

# 2023年七年级政治知识点归纳 七年级健康心得体会(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 七年级政治知识点归纳篇一

健康对于一个人来说是非常重要的，它关系着一个人的身心健康和生活质量。在我七年级的生活中，我通过各种方式学到了许多关于健康的知识和经验，并养成了一些良好的健康习惯。在这篇文章中，我将分享我对健康的理解和体会，以及我在健康方面所取得的进步。

在我进入初中阶段的时候，我开始了一系列关于健康的学习。我明白到，健康不仅仅是指身体健康，还包括心理健康和社交健康。于是，我开始注重自己的心理健康。我学会了通过读书和写日记来舒缓压力，还学习了一些放松和冥想的技巧。这给了我一个更好的心态，让我能够更好地应对学习和生活中的困难。

除了心理健康，我还开始关注饮食健康。在过去，我爱吃垃圾食品，常常会选择吃快餐、零食和碳酸饮料。但是，在学校的一次健康教育课上，我了解到这些食物对身体是有害的。我意识到我需要改变我的饮食习惯。于是，我开始选择吃更多的蔬菜水果，少吃油炸食品和甜食。我还认识到饮食的多样化也是非常重要的，因此我开始尝试各种不同的食物，以满足身体的各种需求。

此外，我也开始注重运动健康。在过去，我常常因为学习忙

和懒惰而缺乏运动。但是，我意识到缺乏运动对身体是不好的，而且会导致生活中的许多问题，比如体重增加和体力下降。因此，我开始每天参加体育活动，做一些简单的锻炼。这不仅有助于提高我的身体素质，还让我感到更加精力充沛和快乐。

在日常生活中，我也学会了如何预防疾病并保持卫生健康。我明白到，洗手和勤清洁是预防感冒和传染病的重要方法。因此，无论是在学校还是在家，我都坚持保持良好的卫生习惯。此外，我还定期去医院检查身体，以确保自己的身体健康。

通过这一年的学习和实践，我在健康方面取得了很大的进步。我变得更加关注自己的身心健康，并且养成了一些良好的健康习惯，比如读书、饮食健康、运动和保持卫生。这些习惯使我在学习和生活中更加积极和健康。我也意识到，健康是一个长期的过程，需要不断地努力和坚持。因此，我会继续保持这些习惯，并且尝试更多的健康生活方式，以保持自己的健康。

总之，七年级是我开始关注和学习健康的重要一年。通过学习和实践，我明白到健康不仅仅是指身体健康，还包括心理健康和社交健康。我也通过改变饮食习惯、增加运动和保持卫生，养成了一些良好的健康习惯。这些经验和体会将在我的今后的生活中起到重要的作用，帮助我更好地维护自己的健康。

## 七年级政治知识点归纳篇二

我的小宠物有乌龟、热带鱼、松鼠、鸭子、小鸡，嘿嘿，很多吧，但是和我感情最深的是我的小鸡——巧克力派。

为什么叫它“巧克力派”呢？因为它是棕色的，趴着的时候，大家（我、爸爸、妈妈、姐姐）看着非常像巧克力派，咖啡

色，中间有一层奶油色，十分好看。让人垂涎欲滴。就像巧克力派一样，所以我们就叫它“巧克力派”罗！

我的小鸡有着圆圆的脑袋、胖胖的身材、美妙的歌喉、黑黑的羽毛，坚硬的嘴巴、黄黄的爪子，捉起东西来，又快又准，有一次它啄我手上的小米粒，啄的我手生疼生疼的，好几天没有缓过劲来。它一饿就“叽叽”的叫，一般都是在晚上我们快睡觉的时候。

巧克力派的家在一个大箱子里，大概有1.5平方米，里面有许多干草和巧克力派的屎，臭烘烘的，弄得我们全家都很臭。还有一个纸袋子，是巧克力派的“床”，在我的记忆中是绿色的，上面有一些彩色的条条。还有一个水盆子和一个“米饭”盆子，是用来给巧克力派喂水喂米的（有时候也吃花生哦，妈妈还给它吃菜叶和蚂蚁），“地板”是报纸，底下垫着一层塑料泡沫，还有废弃的抹布当它的床，还有地暖，睡在里面很舒服。

我常常到院子里去放小鸡，每周一次，一般都是星期天的下午，从三点放到四点，这样，小鸡就会充分的晒晒太阳，它就不会缺钙哩！但是，后来进入期末复习阶段，我的时间越来越少，许许多多的补习班压在我的头上我上午学完了下午学，早上学完了晚上学。我放小鸡的时间就越来越少，开始改为半个小时，后来就直接不放了。一天，我刚给它换了报纸，问题就出来了，小鸡走路一步一个踉跄，一步一个踉跄，妈妈以为报纸出了问题，小鸡中了毒，才这样的，我强忍住悲痛，把小鸡放到了下面。

两个小时后，我又去看小鸡，小鸡竟然还没有断气，我们吃惊极了，又把它带了上来。

有一天，淼淼姐姐来我家做客，淼淼姐姐的妈妈说：这是因为不晒太阳而引起的，缺钙。我们就想：送给淼淼姐姐吧！再说可以给小鸡一个良好的自然环境，淼淼姐姐家也有几只

小鸡，养在院子里。小鸡就不会生病啦！再说可以随时去看。

我爱巧克力派，哦！我可爱的小宠物！

## 七年级政治知识点归纳篇三

作为一个初中新生，我的第一周充满了新鲜感和挑战。在这短短的一周里，我从不同方面感受到了初中生活的不同，包括学习、生活和人际交往等方面。以下是我的一些感受和体会。

### 第一段：新的课程与学习方法

在初中的学习中，我感觉到与小学学习的巨大差异。新的学科进入了我们的课堂，如物理、化学和生物等领域的科学课程。此外，学习方法也有了很大改变。我们每天紧张而快速地学习，掌握大量的知识和技能，但同时我们也得到了更多的课程安排。我们的教师采用了不少新的学习教材，如视频和在线课程等，使我们的学习更加生动、有趣。

### 第二段：生活上的变化

在学习之外，我的生活方式也得到了很大的调整。首先，我每天早上要早早地起来，尤其对于我这个起床比较慢的人来说，是一件难事。然后，我需要花时间整理好我的文具和作业，确保自己不会忘记任何东西。再者，在初中生活中，我们要面对更多的家庭作业和课外活动，需要在学习和休闲之间寻找平衡。在这种新的环境和生活方式下，我也意识到了自己需要更加高效地管理时间，制定合理的计划和安排，充分发挥自己的能力。

### 第三段：更高的期望和要求

初中的学习和生活不仅带来了新的挑战，同时也带来了更高

的期望和要求。与小学相比，我们的考试更加复杂和多样化，需要更多的思考和准备。同时，老师也对我们更加严格，鼓励我们更加努力地学习。在这种情况下，我认为自己需要更加认真、细心地学习，不断提升自己的水平。

#### 第四段：人际交往方面的挑战与机会

初中生活中，我们不仅需要面对新的课程和生活方式，同时也需要面对不同的同学和老师。在这样的环境中，我感到我的人际交往能力和沟通能力得到了很大的锻炼和提升。同时，我也意识到，在人际交往中，我需要更加敏锐并更好地理解他人的感受和需求，以便更好地解决问题和达成合作。

#### 第五段：思考与展望

经过这一周的体验和感受，我对自己的能力和未来的学习生涯有了新的思考和展望。为了更好地适应初中生活，我认为自己需要更加合理地规划时间和任务，提高学习效率。同时，我还会积极参加各种课余活动、社团和研究项目等，以丰富自己的生活 and 丰富自己的求知欲。最重要的是，我会努力培养自己的认知能力、协作能力和创新能力等方面的能力，为将来的学习和事业打下坚实的基础。

总之，通过这一周的体验，我意识到初中生活是充满挑战、机会和成长的。虽然我会遇到很多的困难和挑战，但总的来说，我的经验是积极的和有益的。我深深地感受到初中整个生活就是一个不断学习和成长的过程，我相信通过不断地探索和努力，我一定会不断进步，成为从初中到高中再到大学的更加优秀和成功的人。

## 七年级政治知识点归纳篇四

每个人都有自己的那片天，或七彩或单调，任自己去发展，去描绘。

我的天空很蓝很平静。我曾是个普通人，长得不显眼，成绩在中游，朋友很多却不亲密，是可有可无的存在。每日重复起床，上学，吃饭，睡觉，在无限循环度过每一天，一日复一日，改变的只有日历上的数字，生活平静得像一片湖，没有挫折和打击，更没有喜悦和成功，让人厌倦，想挣脱。我的天空很平静，如同万里无云的蓝天。

我的天空很黑很灰暗。我试图改变生活的平静，拾起了曾经被人称赞的特长，却因长时间的未接触让它显得幼稚，可看着纸上乱七八糟的涂鸦，我笑了，有一块石头打破了湖的平静，击起了层层涟漪。我试着用笔描绘这个世界，点缀我的天空，用颜料去涂抹。可惜我不小心打翻了颜料盘，把我的天空染成了漆黑色。因为笔法的粗糙幼稚，我曾经的优点没再次得到掌声，因为绘画课和奥数课的时间刚好碰撞，便没人给予我指导。在无人称赞和讽刺中，父母的不赞同下，无数声“你不合适”后，我摇摆不定，在无意间将颜料混合，倾倒在这片天空中，彻底染黑。我的天空很灰暗，如同乌云密布的阴天。

我的天空很红很灿烂。整理好心情，拿出偷藏的纸笔，静下心来。别人冷言不听话便罢，无人教导自学便好。在无数个无人的夜晚，靠着微弱的灯光，用短短的笔头在密密麻麻的纸上勾勒，不由会心一笑。那段平静的生活已抛弃，那段黑暗的日子需度过。在画出不知第几张画时，我终于听到久违的称赞。我的黑色天空被喜悦洗净，重新用红色去绘制，勾出红云，添上粉霞，格外美丽。我的天空很灿烂，如同傍晚的夕阳西下。

我的天空很蓝很黑很红，它平静过，灰暗过，灿烂过。它虽不美，至少很精彩。

## 七年级政治知识点归纳篇五

在这个数字化时代，我们的生活方式正在发生改变。手机和

电脑等电子设备的普及使得我们日常生活中缺乏运动和正常的作息时间更加普遍。作为七年级的学生，我意识到保持健康的重要性。在过去的一年中，我通过改变饮食习惯、增加锻炼和保持良好的心理状态，取得了一些关于健康的宝贵体会。

首先，改变饮食习惯是保持健康的重要步骤之一。我意识到吃健康食品对身体的好处。在过去的一年中，我开始减少对垃圾食品的依赖，多吃水果和蔬菜。我发现，水果和蔬菜富含维生素和矿物质，能提供给身体所需的营养物质。此外，我还开始控制碳水化合物和糖的摄入，选择更多全麦食品 and 低糖食品。这样的改变让我感到身体更有活力，精神更集中。

其次，增加锻炼对健康也起着重要作用。在过去的一年中，我决定每天进行一些简单的锻炼。无论是晨跑、游泳还是夜间散步，我都坚持不懈地参与其中。我注意到，锻炼能够增强身体的耐力和力量。我感到自己更有活力，不易感到疲倦。此外，锻炼还能帮助我维持健康的体重，并改善我的身体姿势，让我看起来更自信。

然而，保持良好的心理状态同样重要。在繁重的学业压力下，我意识到放松和调节自己的情绪对健康至关重要。在过去的一年里，我学会了倾听自己的内心声音，学会了与他人沟通，并学会了设定合理的目标和调整期望值。这些方法帮助我更好地处理压力，保持积极的心态。我发现，经常让自己放松，与朋友一起玩乐，或者追逐我的兴趣爱好，能给我带来更多的快乐和满足感。

同时，养成良好的卫生习惯也是健康的重要组成部分。在过去的一年里，我特别注重个人卫生。每天保持洗手、刷牙和洗澡的习惯。我发现，保持良好的卫生习惯能预防细菌感染，减少生病的机会。此外，我还学会了正确的咳嗽和打喷嚏礼仪，以避免传播病菌给别人。这些简单的习惯不仅对我自己的健康有益，也对他人的健康起到积极作用。

最后，我认识到健康是一个长期的过程，需要不断的努力和坚持。通过过去一年的努力，我深刻理解到健康生活的重要性。我鼓励自己并希望也能鼓励其他同学将健康融入到我们的生活中。保持健康需要从小事做起，饮食、锻炼、心理和卫生都是我们需要关注的方面。只有通过坚持，我们才能拥有健康的身体和快乐的心灵。

总之，我的七年级健康心得体会告诉我保持健康需要从自我管理和良好的生活习惯开始。通过改变饮食习惯、增加锻炼、保持良好的心理状态和养成卫生习惯，我能够更好地保持身体和心灵的健康。我希望通过不断努力和坚持，每个人都能拥有健康、快乐的生活。