最新中国健康心得体会(汇总6篇)

写学习心得可以培养我们的批判性思维和创新意识，提升学术水平和综合素质。写学习心得时，我发现自己在学习中缺乏一定的自信和坚持力量，需要更加自信地对待学习。

中国健康心得体会篇一

说起有生活健康，我们大家都知道，“生活好、休息好、锻炼好。”没有了健康就没有了一切，健康才是排在第一位置的。健康才是生活的根本，没有了健康就没有了一切。这，就是健康的意义!

俗话说：生命在于运动。运动不但能强健身体，还可以陶冶情操，锻炼大脑的思维能力。每当我学习累了的时候，都会来到户外，呼吸新鲜空气，锻炼身体。锻炼完后，立刻就会感觉轻松了许多。当暖暖的阳光照耀在我的身上时，我终于感觉到了生命张扬的活力!

我们小区里有许多健身器材。每当我写完家庭作业时，妈妈和姥姥就对我说：走，下楼活动活动去，让大脑也休息休息。我们大家都知道，“会休息的人才会学习好，工作好。”

还要注意个人卫生，我们饭前便后要洗手。饭后淑口，早晚刷牙。因为饭后口中还会残留一些食物残渣，所以要淑口。早晚刷牙，才不会长蛀牙。

说了这么多，我们应该明白：我们要学会真正的生活健康，做到生活健康。我们才能身体好，学习棒，当一名生活健康的“小使者”!

中国健康心得体会篇二

相信大家都一定听过[健康歌]吧!那么，健康到底是什么呢?健康这个词语听起来似乎既熟悉又简单，但是在这词语里又蕴涵了多少道理呀!身体要健康，心理也要健康。。。。。。人们都说："健康是生命的本钱。"这些词语和句子都有着深刻的意义。

我曾经在一本书上看到这样一个故事：北京有一个中学生，他的成绩很不好。在学校里，老师不喜欢他，同学们不爱和他玩;在家里，他的耳边全是父母的唠叨声，也常常被父母打骂。他天天都沉浸在痛苦之中。为了减轻自己的压力，这位中学生迷上了网络，从此他醉梦于虚幻的世界，在他的脑海里，也便装进去了一些不文明的东西，影响了他的心理健康和行为。有一次，他在网吧里待了一天一夜，没有回家。不仅这样，他还欠了人家五百元钱，他告诉老板要回家去拿钱。可是他在路上却抢劫了一位小学生。。。。。。从此，他的心理便扭曲成长。此时的他，已经迷失了方向，一步一步地坠落到无底深渊。看完这个报道，我想：作为一位中学生，就应该遵守校规校纪，讲文明、懂礼貌，做一个合格的中学生。

我希望所有的人们都能行动起来，让我们这些青少年能够在一个健康的环境里快乐地茁壮成长。人们常说："条条大路通罗马。"我们应该永远保持健康，不要让失去的健康成为心中永远的懊悔。珍爱生命，拥抱健康!

只有健康，一切追求才有可能实现;只有健康，生活才会有乐趣。

让我们珍爱生命，健康成长吧!

中国健康心得体会篇三

不同的人有不同的财富观。澳大利亚人认为健康是第一财富，

他们最看重的是健康的体魄。但我认为，人生在世，仅仅看重生命的长短是不够的，人生的财富，不仅是健康的体魄，更是健康的心灵。拥有健康的心灵，我们的人生，才更有重量。

健康的心灵使他，坐在轮椅上也能统治美国。

一次不幸的灾难使罗斯福永远失去行走的机会。他被迫用轮椅代替双脚，但是他没有放弃活出精彩的希望。从轮椅上的参议员，到轮椅上的州长，最后，他成为美国第一个轮椅上的总统。是的，他失去了健康的体魄，但他没有失去健康的心灵，那颗坚强跳动的心，使他带领美国人民度过经济危机，使他在雅尔塔会议上为世界和平出力，使他原本暗淡的人生拥有健康的心灵这笔财富而多姿多彩。

尽管没有健壮的体魄，但健康的心灵这笔财富却让罗斯福受用终生。

健康的心灵使他，躺在被褥中也能赋出佳作。

德国着名诗人海涅生命最后7年双目失明，全身瘫痪。但他却在这7年中创作出大量优秀诗篇。也许黑暗的世界使人更能静心思考，但坟墓般的被褥却很难给人以灵感，正是因为海涅有一颗自强不息的心，这健康的心使他挥舞心中的生花妙笔，吟出无数篇传世佳作。

纵使没有健康的体魄，拥有健康的心这等财富的海涅依然使自己的生命充满色彩。

健康的心，顽强的心，使“左丘失明，厥有国语;孙子膑脚，兵法修列”;也让曹雪芹举家食粥着《红楼》，巴尔扎克流浪街头写出《人间喜剧》。

如果每个人都是上帝花园里的一株花，那么健康的体魄只是

花儿的枝叶，健康的心才是那棵花的根。即使枝折叶落，只要还有根，花儿照样能倔强地活出精彩。

所以，人类的财富，是一颗健康的心

中国健康心得体会篇四

我国经过了奴隶社会、封建社会的漫长时期，每个时代都有许多才知出众的人。那么这些人当中，有多少人拥有健康的体魄呢?颜回、李贺、波隆贝斯库——三个短命天才，因早年逝世，给社会造成无法弥补的损失。

当然，也有一些人因为拥有一个健康的体魄而为社会作出了伟大的贡献。

宋朝的爱国诗人陆游，从少年时代起，不仅发愤读书，而且特别爱好舞剑，经常与友人’‘倚松论剑”，还写下了“少年学剑白猿公，曾破浮生十岁功”的诗句。陆游活了八十五岁，写诗九千多首，成为我国自古以来最多产的诗人之一。

我国的物理学家周培源，七岁时便学会了骑马和游泳。在大学时代，他曾经代表清华大学参加过华北运动会。进入古稀之年，他还能从事艰苦的科学研究和繁重的教育领导工作，这与他在青少年时代积极参加体育锻炼打下的健康基础是分不开的。达尔文活了七十岁。他之所以有那样充沛的体力和精力去作环球考察，也是同他在青少年时期就注重身体锻炼分不开的。他的大部分著作是在六十岁以后才完成的。他七十岁才开始写《植物与运动的能力》、《蚯蚓作用下腐殖土的形成》，这就可见他的健康状况一直很好。

身体是事业的本钱，健康是奋发的前提。没有健康的身体，纵然有远大的志向，有满腹的经论，有超群的才华，也是枉然。健康是人生的财富，有志为社会出力、为国家与民族大

业奋斗的青年，必须积极促进自己身心健康，使自己具有强健的体魄和健全的心理。

陆游、周培源、达尔文之所以能到七十岁左右还能到各地工作，都是因为他们在青少年时代积极参加体育锻炼。我们青少年也应该向陆游、周培源、达尔文一样积极参加体育锻炼，将来才能为国家作出贡献。

中国健康心得体会篇五

今天天气晴朗，我们小主人报的小记者们兴高采烈地来到了泉城广场，一起进行社会大采访活动。

集合以后，我们异口同声地喊出了这次活动的口号：“关心他人，关爱健康，关注未来”!我们迅速地分好组，解散了，找到各自的同伴，怀着激动的心情出发了。

我们小组四个人，奋力前进，寻找合适的采访对象。

这时，我们看到了一位正在泉边散步的阿姨，我们眼疾手快，连忙走上前去，围住了那位阿姨。孙若彤首先说话了：“阿姨您好!我是小主人报的实习小记者孙若彤，请问我们能问您几个关于食品安全的问题吗?”阿姨笑了笑，说：“你们问吧!”我问道：“请问您知道什么事绿色食品吗?”阿姨回答：“我认为绿色食品就是无公害、纯天然的食品。”“您认为日常生活中怎样才能做到食品安全呢?”“我觉得应该去一些大型商场买东西，这样比较安全。”“看来您对食品安全问题比较了解，谢谢您的配合!阿姨您贵姓?”“免贵姓王。”“王阿姨再见!”初战告捷，成功地采访了王阿姨，我们更加有信心了，继续兴致勃勃地寻找目标。

随后，我们又一起采访了宋叔叔、郑阿姨等二十多位游客，把我们想到的问题全部了解了。

通过这次社会大采访活动，我们懂得了许多课本上学不到的只是，尤其是关于食品安全问题，我们又了更深刻更详尽的了解。同时，采访活动也锻炼了我大胆、主动、积极与别人对话的勇气，收获非常大。我们期待着下一次社会大采访活动的到来。

中国健康心得体会篇六

新世纪的钟声已经敲响，祖国的未来是属于我们的，我们的未来生活该是多么美好呀!可我们的生命又是多么的脆弱，我们经历了太多的磨难，但我相信只要我们的坚强在，哪怕再大的灾难，我们也会化险为夷，平安无事!今天就让大家随着我的脚步一起走进“关爱生命，健康成长”这个话题吧!

大家一定还记得5.12汶川大地震，人们用爱心“救活”了汶川……有这样一幕一直留在我的脑海里：在解放军叔叔救人的时候，突然传来一阵阵歌声，解放军叔叔随着歌声找到了声音的源头。看到废墟下被埋的三个孩子，他兴奋地喊着：“快!快来救人呀!”，最终在众人的努力下三个孩子获救了。当记者采访到一位孩子时，他说;“老师一直教我们遇到困难或灾难时要冷静，尽量把伤心、害怕化为坚强，所以我们一直用歌声给自己壮胆，我们在废墟下还说，一定会有人来救我们的，我们一定能挺过来”听了这句话，让很多人在失去亲人的悲痛中走出来，让那些失去了自己孩子想要轻生的人有了活下去的勇气和信心。

5.12汶川大地震后，玉树又见将悲剧重现了，大家可能以为经过汶川地震后，人们已经麻木了，不会再向支援汶川那样献出自己的爱心，但我错了，人们还是一如既往的用爱心，关心帮助着玉树。

关爱生命不仅仅是关爱自己的生命，也要关爱他人的生命，健康成长不仅仅是希望自己健康，同时也希望别人健康，我

希望全世界的小朋友都关爱生命，健康成长！