

2023年我快乐手抄报(实用8篇)

我快乐手抄报篇一

这就是运动带来的魅力！古希腊有一句格言：如果你想变得睿智，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！如果你想更加健美，跑步吧！是的，生命在于运动，没有扎实的根基，万丈高楼无从崛起；没有强健的体魄，平生之志只能成为海市蜃楼。拥有一个健康强壮的体魄，是每个人一生的追求。

我小时候体格比较弱，爸爸妈妈经常带我去跑步，带我去野外爬山。爸爸还教会了我打羽毛球、打乒乓球、踢毽子、跳绳等，我逐渐爱上了运动。我最喜欢踢毽子了，每次我都是几十几十个地踢，所以每次别人跟我比赛踢毽子时，总是会让我给她两次机会，可我觉得这非常不公平，明明是一比一，现在却变成了二比一，你们说这公不公平？但我觉得这也情有可原，因为我踢得太多了。

我也喜欢上体育课。每次体育课，我总是提前等候在操场，期待体育老师的到来。无论是班级组织的体育活动，还是学校每学期的体育运动会，我都是踊跃报名，坚持训练，而且成绩斐然。现在，运动已经成为了我每天必须做的功课。一开始，我找对手进行两个人运动比赛，慢慢地参加了团队练习，学校每周一次的社团活动我从不间断。我先后参加过武术、街舞、篮球等好多体育社团活动。在练习的过程中，我逐渐掌握了各个运动项目的环节和要领。同时，运动也带给我无限的快乐。每次运动会结束，站在领奖台上双手接过学校领导颁发给我的奖状或奖品时，我是感到无比的光荣和自豪，这也给我的学习带来了莫大的激励。这种鼓励和快乐常常延续好几周，促我不断奋进，不断成长！

就这样，早晨我与日出同行，黄昏我与晚霞同落，夏天我挥

汗如雨，冬天我顶风冒雪。年复一年，日复一日，在运动中我远离了疾病，健康了体魄，在汗水中我收获了自信，享受了快乐！

生命需要阳光运动，生活需要丰富多彩。同学们，投入到阳光运动中吧，让我们在不断的自我磨砺中，拥有强健的体魄，通透的心灵，青春的活力。

我运动，我健康，我快乐！

我快乐手抄报篇二

如果有人要问：人究竟能活多少岁，答案肯定是个未知数，因为伴随着人类步入现代社会的进程，运动正为健康指数的不断攀升发挥着不可估量的作用。不仅如此，乔丹那出神入化的篮球技艺，马拉多拉那近乎完美的上帝之手所体现出来的力与美的和谐更是世界上任何一个角落都难以拒绝的视觉诱惑，体育是力量的角逐，也是智慧的较量，更是美的展示。这是全人类的公识。放眼我们的体育课堂，新一轮的课程改革犹如一股强劲的飓风，给我们的课堂注入了崭新的生机和活力。

俗话说：生命在于运动。运动会让你更加快乐，运动会让你更加健康。我特别喜欢踢毽子，从中我得到许多收获，体会到许多乐趣。就说踢毽子吧。这两天，我们学校举办了趣味运动会。我踊跃报名参加踢毽子比赛。从开学到现在，我一直都坚持练习踢毽子，每天至少要练半个小时。渐渐地，我踢毽子的水平提高了，身体也越来越健康了，很少生病。在比赛那天，因为我平时刻苦练习，一口气踢了227个！这可创下了我的最高记录。我取得了非常好的成绩，心里甭提有多高兴了！

我运动，我健康：因为，适当的运动锻炼，有利于消除疲劳，提高自信，改善情绪；适当的运动，能有效地缓解生活压力，

让人身心放松保持一种平和的心态；适当的运动，甚至可以把压力和不愉快带走。

我运动，我快乐：因为，在运动中会发现许多生活的美妙与生命的轻盈。清晨满眼绿意，心胸也往往豁然开朗，新鲜空气可使自己心境舒缓、心旷神怡；心灵与大自然对话，忘却烦恼，振作精神。

我运动，我快乐：抓住生命中最美好，在运动中在快乐里，领悟自己的人生道路和人生价值；在运动中调试自己心态，回归一份宁静而自然，简单而充实的生活；在运动中，让自在情趣的心灵，去发现、去挖掘生活的乐趣。

我运动，我健康，我快乐。运动已在不知不觉中变成我们学习进步中的一种动力，这也许是一种智慧吧。

在古希腊奥林匹克阿尔菲斯河岸的岩壁上保留着这样一段格言：“如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！”如果你想拥有健康的心灵，如果你想拥有强壮的体魄，如果你想拥有成功的人生，请来参加运动吧，因为，我运动，我健康，我快乐！

我运动，我快乐，我健康作文

我健康，我运动作文

运动与健康自我评价

【精选】运动健康作文合集九篇

【实用】运动健康作文合集九篇

我快乐手抄报篇三

当我迈着矫健的步伐，伴着激昂的“运动员进行曲”走向领奖台领奖的时候，心中充满了无以言表的胜利.成功的喜悦。

20xx年9月的一天下午，发令员短暂的发令声使我紧张而又冷静：“各就位---预备---”“砰”的一声，伴着发令枪的响声，我疯一般的向前冲去。因为我没有爆发力，一卡式被落在了后面，但我经过一番超越和调整，终于在一瞬间第一个把左脚踏上了第二个弯道与直线的交汇点，超过了所有的运动员。我顾不上再向后看他们离我多远，只是奔跑，奔跑，再奔跑。大脑里一片空白。最后不知道什么时候，不知道什么情形，我终于到达了终点。我的眼前模模糊糊，已经站不稳，同学们连忙扶住我，当时我还不知道自己排了第几名不知过了多长时间，我终于醒了过来，这时候听见了回荡赛场的声音：下面公布‘小男小女’，男子组2500米长跑总决赛成绩：第一名：实验小学0111号……”我是第一名！我是第一名！这个声音不知在我心中回荡了多少次。我在农安最盛大的一次运动会上取得了绝无仅有的长跑成绩，并创下了新的纪录，只觉得从心里往外快活……肯德基，麦当劳……一切都被第一名冲击的无影无踪。

因为这次空前的佳绩，在相当长的一段时间里，无论走在哪都能得到别人的敬慕，大街上人们看着我小声议论；学校里同学们的称赞声不断在耳边回旋；在家里父母的骄傲自豪溢于言表，这些现象让我在快乐自豪中又陷入沉思。

沉思，把我的记忆之页翻回了童年的画册。还在幼儿园背诗学琴的时候□20xx年我国申奥成功。坐在电视机前的爸爸抚摸着我的头，激动地说：“中国的体育事业终于上了一个新的台阶，儿子，咱们可不能落伍啊！将来无论做什么都要有个好身体，明天开始，和我一起晨练！”当时我似懂非懂，但知道爸爸要每天起早领我出去玩了，心里甜滋滋的。打这时起，我就坚持去晨跑了。

因为运动，我得到了健康和意想不到的奖赏，称赞与羡慕——快乐，如果有人问我：“你为什么热爱运动？”我会毫不犹豫地回答：“运动给了我健康，给了我享受不完的快乐！”

我快乐手抄报篇四

在健身运动中，要因人而异，不可强求。每个人的身体健康状态不同，要合理选择适合自己的运动项目，适量运动，能提升自我的身体健康，长期坚持不懈的运动，会取得可喜可贺的效果。

不同的年龄段，选择不同的活动项目，这样有益于身心健康。锻炼身体的目的就是保持身体健康，精力旺盛，在这样的情况下投入工作，学习，生活中，快乐的生活下去。

在运动中，有的活动项目适合你，有的适合我，因人而异，在这样的情况下，选择锻炼项目很重要。锻炼身体，目的是改善生活质量，提升自我健康状态，而不是为了锻炼而锻炼。锻炼身体目的只有一个，保持身体健康，不是给别人看。有些运动项目不适合自己的，却要强行练下去，结果事与愿违，不但没有收到好的健身效果，反而造成意外身体伤害，影响了正常生活，那样的话，不如不锻炼了。锻炼身体的活动项目很多，方式也有所不同，所以要合理安排，灵活机动的选择适合自己的运动项目，这是很重要的事情，应该值得慎重考虑的。活动项目选对了，坚持不懈的运动，会收到事半功倍效益的。

工作忙，生活压力大，对身心健康有影响，这是不能否定的事实。想改变这个不利因素的影响，唯一的出路就是因地制宜，抓住时间，巧妙安排锻炼身体的时间，每天坚持不懈的运动，点点滴滴的积累起来，强身健体的效果自然体现出来。其实，体育活动，贵在坚持，只要天天活动，就有效果的。不同的活动项目，有不同效果，我运动，我快乐，我健康。

这就是身体锻炼的核心价值所在。

现在倡导低碳生活，绿色环保行动，这就是很好的身体锻炼机遇。时间是挤出来的，不是等来的。成功的人，都是善于利用时间的，从点滴时间的缝隙中挖掘机遇的。时间的天平是公正的，每天二十四小时，不会因为某种原因而多给予这些人一点的。关键是这些人善于发现，善于利用时间，从而得到更多的成功机遇。就上班族来讲，近距离上班，可以骑自行车来回跑，即锻炼身体，又环保，是一举两得的好措施。有电梯上下班的，长期坚持步行爬楼梯，虽然是累了一些，但是汗水换来的是健康的身体。这样的条件，环境很多，善于利用，坚持不懈努力，就能取得可喜可贺的锻炼成果。关键是有没有这个决心和毅力，只要能保持运动，相信一定能成功的。

运动带来快乐，带来健康，在身体容许的情况下，还是加强活动吧！

我快乐手抄报篇五

我运动，我健康，我健康，我快乐！对呀，拥有运动后的健康体型，当然快乐！

在这个变革的年代，动荡的社会里，“我行吗？”这恐怕是生活工作学习在紧张的`现代社会的人们都曾经面对过的一个问题。

有数字统计，做为一种精神疾病，抑郁症患者在全球已有两亿之众，成为二十一世纪的“流行病”，这意味着我们整个人类将面临着一个共同的难题：战胜自我！

如今，越来越多的大人学生都感觉到前所未有的疲惫感和压抑感。这是为什么呢？

我不知道，也许这是一种生存方式，也是一种必然的选择吧！

要做什么样的人才能适应现代紧张繁忙的社会呢？

1. 敞开心扉，向自己信任的亲朋好友倾诉自己不佳的心情。

有的时候，我们不高兴并不是因为有一些什么大事情发生，而是一些小积怨堆在心中太久了，形成了心理垃圾，正是因为我们没有时间去清理这些废物，所以导致我们的坏心情，所以找一个适当的机会，向你周围信得过的人发发牢骚，解解闷气，这不失为一种好的方法。

2. 给自己订一个合理的生活目标，要切合实际，不要太苛求自己做根本不可能做到的事情。

有的时候，我们常常会做一些傻事，为了远方一个模糊的海市蜃楼而忽略了身边很重要的事情，我想做为一个合格的现代人，首先必须了解自己目前的能力，先订一个合理的近期目标，然后在以后的岁月中不断地充实自己，这样我们才能离既定的目标越走越近。

3. 锻炼身体。

“身体是革命的本钱”这句话放在现代社会也具有其现实意义，这不仅是从生理上改变一个人，随着时间的推移它必然会在心理上带给我们一些成就感和优越感。

4. 学会享受人生的多种乐趣。

培养一些业余爱好，结交各种各样的朋友。当一个人的人生只有一种选择的时候，他的快乐是也只能是单向选择，这种快乐也是不稳定的。只有能借助多种方式来调节释放自己的人才能适应如此紧张繁忙的现代社会，也是我们中间的聪明人。

因为我们还要好好地活着！所以想要做“happy girl”□“happy boy”的现代人，请先从战胜自我开始！

我快乐手抄报篇六

运动，是我们人类必须要做的一件事情。如果我们大家都不运动会造成怎么样的结果呢？让我来分析一下吧！

如果我们大家日常都不运动的话，很容易会滋生出一系列的疾病，如发烧、感冒、头痛，精神不集中等症状，还会出现肥胖、体重超标等情况。做任何事情都力不从心，产生闷闷不乐的情绪，不快乐自然不健康，不健康就容易生病，并且会持续去。如果大家都运动，会有三大好处：第一，运动了一定会健康；第二，运动可以预防疾病的发生；第三，运动可以令人感到快乐，开心地过好每一天。

其实，我以前也是不爱运动的，但现在我则非常热爱运动，是经历了以下的过程的：记得六年前，我是非常讨厌运动，跑步、跳绳、羽毛球、乒乓球等项目一样都不喜欢参与。一天，我刚吃完饭就躺在沙发上看电视，爸爸看见后就大声地训斥：“你又在偷懒！快起来做运动，如果不做不给你看电视！”于是，我嚎啕大哭起来，但爸爸的同情心似乎未曾动摇，我只好乖乖地服从他的命令。

爸爸带着我来到楼下的小公园，叫我绕着小公园周边跑7个圈，但是我只跑了3个圈就跑不动了，我向爸爸乞求：“我实在跑不动了，太累了！”爸爸看到我这副模样，就语重心长地跟我说：“做什么事情都要有坚持到底的毅力，运动不是为了我，而是为你自己，身体壮了才能做更多自己想做的事情。”在爸爸的鼓励下，我坚持了跑完了那7个圈，跑完以后觉得整个人都充满了活力。自从那次开始，我每天都坚持跑7个圈，还开始参与各种体育项目，经过一段时间后，我的`身体结实了，少生病了。从此，我开始热爱体育运动了！

我明白了：运动不是为了别人，而是要强壮自己，有了运动才会有真正的快乐！

我快乐手抄报篇七

健康快乐运动，每一项对我们来说都非常重要。健康，可以让我们拥有一个良好的身体；快乐，可以让我们每天都开开心心；运动，可以让我们有一个好的身心。让我们做好这三项，做一个健康快乐的人吧！

健康的身体对于健康的头脑是必要的。大家都知道，要有健全的头脑，就应有健全的身体。这是至关重要的。我们只有保持身体健康，才能在学习和工作中精力充沛，生活愉快。

为了保持健康，体育锻炼是最好的方法。锻炼，不仅可以强健我们的身体，而且对我们的身心也很有益，如：爬山，可以磨练我们的毅力；举重，可以磨练我们的韧力；跳绳，可以使我们长的越来越高。所以我总是积极参加体育锻炼，身体很好，很少生病。我要坚持体育锻炼，为国家多做些事情。

要想健康，不仅要好好的锻炼身体，更重要的是环境。环境好了，参加户外运动，我们能更接近大自然并能吸收新鲜空气。如果像现在这样，到处都是汽车的尾气和烟雾的熏扰，即使我们加强锻炼，也同样不会有一个好身体的。创卫是现在大家都在号召的事情，简单地说就是保护环境。保护环境，其实对我们每个人来说都是举手之劳，捡起地上的一片纸，不要往地上吐痰等等，别看都是小事情，却跟创卫有着密切的关系。同学们，要想有一个良好的身体，不仅要锻炼身体，更要保护环境。环保，从我们身边的一点一滴做起，让我们有一个好的身体，好的环境吧！

我们总是憧憬着未来，希望自己成为这样那样的人。悲哀的是我们做了之后却往往不那么快乐，走到终点才发现它只不过是个中站。我相信，快乐是一种精神，不停的诱惑却永远

捕捉不到。

曾经以为在食堂吃饭时不用排队，会快乐，后来才知道原来无秩序是不成方圆的。

曾经以为晚自习上课是有趣的，会快乐，后来才知道考试越来越多。

曾经以为学习充满挑战，会快乐，后来才知道，考砸之后那种渴望的煎熬。

曾经以为睡到自然醒来最舒服，会快乐，后来才知道，吃不到早饭，一上午饿着肚子也很难过。

所以，快乐是什么？是得到与得不到，好与坏．．．之间的一种感觉吧！

健康快乐运动，每一项对我们来说都非常重要。健康，可以让我们拥有一个良好的身体；快乐，可以让我们每天都开开心心；运动，可以让我们有一个好的身心。让我们做好这三项，做一个健康快乐的人吧！

我快乐手抄报篇八

健康快乐的源头之一就是运动，生命在于运动。生命不息，运动不止。我的健康和快乐都是来源于我热爱运动。

9月的一天下午，发令员短暂的发令声使我紧张而又冷静：“各就位---预备---”“砰”的一声，伴着发令枪的响声，我疯一般的向前冲去。因为我没有爆发力，一卡式被落在了后面，但我经过一番超越和调整，终于在一瞬间第一个把左脚踏上了第二个弯道与直线的交汇点，超过了所有的运动员。我顾不上再向后看他们离我多远，只是奔跑，奔跑，再奔跑。大脑里一片空白。最后不知道什么时候，不知道什

麽情形，我终于到达了终点。我的眼前模模糊糊，已经站不稳，同学们连忙扶住我，当时我还不知道自己排了第几名不知过了多长时间，我终于醒了过来，这时候听见了回荡赛场的声音：下面公布‘小男小女’，男子组2500米长跑总决赛成绩：第一名：实验小学0111号……”我是第一名！我是第一名！这个声音不知在我心中回荡了多少次。我在农安最盛大的一次运动会上取得了绝无仅有的长跑成绩，并创下了新的纪录，只觉得从心里往外快活……肯德基，麦当劳……一切都被第一名冲击的无影无踪。

因为这次空前的佳绩，在相当长的’一段时间里，无论走在哪都能得到别人的敬慕，大街上人们看着我小声议论；学校里同学们的称赞声不断在耳边回旋；在家里父母的骄傲自豪溢于言表，这些现象让我在快乐自豪中又陷入沉思。

沉思，把我的记忆之页翻回了童年的画册。还在幼儿园背诗学琴的时候，我国申奥成功。坐在电视机前的爸爸抚摸着我的头，激动地说：“中国的体育事业终于上了一个新的台阶，儿子，咱们可不能落伍啊！将来无论做神么都要有个好身体，明天开始，和我一起去晨练！”当时我似懂非懂，但知道爸爸要每天起早领我出去玩了，心里甜滋滋的。打这时起，我就坚持去晨跑了。

因为运动，我得到了健康和意想不到的奖赏，称赞与羡慕——快乐，如果有人问我：“你为什么热爱运动？”我会毫不犹豫地回答：“运动给了我健康，给了我享受不完的快乐！”

运动，能让你有一颗有效率、活泼而富有弹性的心脏；运动，能让你的心脏、肺脏以及身体的肌肉得到强化；运动，可以提高机体的免疫力；运动，还能使你的四肢灵活、关节柔软、走路轻松、改善血压、排除毒素。运动，可以调节人体的紧张情绪、陶冶情操、舒展身心、精神充沛、增进友谊、提高敏捷性、集中注意力、磨练意志，更重要的能使你在心理上感觉年轻，更加乐观向上，还能让你有效地保持健康、匀称、

苗条的身材!

健康快乐来源于运动，赶快一起来运动吧!想要健康想要快乐，就一起运动吧!