饪周记是烹饪课程中的一项重要任务，旨在提醒学生记录日常烹饪的点滴经验和体会，以便更好地总结和提高自己的烹饪技巧。通过记录自己在烹饪过程中的所思所感，不仅能够更深入地掌握烹饪技巧，还能够帮助自己更好地反思和改进，从而在烹饪之路上不断进步。

第二段：谈论自己在烹饪周记中的体会和总结（约300字）

在撰写烹饪周记的过程中，我深刻体会到了记录的重要性。通过记录，我能够更加清晰地回顾自己的烹饪过程和技巧，及时发现问题和不足。比如，在一次尝试做蛋糕的过程中，我记录下了自己每一步的操作和心得，当我发现蛋糕没有蓬松起来时，我能够快速找出原因并改进。另外，记录还能提醒我注意食材的搭配和调味以及烹饪时间的控制，有效避免了一些常见的烹饪失误。

第三段：谈论烹饪周记对个人烹饪技巧的帮助（约300字）

烹饪周记对于提高个人烹饪技巧起到了积极的作用。通过不断记录和总结，我能够更好地发现自己的烹饪优势和不足，并有针对性地进行改进。比如，在记录中我发现自己擅长炒菜类的菜品，但在烘焙类的菜品上还有所欠缺，于是在接下来的烹饪实践中，我就更加注重烘焙类菜品的掌握和练习。同时，通过记录，我还能够及时发现和纠正一些不良的烹饪习惯，提高烹饪的效率和质量。

第四段：谈论烹饪周记对烹饪创新的启示（约200字）

烹饪周记不仅能够帮助我提高烹饪技巧，还能够启发我进行烹饪创新。通过记录下自己在尝试新菜品或改进传统菜品时的点滴经验，我能够及时记录下一些灵感和创意，并在以后的烹饪实践中尝试去实现它们。有时，一些看似平凡的步骤或食材的改变，都会带来意外的惊喜和口感，这就是烹饪创新的魅力，而烹饪周记则为我提供了这样一个记录和思考的平台。

第五段：总结烹饪周记的重要性和个人收获（约200字）

总而言之，烹饪周记是我烹饪路上的一位得力助手。通过记录和总结，我在烹饪技巧、烹饪创新以及烹饪的反思和改进等方面受益良多。它不仅提醒我注意细节和求真务实的态度，也激发了我的创造力和烹饪热情。我相信，在未来的烹饪实践中，我会继续用心记录下自己的点滴感悟，不断提高自己的烹饪水平。

科技健康手抄报篇五

瑜伽，作为一种古老的修行方式，注重身心的和谐与平衡，在当今快节奏的生活中备受欢迎。上周，我决定参加一次瑜伽课程，来进一步了解和体会这种健身方式。在选择课程时，我优先考虑了教师资质和课程安排的合理性，希望能有一次全面而深入的体验。

第二段：初次接触瑜伽的感受

踏入瑜伽教室的那一刻，我感受到了一种宁静与轻松的氛围。教练亲切地向我们介绍了瑜伽的基础知识，并告诉我们注意呼吸与身体的姿势。一开始，我觉得瑜伽的动作似乎简单，但随着课程的进行，我发现瑜伽需要对身体进行深入的控制，同时也需要集中思绪在当下，感受身体的每一个细微变化。

这对一个忙碌的人来说并不容易，但我努力去做到。

第三段：对身体的影响

经过一周的瑜伽练习，我开始注意到一些身体上的变化。首先，我发现我的身体变得更加柔软了。以前坐在地上感到局促的感觉不再存在，而且我能更轻松地做一些挑战性的体位。其次，我发现我的身体力量增加了。瑜伽中的一些体式需要一定的力量支撑，我感觉到自己的肌肉变得更结实了，并且在日常生活中举重都轻松了许多。最后，我发现我的睡眠质量得到了改善。每次练习完瑜伽后，我的身心都得到了充分的放松，入睡更加容易，睡眠也更加深沉。

第四段：对心灵的影响

除了对身体的改善，我还发现瑜伽对我的心灵产生了积极的影响。在瑜伽的练习中，我需要放松自己的身心，摆脱烦恼和压力。通过深呼吸和专注于当下，我学会了暂时抛开外界的纷扰，让心灵与内在的平静对话。这样的练习不仅让我在课堂上感到放松，更让我在日常生活中处理事务更加从容、积极，并且更加珍惜当下的每一刻。

第五段：对瑜伽的延续与期待

参加瑜伽课程使我更加深入地了解了瑜伽的好处，并且让我发现了自己身体和心灵的潜力。因此，我决定将瑜伽作为我的健身方式，并继续坚持下去。我希望通过长期的练习，能进一步提高自己的柔软度和力量，并且在心灵上得到更加平静和宁静的状态。我相信，瑜伽将成为我生活中不可或缺的一部分，让我在忙碌的生活中保持一颗平和的心。

科技健康手抄报篇六

妈妈，有好几次我都想和您谈一谈，却没有勇气。今天老师

让我们写一篇心里话的作文，趁着这个机会和您说说吧！

我想养一只小狗，为什么呢？因为小狗是人类最忠实的朋友，也是善解人意的最佳人选。当我受到家长或老师的表扬时，我一定会在第一时间把这个消息告诉他，让它和我一起分享成功的喜悦。当我受委屈时，我便会向他倾诉，使自己心里好受些。

记得上次，我在回家的路上，捡到了一条雪白雪白的小狗，觉得它非常可爱，就把它悄悄的带回了家，生怕被您发现，偷偷摸摸地养了两天。但纸是包不住火的，在第三天的时候还是被您发现了。您当时火冒三丈，喊道：“养狗干什么，弄得满身毛不说，还不干净，一周还要洗一次澡太麻烦了，赶紧送走。”我大声说：“不可以。”伤心的眼泪像断了线的珠子一样夺眶而出。到最后您还是硬生生地把我和小狗拆散了。

妈妈，我多么想养一只狗啊！什么时候我这个愿望才能实现呢？

科技健康手抄报篇七

今天是一年一度的中秋节。哥哥，姐姐们和姑姑都聚集在爷爷家过中秋，我的心情特别激动，因为既是中秋节又是爷爷的生日，上午大人们忙着做饭，小孩儿们嬉笑打闹，做游戏，真是不亦乐乎。

中午，我们一家人围在一起，吃着午饭，饭菜特别丰盛，鸡鸭鱼肉样样都有，吃的我小嘴像抹了油一样，正当我吃得津津有味时，妈妈说：“取蛋糕吧！”我和哥哥一起点上蜡烛，给爷爷戴上生日帽，我端着蛋糕，我们一起唱着生日歌，随着欢快的歌声，爷爷脸上流露出喜悦的笑容，全家人共同举杯，祝福节日快乐，祝爷爷奶奶健康长寿！

晚上，吃完晚饭后，全家人围着电视机看中秋晚会，茶几上摆着葡萄，苹果，石榴等各种水果，还有各种各样的月饼，全家人一边品尝丰硕的果实，一边欣赏圆圆的月亮，窗外的月亮是多么皎洁，多么明亮，给中秋节增添了一道亮丽的风景线。

回家后，我躺在床上激动的怎么也睡不着。品味一天的快乐，体会家庭的幸福！

科技健康手抄报篇八

画画，是一种既能够表达内心情感，又可以带来无限乐趣的艺术形式。在我的成长经历中，画画一直是我的一种爱好。最近，我又开始了一段美妙的画画旅程，通过不断尝试，我有了更深刻的体会和领悟。这篇文章，将从画画需要的基础技巧与思维方式、练习中的困难以及协调的能力、沉浸绘画中的内心感受，以及在创作中带来的想象力和灵感等方面进行分享。

第二段：技巧与思维方式

在画画之前，我们需要掌握一份基本技能。比如画画的基础形状、线条、色彩基础以及如何用光影、透视来画出更加自然的图像。画画的过程中，我们不仅需要具备技巧，还需要有一种特殊的思维方式，这种思维方式被称为“艺术思维”。它能够让我们从不同的角度去看待同一个事物，不断地扩大我们的视野和思维能力，这样才能够让我们的作品更加独特且有创意。

第三段：练习中的困难与协调能力

在画画过程中，我们往往会遇到很多困难，比如条条曲曲的线条、颜色的平衡、画面的比例等等。解决这些困难需要我们在不断地练习中总结经验，同时也需要我们具备一种很重

要的能力，那就是协调能力。我们需要通过不断的实践和练习来提高自己的协调能力，这样才能够保证我们的作品不会出现失衡等问题，让它们更加自然流畅。

第四段： 沉浸绘画中的内心感受

画画是一场沉浸式的体验，我们可以在画中沉醉，发掘出内心中不同的情感和感受。画画的时候，不需要有一定的音乐背景或是环境，因为我们的内心已经充满了画画带来的意境和情感。这种内心感受，会让我们的作品更加生动有趣，也会让我们的心情释放掉很多负面情绪，享受到画画给我们带来的愉悦和满足。

第五段： 创作中的想象力和灵感

画画可以让我们的想象力不停地发挥，让我们的灵感源源不断。通过画画，我们能够更加深入的探究内心的感受，体验生活的点滴，表达我们的理解和思考，让自己在创作中能够得到更多的启示和灵感。

结尾

总之，画画是一件趣味十足的事情，它可以带给我们潜层的心灵愉悦，同时也能够开阔我们的眼界和思维方式。这是一种可以持续终身的爱好，只要有足够的热心和毅力，就能够在画画的路上，收获更多的成就感和成长。

科技健康手抄报篇九

“放学咯！放学咯！”我带着愉快的心情回到家，当走进家门第一件事情就是爬上床，看电视。在学校紧张地学习5天了，也该让自己的心情好好地放松一下了！

星期六，是个忙碌的日子。早上9：00起床，吃了早饭，我去

修表店拿来手表，就和爸爸一起上路了，我们要赶在吃饭前到外婆家，今天我们要为外婆祝寿。开始吃饭了，菜一道道上来了，妹妹坐在我身边，她疯狂得吃了一些菜后就和好朋友玩去了。我也想跟去，可爸爸不让我去，说要等所有人都吃好才能走，不然就显得很不礼貌。我只好坐下来，往那个毫无空隙的肚子不停地塞东西。吃完饭，我们就回家了。

晚上，是我最高兴的时候了。爸爸、叔叔、爷爷和奶奶都聚在奶奶家，为我度过一个难忘的生日。蛋糕是叔叔买来的，很漂亮。爸爸帮我插上蜡烛，我许了愿，就开始吃蛋糕了。

这就是我回家的一天，心情得到了放松，过得很恬淡快乐！

科技健康手抄报篇十

冬天的早晨，简直寒冷得“恐怖”。

周末一大早，街上人少得很，似乎全世界只剩下我一个人了。太阳公公也懒得不肯起来，搞得天空灰蒙蒙的。玉兰树的叶子也没了精神，落在地上，拥在一起打着滚儿，有的被挤到了马路上，被一辆飞驰而过的车卷得直打旋。而车轮轧过的冰在“咯吱吱”地叫，好像在说：“轧得我疼死了！”

风像调皮的猴子，在人们的衣袖里钻来钻去，直把人冻得上下牙打起架来。马路清洁工人的头巾和衣角也被吹得跳起了探戈。他拨开围巾，吐了口白气说：“呼，这风像针一样扎人脸呀！”“风猴子”更得意了，在几个破桶边飞来飞去，逗得铁桶“呜呜”怪叫。

少数几个行人都缩着手，一位晨练的老人边慢走边舞剑，一个二十几岁的大哥哥穿着运动服在人行道上飞奔，几个小孩用树枝捣冰块，他们像不怕冷似的，手里握着冰块又蹦又跳。路边的阿姨正娴熟地煎着大饼，那阵阵香味诱得我口水直咽，看着热气腾腾的饼，我想：这饼吞到肚子里一定比阳光还温

暖。

马路中央结了冰，像一条披着银色战甲的巨龙。

冬天的早晨太恐怖了，像一个冰窖，而主谋就是冬日的寒流。
可我并不惧怕，因为它将给我们带来一个明媚的春天。