

# 最新我健康我快乐手抄报(汇总8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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 我健康我快乐手抄报篇一

在所有祝福的话语中，出现频率最高的莫过于健康。我们总是追求“健康”，向往“健康”。健康的身体固然重要，不过，如果一个人没有健康的思想，那么他也干不成事。

我们小区里有一对老夫妻，他们都上了年纪，走起路来十分僵硬，身上穿的衣服已经有了好几个补丁，还是舍不得扔。为了维持生计，这对爷爷奶奶只能克服身体上的种种不便，靠拾废品为生。然而，就算我手上满是废品，就算我看到这对老夫妇在我旁边，我也只会自私地把废品扔进垃圾桶，对他们冷眼相对。

那天，我下楼时，又看到了那对老夫妻。一向自私的我不禁皱紧了眉头，手中更是攥紧了刚带下来的一袋子废品，直到他们走后，我才把塑料袋扔进垃圾桶。可正当我回头时，竟看到一位小女孩在看着我！只见她套着一条豆绿色的公主裙，两脚穿着干净的小黑皮鞋，她梳着马尾辫的脑袋不禁歪倚在右肩头上，水灵灵的大眼睛眨巴着，仿佛在思考什么。

那一天放学，我又碰到了小女孩，她旁边曾经憋憋的袋子现在已装得满满当当，没有一点儿空隙。小女孩拎着鼓鼓的塑料袋，终于满足地笑了。她双手捏着塑料袋的袋口，蹦蹦跳跳地走了。我悄悄地跟在小女孩后面，想要一探究竟。可谁知，小女孩竟来到了那对我不在意的拾废品的老夫妻面前，

一边擦汗一边甜甜地说：“爷爷奶奶，我知道你们的身子不好，所以我满满收集了这些废品给你们。放心，以后有我帮你们哦！”我怔住了。原来，小女孩那么努力，竟是为了帮助与她素不相识的老夫妻！

我不禁陷入了思考：这么小的孩子都懂的无私奉献的精神，我懂吗？她的思想是“健康”的，而我呢？自私自利，从不为他人着想。“人人为我，我为人人”这么简单的道理我都不懂！

从此，每当别人有困难时，我总会想起那位默默奉献的小女孩，便会热情起来，大方起来，不再为一点小事斤斤计较努力让自己的思想变得“健康”。

“健康”的思想是我们必不可少的，它使我懂得了做人的道理，让我在成长之路上越走越好！

## 我健康我快乐手抄报篇二

健康日是每年的6月12日，旨在提醒人们关注健康，重视生活品质。今年，我积极参与了健康日活动，并从中获得了一些宝贵的体会。在这篇文章中，我将分享我对健康日的理解和体验，希望能给大家带来一些启发和思考。

### 第一段：健康是财富

健康是人们最重要的财富，没有健康，其他的一切都是空谈。在健康日活动中，我意识到了身体健康的重要性。当我看到那些因为慢性病而生活困顿的人们时，我感受到了健康的可贵。所以，我决定，从今天开始，要注重自己的身体健康，养成健康的生活习惯。

### 第二段：合理饮食，远离疾病

在健康日活动中，我还了解了许多关于合理饮食的知识。正确的饮食对人体健康有着重要的影响。吃水果蔬菜、多喝水、减少油脂摄入等都是保持健康的重要方法。我从中明白了，要想远离疾病，就要从饮食抓起。所以，我决定从今天开始，要控制好自已的饮食，远离垃圾食品，尽量选择营养丰富的食物。

### 第三段：坚持运动，增强体质

运动是保持身体健康的重要途径之一。在健康日活动中，我参与了一场健身操比赛，亲身感受到了运动的乐趣和益处。运动不仅可以增强心肺功能，还可以加强肌肉力量，提高身体的抗病能力。因此，我决定从今天开始，坚持每天锻炼身体，让运动成为我生活的一部分。

### 第四段：调整心态，享受生活

健康的生活不仅仅是身体上的健康，心理上的健康同样重要。在健康日活动中，我参加了一场关于心理健康的座谈会，获得了许多有关压力管理和情绪调节的知识。我意识到，不仅要保持身体健康，还要保持心理健康，才能真正享受生活。于是，我决定从今天开始，学会放松自己，调整心态，用积极的心态面对生活中的困难和挑战。

### 第五段：传递健康，影响他人

参与健康日活动不仅是对自己负责，也是对身边人负责。在健康日活动中，我结识了许多关注健康的朋友，我们一起交流养生经验，互相鼓励。这让我明白，我们每个人都有责任去传递健康，影响他人。于是，我决定从今天开始，积极宣传健康生活方式，影响更多人关注健康，追求健康。

结尾段：健康是一种态度，一种生活方式，也是一种责任。参与健康日活动，让我明白了健康对于每个人来说都是至关

重要的。在未来的日子里，我将坚持合理饮食，坚持运动，调整好心态，传递健康的理念给身边的人。相信只有这样，我们才能真正拥有健康的身体和幸福的生活。让我们一起追求健康，创造美好的明天！

## 我健康我快乐手抄报篇三

1、了解现在的很多蔬菜都是温室里种出来的。

2、知道各种不同的蔬菜的成长需求是不同的。

：蔬菜的图片、温室的有关材料、纸、画笔。

张奶奶到菜市场买菜，她最后买到了吗？

为什么没有买到？

后来张奶奶买蔬菜了吗？

他为什么愿意买那些蔬菜了呢？

教师通过图片和电脑画面，向幼儿介绍温室栽培的技术。

讨论：现在除了在温室里种蔬菜外，我们还用什么样的方法中出很多很多不同的蔬菜？

原来农民伯伯这么厉害啊，可以种出这么多的菜。

现在张奶奶又遇到问题了，菜市场里有那么多菜，她不知道要选择哪些？你们能帮助她吗？

幼儿通过绘画的方式来表现菜篮子。

拓展：欣赏完成的绘画，统计所画蔬菜的种类。

## 我健康我快乐手抄报篇四

健康是人类最宝贵的财富之一，健康权作为每个人的基本权利之一，是保障和促进人民身心健康的基础。在实践中，我深深体会到了健康权的重要性，它不仅是我们身体的保障，更是我们幸福生活的关键。在保护健康权的过程中，我慢慢领悟到一些宝贵的心得和体会。

首先，我认识到健康是一种综合的状态。健康不仅仅是指身体的健康，还包括心理、社交和环境等多个层面。只有身心灵都处于良好的状态，我们才能拥有真正的健康。因此，我们应该注重平衡各个层面的健康，不仅要关注饮食和运动，还要关注心理压力和人际关系等方面的健康。只有全方位地保护自己的健康权，我们才能拥有一个充实而幸福的生活。

其次，我深刻体会到预防胜于治疗的道理。保护健康权最有效的方式就是预防疾病的发生。通过良好的生活习惯，如合理饮食、适度运动、规律作息等，我们可以减少患病的风险。此外，接受定期体检对于早期发现和治疗潜在疾病也非常重要。预防胜于治疗，不仅能够保护自己的健康权，还能减轻社会的医疗负担。因此，我们应当养成良好的生活习惯，并定期进行体检，以保持身体的健康。

再次，了解自己身体健康状况至关重要。只有了解自己的身体状况，我们才能更好地保护自己的健康权。身体状况的了解包括对自己的基本健康指标、疾病脆弱性和家族病史等的了解。通过检查身体指标，如血压、血糖和血脂等，我们可以及早预防和治疗潜在的健康问题。同时，了解自己的疾病脆弱性和家族病史，可以帮助我们更科学地制定健康计划和预防措施。因此，我认为了解自己的身体状况是保护健康权的基础。

另外，我意识到良好的心理状态对于保护健康权至关重要。心理健康是健康的重要组成部分，它直接影响着身体的健康。

在高压力的现代社会中，保持良好的心理状态变得越来越重要。减轻压力的方法有很多，如进行适度运动、培养兴趣爱好、与亲友交流等。此外，寻求心理咨询和支持也是很好的方式。通过这些方法，我们可以更好地保持心理健康，从而保护自己的健康权。

最后，我认识到保护健康权需要全社会的共同努力。健康不仅仅是个体的问题，也是整个社会的问题。保护健康权需要个人自觉意识的觉醒，也需要社会法律和监管机构的支持。政府应当加大对公共卫生事业的投入，提高基层医疗服务的质量，促进全民的医疗保险和健康教育。此外，全社会也应当共同努力，宣传健康知识，倡导健康生活方式，营造健康的生活环境。只有全社会的共同努力，我们才能更好地保护健康权，为每个人的幸福生活铺就道路。

综上所述，保护健康权是每个人的基本权利，更是我们幸福生活的保障。通过学习和实践，我深刻体会到了保护健康权的重要性，并且得到了一些宝贵的心得和体会。通过综合保护各个层面的健康、预防胜于治疗、了解自己身体状况、保持良好心理状态和全社会的共同努力，我们可以更好地保护和促进自己的健康权，实现幸福而充实的生活。

## 我健康我快乐手抄报篇五

：1、通过请医生讲解的方式，让幼儿了解到不同的菜有不同营养。

2、培养幼儿喜欢吃各种各样的菜，荤、素都吃。

：联系营养师

一、请营养师为幼儿讲述各种菜的不同营养。

二、营养师提问幼儿不同的菜有什么营养，答对有鼓励。

三、幼儿提问营养师，你还想知道什么样的菜有什么营养？

四、不同的菜有不同的营养，如果只吃一种菜，就只能得到一种营养，营养就不够多了，身体也就长不好了。所以要学会吃各种各样的菜，这样才能长成一个健健康康的好宝宝。

## 我健康我快乐手抄报篇六

1、熟悉了解荤菜、素菜与蔬菜的意思。

2、尝试进行荤菜、素菜与蔬菜的分类。

：两个大菜篮（荤菜、素菜），一个小菜篮（蔬菜）

1、爸爸、妈妈买菜的时候，会买两种菜，一种是荤菜，一种是素菜。

2、你们知道什么样的菜是荤菜吗？为什么？

3、我们在小菜场看到哪几类的菜，属于荤菜。（水产、海鲜、肉类、禽类）

5、素菜的种类大，还是蔬菜的种类大？

6、素菜里除了蔬菜还有什么也是素菜？（豆制品）

1、剪下广告纸上的各种菜的图案。

2、将剪下的图案分类放到不同的菜篮子里。

## 我健康我快乐手抄报篇七

健康是我们生活中最为宝贵的财富，关乎着每个人的身心健康和幸福感。为了提倡全民健康意识，学校在过去一个月內

开展了为期一个月的“健康月”活动。这次活动涉及到了饮食、运动和心理健康，使我深刻认识到了健康意义的重要性，也让我明白了保持健康需要坚持和付出的努力。

在饮食方面，学校为我们提供了丰富多样的健康餐食，如蔬菜沙拉、水果沙拉、杂粮主食等。我积极尝试了这些餐食，发现它们不仅美味，而且给人以饱腹感，让人过饱不腻。此外，学校还邀请了营养专家来给我们讲解如何合理搭配膳食，了解各种食物的营养成分和功效。通过这些活动，我养成了经常吃水果和蔬菜的习惯，减少了对高糖高油食物的摄入。我发现自己的身体更加轻盈有活力，容易熟睡，精力充沛。这使我深信饮食健康对于身体的影响非常重要。

在运动方面，学校组织了各种各样的体育活动，如晨跑、篮球比赛、瑜伽课程等。我尝试了其中的一些项目，深刻体会到了运动对于健康的益处。我发现自己的体力明显提高了，肌肉更加结实，体重下降了而且我还获得了更好的身体形态和线条。除此之外，运动还让我更有活力，心情愉快，增强了自信心。在这个健康月中，我学到了运动不仅能够塑造身体，还能改善心境，促进心理健康。

谈到心理健康，学校举办了一系列的心理健康讲座和活动。这些讲座教给我们如何处理压力，如何保持心理平衡等。我学到了要包容自己的不足，学会自我鼓励，保持积极向上的心态。学校还提供了心理咨询服务，让我们有机会向专业人士咨询心理问题，给予了我很大的安慰和支持。通过这些活动，我意识到心理健康对于全面的健康一个人的重要性，一个健康的心态能够帮助我们更好地应对生活中的挫折和困难。

这次健康月活动，让我明白了健康不仅仅是吃得好、睡得好，还需要注重身体、心理和灵魂的全面发展。我坚信只有健康的身体才能让我拥有强大的勇气与力量，迎接生活中的各种挑战。所以，在今后的生活中，我将会更加注重自己的健康，培养良好的饮食习惯和运动习惯，以及保持积极向上的心态。



我相信，只要我们每个人都将健康作为人生的首要任务，努力改变不健康的生活方式，我们的生活将会更加充满阳光和活力。

总之，这个健康月活动让我受益匪浅，让我认识到了健康对于我们每个人而言有着无尽的好处。通过合理的饮食、坚持的运动和健康的心态，我相信我们可以拥有一个充实而快乐的生活。我非常感谢学校举办这次健康月活动，让我们认识到了健康的重要性，并激励我们去追求和保持健康。我希望这种活动能够继续下去，让更多的人能够意识到健康的重要，追求更好的生活质量。

## 我健康我快乐手抄报篇八

作为一个长期进行睡梦研究的人，我深知健康梦对我们的身心健康的重要性。经过长期观察，我从自身体会到健康梦的益处，并得出了一些心得体会。在这篇文章中，我将分享我对健康梦的理解，并希望能够唤起广大人民对健康梦的重视。

首先，健康梦对我们的身体健康有着积极的影响。每晚充足的睡眠时间可以让我们的身体得到充分的休息，有助于恢复疲劳，提高身体免疫力。而健康梦是睡眠中重要的一环，它可以让我们身体进入深度睡眠状态，促进机体新陈代谢、维持神经系统正常功能等。在进行健康梦的过程中，我们的身体会释放出多种对健康有益的激素，如睡眠素、生长素等。这些激素对我们的身体健康具有重要的作用，它们不仅有助于维持心血管健康，还能减轻焦虑、降低血压等。因此，健康梦对于我们的身体健康来说是非常重要的。

其次，健康梦对我们的心理健康同样至关重要。在日常生活中，我们面临着各种各样的压力和困扰，而这些压力往往会影响我们的睡眠质量。相信大家都有过这样的经历，在压力大的时候很难入睡，而当睡眠质量差时，我们的精神状态也会受到影响。然而，如果我们拥有健康的梦境，我们可以抛

却日常的压力和困扰，进入一个平静宁和的世界。在这个世界中，我们可以与家人、朋友相聚，与自然融为一体，感受到无穷的快乐和幸福。这种心理调节对于我们提高生活质量、克服压力、保持精神健康非常重要。

另外，健康梦还对个人的成长和发展产生积极的影响。在我们的梦境中，我们可以拥有各种奇幻的体验，体验到不同的身份和角色。这些梦境可以激发我们的想象力、创造力和探索精神，有助于我们成为更全面发展的人。同时，健康梦也可以帮助我们认识自己，从梦境中我们可以了解到自己的内心需求、欲望和潜在的能力。比如，有些人会在梦中突然产生了一个创意、一个解决问题的方法，这些都是我们潜意识的表达，有利于我们在现实生活中更好地应对挑战 and 困难。

最后，我想强调的是，要获得健康的梦境，我们需要创造一个良好的睡眠环境和生活习惯。首先，我们应该保持固定的睡眠时间，让身体有规律地得到休息。其次，我们要创造一个安静、舒适的睡眠环境，避免外界干扰，让我们能够进入深度睡眠状态。同时，我们还要注意饮食的调整，避免晚餐过饱或过饥，以免影响睡眠。此外，我们还可以尝试一些放松的方法，如冥想、听轻松的音乐等，帮助我们进入深度睡眠状态。

总之，健康梦对我们的身心健康具有重要的作用。它可以促进身体健康、改善心理状态、推动个人成长和发展。因此，我们应该重视健康梦，创造良好的睡眠环境和习惯，并尝试放松自己，使我们的梦境更加健康、美好。只有这样，我们才能拥有一个健康、快乐的生活。