# 健康的作文700字高中作文(汇总5篇)

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2023-12-28

*健康的作文700字高中作文1今天我们去学校多功能厅听张老师讲关于营养均衡、健康饮食的讲座，受益非浅。我想，以后我会更加注意饮食健康，更加注意吃饭这个问题，因为只有这样我才能长好身体，才能让我的智力发育得更好。首先，我会更加注意吃好早餐。以前...*

**健康的作文700字高中作文1**

今天我们去学校多功能厅听张老师讲关于营养均衡、健康饮食的讲座，受益非浅。我想，以后我会更加注意饮食健康，更加注意吃饭这个问题，因为只有这样我才能长好身体，才能让我的智力发育得更好。

首先，我会更加注意吃好早餐。以前，我的早餐比较随便，为了赶时间，基本上用牛奶和包子垫个囫囵饱。专家说早餐很重要，对一个人来说，吃的好不好，关系到一天的身体状态。为了吃好早餐，我会比以前提前半个小时起床，我会在前一天晚上让我的爸爸妈妈准备好更加丰富的食材，保证各种营养的吸收。

其次，按照张老师讲的，我中午会敞开肚子吃个饱饭，除了多吃一些谷类主食外，还要多吃一些肉类，保证蛋白质的摄入。我喜欢吃鱼啦，鱼肉是优质蛋白质。此外，我还要多吃一些蔬菜水果，这样才能更加保证健康。

再次，到了晚上，我会吃得相对简单点，而且不能吃得太饱。有句话说得好，早餐要吃得像皇帝，晚餐要吃得像乞丐，因为到了晚上，我们的胃也是要休息的。

最后，我会尽可能少吃零食，因为很多零食都是高热量食品，吃了容易发胖，还会影响三餐食欲。如果有吃的话，也会控制量，并且不要买三无产品。

**健康的作文700字高中作文2**

打花鼓是一个很有趣的活动，以前我不了解花鼓，也从来不会想去尝试，但是因为看到学长、学姐们在学习花鼓很快乐，所以就下定决心要认真学习打花鼓，也因此对花鼓产生了很大的兴趣。

一开始，学打花鼓都不知道应该怎么打，但是我想只要我天天练习，努力学习、认真听讲，我一定会进步，所以我就照着这样的想法天天练习再练习。不会的时候，我会请教练再教我一次，让自已再上一层楼，我常想如果我能像教练一样厉害，然后可以到处教别人那该有多好。

有外宾来访时，一听到老师说请花鼓社的同学表演，我都会想请老师不要这样决定，因为我会很紧张，但是我们花鼓社的同学还是跟原来的计划一样在来宾造访时表演。

我希望我可以像教练一样，带动大家学习打花鼓，让客家花鼓更出名，让大家都知道客家花鼓的意义及打法，如果我当上教练的话我会在世界各地教导大家打花鼓。

最后，我要好好谢谢教我打花鼓的教练，因为有教练的讲解让我了解花鼓。因为有教练不畏辛苦的精神让我学到现在；因为有教练的指导，让我学会花鼓，谢谢教练把时间花在我们花鼓社身上，使我们更厉害。我非常谢谢教练。

**健康的作文700字高中作文3**

今天，老师带我们去电教室上了一节难忘的“心理健康课”。

到了电教室，我们看见一位美丽的、身上散发着香味的女老师。我想：“这么美丽的老师，肯定心理健康课也上得不错吧”。于是我迫不及待地找到了自己的位子，满怀希望地坐了下来。

老师开始上课了，当我看见精美的课件时，我想：老师为了这堂课肯定花费了许多的心血。

当老师问我们：“你有没有受到别人的帮助？现在，就请大家和曾帮助的同学表示感谢吧！”

说完，我分别向吴紫婧、惠冰倩、徐悦静等几位同学一一道谢：是她们在我有困难时，就伸出热情的援助之手；在我伤心时，她们耐心地安慰我……

再看看其他同学，有的相互拥抱在一起，有的紧紧地拉着双手……那情景是多么感人，多么温馨啊！

我们又向日夜操劳、和蔼可亲、时时刻刻关心我们的园丁――张老师表示感恩。我们不会忘记张老师上课时的生动有趣，也不会忘记张老师教育我们时的循循善诱……

接着，老师教导“赠人玫瑰，手留余香。”她希望我们做一个会感恩的人。

最后，老师让我们写下自己要感恩谁，写完了就贴在爱心里。我认真地写着，边写边听着《感恩的心》这首歌，听着听着，我的心里充满了温暖。

**健康的作文700字高中作文4**

有些人常说，拥有经前就等于拥有一切，拥有幸福；有些人常说，生活与快乐就是幸福；还有的人说，拥有母爱就是幸福。可我却与大家相反，我认为拥有健康就是幸福。因为加入一个人生了一场重病，成了残疾人；那么他的一生也许在痛苦，伤心，恨中度过，成了一个虚度光阴，让人感到惋惜的寄生虫。这样一来，那个人的生命就会变的没有意义，价值成了一具行尸走肉。因此，我把健康看做幸福。

但是，我不是从儿时就认为健康就是幸福，这种看法是在我生了一场重病后从脑海中渐渐地产生的。想知道这件事的来龙去脉，还要我慢慢道来。

那是在一个寒气逼人的冬夜里，我不知道是从哪里染上了一种急性感冒，疼得我翻来覆去，直喊“痛”。爸爸妈妈闻声赶来，把我抱着送到医院，过了一个星期，我才康复。通过这件事，我深深的感到健康的重要，没有了健康，就丧失了生命；没有了健康，一生都在痛苦中挣扎；没有了健康，就等于没有了一切；没有了健康，就是。

同学们，现在你们应该清楚了我的看法啦、希望同学们认真反思，掂量轻重，做出及时的决定、同学们，加油！

**健康的作文700字高中作文5**

尊敬的老师，亲爱的同学们大家好！我是六一班的刘梓轩。

我这次演讲的主题是少吃垃圾食品，关注身体健康。相信大家一定听说过，10月1名九岁小男孩在学校里去世了原因是什么呢？这个小孩儿每天都吃辣条就这样日复一日年复一年，造成身体多个器官衰竭从而导致他的死亡。

近几天电视报导上反复报道，这样一条有关食品安全的新闻，一批来自浙江海盐线瘦肉精超标的猪肉和内脏，导致上海九个区336人次中毒。据不完全统计，近两年来相继发生18期瘦肉精中毒事件，中毒人数达1700百多人死亡一人。

是啊，病从口入要保护好身体，最重要的要得一关就是保证自己食品的安全，现在学校门口都有附近，都有许多买垃圾食品，三五食品，经常出现流动的摊贩上买的烧烤，油炸等等，视频且不说本身有多大危害，但是在马路边上摆放着要涨多少灰尘，这里有多少有害细菌关注身体健康，少吃垃圾食品，不买流动摊贩的无证食品。

同学们关注食品安全从从我从你我做起，不买无证食品，不吃垃圾食品，多吃蔬菜，水果有益身体健康。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！