# 健康大道作文300字(优选26篇)

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2023-12-27

*健康大道作文300字1春暖花开、草长莺飞，在这充满活力的季节，春季运动会召开了。上午八点整，运动员们伴随着激昂的运动员进行曲，步伐整齐、精神抖擞地进入会场，一张张灿烂自信的笑脸就像初升的太阳。简单的开幕式后，比赛正式开始。运动员们你追我赶，...*

**健康大道作文300字1**

春暖花开、草长莺飞，在这充满活力的季节，春季运动会召开了。

上午八点整，运动员们伴随着激昂的运动员进行曲，步伐整齐、精神抖擞地进入会场，一张张灿烂自信的笑脸就像初升的太阳。简单的开幕式后，比赛正式开始。运动员们你追我赶，在各自的比赛项目中尽力拼搏：跳远、跳高、垒球、60米跑、100米跑……赛场气氛热烈，秩序井然，到处洋溢着同学们的加油声、呐喊声和赢得胜利的欢笑声。最精彩的.要数接力赛啦！看我们班的第一棒黎诗钰同学，像一只善于奔跑的猎豹，冲出起跑线，递棒，交接，动作是那么的利落。可最终因为我们的实力不够，输了比赛。

虽然比赛结果很重要，但过程同样重要且精彩。敢于拼搏，处在逆境中不气馁，这就是运动会带给我的启示。我运动，我健康。

**健康大道作文300字2**

游泳对人们的健康非常有好处。游泳可以减肥，让肥胖的人身材苗条，更加美丽。游泳还可以自救，如果你不小心掉进 水里，你会游泳就可以自己救自己。我原来不会游泳，但经过努力学习，我知道怎样游泳了。

开始的时候，我看着别人游，于是觉得好玩，所以，我也下去游了，可是连站都不敢站，只能趴在岸边。我非常失望。于是我对救生员叔叔说：“救生员叔叔，你教我游泳吧！救生员叔叔说：“好呀!”。于是，我按他说的做，先练习憋气。我深吸了一口气后把头扎在了水中，等到透不过气的时候，把头抬出来。然后练习划水的动作，两只手同时向前伸再向旁向后划，经过很多次练习后，我终于会游泳了。但是我游的有点不好看，而且速度很慢。我又去问救生员叔叔说：“救生员叔叔，为什么我游那么慢呢？”救生员叔叔说：“你要用力气，多练习就好了！”于是，我每次来到游泳池都用力的游着，直到游累了为止，休息完了接着游，就这样我游泳的速度提高了，游的越来越快。现在，我已经不满足一种游泳的\'姿势了，我和妈妈正在研究仰泳的姿势，我想，在以后的时间中，只要我努力，我一定会成功的。

我喜欢游泳，它不仅给我带来健康，使我不容易生病，而且也给我带来了很多的快乐和自信。

**健康大道作文300字3**

人的生命是宝贵的，也是非常脆弱的。我们要珍惜自己的生命，不要做一些对自己、对别人有伤害的事，要健康成长。

在平时生活中，有各种各样不珍惜生命、不爱惜自己的健康的行为。例如：没有家人的陪同私自去河里游泳，拿打火机乱点火，乱吃不卫生的零食，过马路开小差……

我知道每年都有很多小学生在夏天因为私自去河里游泳而溺水身亡，在我的印象中这样的新闻多得是。其中有两兄弟在河边嬉戏，一不小心掉进河里去了，当救援人员赶到的时候，两个小孩已经失去呼吸了。就这样，一对如花的生命消失了。两个孩子的父母伤心欲绝，孩子没了他们也不想活了。所以不珍惜生命，对自己、对亲人都是一种难以磨灭的伤害。

那么我们要如何珍惜自己的生命，健康成长呢？我觉得要从小事做起。如：过马路要停一停，两边看；少吃零食，饮食不能挑食；平时玩耍的.时候注意安全等等。

生命就像一朵花，生命之花是绚烂的，也是脆弱的，稍不珍惜就会枯萎，凋零。我们要珍爱生命，健康成长。

**健康大道作文300字4**

大家好，大家都知道我们都是新时代的少年，电脑、手机应该都是家家户户都有的。这个时候一定有人会说：^v^谁没有啊?^v^可是，你们知道电脑、手机带来有哪些危害吗?

相信，很多人手机上都装了几个游戏，而游戏里一般为了吸引人们，会有一些什么每日奖励啊、在线奖励啊、邀请好友奖励啊而这些奖励背后都有一个邪恶的目地——充值。

就拿我们的`老朋友小明同学来打比方吧：小明是个品学兼优的好学生，但自从他玩了一个游戏，成绩不断下滑，每天一放学就拿着手机玩，一天到晚都只知道打游戏。而驱使他的动力是什么呢?原来那罪魁祸首就是游戏里的等级、经验他已经沉迷在了里面，为了所谓的变强，他瞒着家长充了好多钱。相信很多人都有切身体会。所以我总结了几点：

1、转移视线，做些自己喜欢的事忘掉玩电脑。

2、学习=游戏，根据学习的时间和效果制定游戏时间。

3、强制不玩(不建议，但很有效)。

**健康大道作文300字5**

我们上了很多节心理课，但是这节课是从此以来最有趣的心理课。

首先老师给我们看一张图片，这个图片是钻头，老师问：“可以做什么?”有的同学说可以盖房子，有的同学说拿钻头打人，我们哈哈大笑起来。

老师给我们又看了第二张图片，这个图片是报纸，老师问：“那么它有什么用途?”一个同学说可以当书皮，另一个同学说可以做笔帽等等。最后老师说：“一班同学真聪明，但是没有我聪明。”这时老师给我们看了一张图片，图片上画着用报纸做的笔筒。

渐渐地已经过了很长时间。最后老师教我们如何算出自己的名字值多少钱。老师首先说：“把你的名字用英语写下来。”这时我们便拿出一张纸开始写，写完了老师说：“一共有26个字母，a是1元，b是2元，c是3元……z是26元。”我们就开始数。顿时热闹起来。最后我们算完大家都比谁的名字最值钱。正在我们比得高兴的时候，下课铃响了。老师说：“安静!”我们安静了下来。我多希望多开展些这样的有趣的课堂。

**健康大道作文300字6**

随着社会经济的快速发展，现代人的生活节奏很快，以致于许多人都处于一种亚健康状态。我的妈妈是一名医生，在我很小的时候，妈妈就有意培养我养成健康生活的好习惯。

在饮食方面，每天早上，妈妈会很早起床，亲手为我准备营养健康的早点，煮一杯鲜牛奶，煎一个荷包蛋，几片奶油面包；或者是为我榨一杯鲜豆浆，烤几片馍片，准备一份新鲜小菜。虽然妈妈工作很忙，很辛苦，但妈妈会尽可能亲自为我合理安排饮食，而不会让我吃太多的快餐或对身体不太健康的垃圾食品。

在出行方面，妈妈也会有意培养我吃苦耐劳的精神，除了在刮风下雨等恶劣天气下，妈妈会开车接送我上学外，平日都会让我自己乘公交或我们一起环保出行。妈妈说，健康的生活不仅仅是要让自己健康，而且要让身边的.人也要健康。

在学习方面，爸爸告诉我，读万卷书，行万里路。在学校里我会努力学习，认真专研；而在节假日等业余时间里，爸爸妈妈会带我游览祖国的大好山川，领略祖国各地的风土人情，偶尔会带我出国开阔视野，丰富我的阅历，增长我的见识。

在爸爸妈妈的精心培育和指引下，从小到大，我渐渐养成了健康的生活习惯，让我有一个健康的体魄和一颗健康的心灵。

**健康大道作文300字7**

每一个人都应该有一个强健的身体，所以我们要从生活中的小事做起，来锻炼和保护自己的身体。

在这并不漫长的三天小长假里，我给自己定了一条锻炼计划，那就是每天早上起来绕着小区跑一圈。

早晨起来，我第一眼看见的就是那明媚的阳光。我早早来到小区里，沿着用五颜六色的鹅卵石铺成的小路，开始慢跑起来。小路两边是大块草坪，绿油油的小草已经变得湿润润的了，树上、草上、花上，都有一颗颗晶莹的露珠，远远望去，好像一大块无瑕的翡翠。过了一会儿，小鸟在枝头唱起歌来。一阵阵微风吹过，池塘边的柳树飘起她长长的头发。在远处，有许多用陶泥做出来的人物，有的在下棋，有的在淘水，有的在捉蝴蝶，个个都栩栩如生。在不远处的一个草坪里，有一只用石头雕刻的\'大水牛，它正在草坪里吃草。只见它翘着尾巴，好像正在赶蚊子。就这样，我边看风景边跑步，不知不觉已经跑完了一圈。

中国有句古话：“一年之际在于春，一日之际在于晨”，告诉我们一天美好的生活开始于早晨，而美好的生活源于我们心身的健康。所以我爱运动，因为我要健康的身体，更要美好的生活。

**健康大道作文300字8**

我们生活在一个科技发达，食品丰富的时代。超市里摆满了琳琅满目的零食，商店里也摆满了包装精美的食品。红橙黄绿青蓝紫，样样齐全。但是，病毒，细菌也跟着来了。

特别是校门口，路旁到处都是小摊子。里面的东西看了就让人恶心。什么威龙啊，辣条啊，依我看来，都是毒的不得了的毒药！因为这些都是“三无”产品。可是，有些同学却那么喜欢吃。怪不的.，现在的孩子都那么体弱多病，没以前小孩子那么强壮。

我记得以前报纸上曾经提到：有个小孩每天都吃校门口卖的垃圾食品。有一天中午，他突然感到肚子痛。于是，去医院检查，居然得了急性肠胃炎。

还有，校门口的早饭也很不卫生。一日之计在于晨。早饭是很重要的。但是，一些小朋友喜欢敷衍了事，随便买点东西，吃了就上学去了。不过我不是其中一个。所以我会乖乖地吃完妈妈给我变着花样的营养早餐。

我呼吁：朋友们，让我们少吃零食，多吃蔬菜，水果。为我们的健康负责！

**健康大道作文300字9**

健康是我一直以来的好伙伴，他和我可以说是形影不离。

每次上学下学，学校门口都会有各种各样的三无食品，诱人的香味扑鼻而来。心想：吃一点又不会拉肚子，然后又摸了摸口袋里用来买笔的两块钱，终于忍不住买了一块钱的臭豆腐，狼吞虎咽地吃掉了。

下午放学回家，妈妈问我：“宝贝，今天给你的钱买笔了吗？”我低着头说：“妈妈，我用买笔的钱买了一块钱的臭豆腐。”妈妈听到后非常严厉地对我说：“让你买笔你买了臭豆腐，你不知道学校规定不让买那些三无食品吗？那些三无食品对人体有多大的危害你又不是不知道！”我惭愧地点了点头。妈妈又说道：“吃一次没关系，吃多了身体也看不出什么毛病，但是时间长了对人的身体就会造成很大的威胁。”

难道妈妈所说的健康只是身体健康和食品健康吗？不是，健康不仅仅是没有疾病，还要有强壮的身体和乐观向上的健康状态！

作为一名小学生，我们应该拒绝三无食品，加强体育锻炼，多吃蔬菜，水果，少吃快餐。

只有拥有一个健康的身体和积极的心态，我们才能快乐地学习

珍爱健康，从我做起，让健康伴我成长。让我们用双手迎接更美好的明天！

**健康大道作文300字10**

我最喜欢的运动是打棒球，从三年级暑假我就开始跟哥哥玩传球接球，因为打棒球可以锻炼臂力，还可以跟别人比赛，所以我会一值喜欢打棒球。

我刚开始传球的时候，我会一值被球打到，所以我每个星期六，星期日都会和哥哥一起玩传接球，还有一次不小心打破邻居家的窗户，让我和哥胳臂家人骂了一顿，之后我们就换个叫空旷，安全的地方玩，只是球一直不见，让我们觉得很困扰。

我通常会和哥哥一起玩球，因为爸爸要工作；妈妈要做家事：妹妹又不会玩；爷爷和叔叔也要出去工作；奶奶没有力气和我们玩，所以我们只好自己玩，可是每次都会闯祸。

四年级的我代表学校出去比赛，可以参加比赛是我的荣幸，因为打棒球让我知道团队精神的重要，还可以变的更坚强，更让我们便的有自信，只要保持胜不骄，败不馁和常常训练，最后才有可能获的`胜利的机会。

打棒球也让我学到很东西，不只是球技，还要有胜不骄，败不馁及团队精神，这些都是很棒的经验。

**健康大道作文300字11**

很多年前，有很多关于减肥的商业广告，很受欢迎。目的是让女性尽可能减肥，让她们看起来像明星一样漂亮。但是现在这种情况已经改变了。瘦不再是大多数女性追求的目标。他们在寻找一种新的趋势，那就是健身和健康。

当我们看到维多利亚的.秘密时装秀时，我们对这个模特的身材印象深刻。他们看起来完美健康。虽然他们也节食，但他们的目标也是保持健康的体形，而不仅仅是变瘦。当我们看到这些模式时，它们代表了一种新的趋势，那就是健身和健康。

如今，很多明星都在微博上展示自己的身材，并且非常自信地让别人知道自己有性感的肌肉线条。为了看起来更强壮，他们经常去健身房锻炼，最后他们可以让自己的身体看起来更完美。人们过去追求皮肤和骨骼，但今天人们喜欢健康和美观的身体。健身健康值得追求。

**健康大道作文300字12**

表弟，你的的脸蛋又胖又圆，两只大眼睛又圆又亮，真可爱！

可是，你那爱打人爱叫的毛病让人很讨厌。还记得那一次，我们来你家玩。刚进大门就被你的叫声给吓了一跳，很刺耳，不利于耳朵。之后，我们在一起说说笑笑，很开心。坐在你旁边的小静一不小心撞到了你，你就出手打人，我看见了就说了你几句，你竟然也来打我，我真是气不打一处来。经过那一次的事，我对你的看法完全改变了。从可爱活泼的小男孩一下子降到了爱欺负弱小的人了。

表弟，我教你一个办法：下次想发脾气时，先深吸一口气，再想想该不该这么做，一定会成功的。如果控制不自己，那你将会失去更多知心的朋友，更多关心、关爱你的\'人，大家都远离你，你会感到孤独。希望你能试一试。今天我做作业时，看到了这样一句话：做了总比没做好。但愿你接受我的方法。下次来要看到全新的你，不要让我失望哦！

**健康大道作文300字13**

今天，学校举行了健康节闭幕式，并且精心准备了许多大型活动，有“曙光吉尼斯”大型游园活动，1——6年级跳绳比赛……

最有趣的要算游园活动了。游园活动项目有快速系鞋带﹑救护达人﹑终极飞镖……我印象最深的就是快速系鞋带和救护达人。

现在就让我先来介绍一下快速系鞋带吧！首先，我来到大礼堂，老师说：“1——3年级把一只鞋子的鞋带解开；4——6年级把两只鞋子的鞋带都解开。”接着，我把耳朵直直地竖了起来，眼睛死死地盯着鞋子。铃声突然响起，我加紧速度系鞋带，没想到我得了全年级第一名。接下来让我来介绍救护达人吧！我走进美术教室，坐在第二桌。王璐瑶姐姐问我两个问题：一是如果你擦伤或受伤，你会用冰袋还是热水袋？我选择冰袋；二是如果你流鼻血时，你会低头还是抬头？我选择低头。这两道题我都答对了，得了一个印章。

下午，学校举行了一场激烈的亲子接力赛。比赛开始了，大家都快活地喊叫着，全校同学都沉浸在欢声笑语中。时间过得很快，活动顺利结束了，第三届健康节闭幕式也画上了圆满的句号。

**健康大道作文300字14**

我现在已经是一名三年级的小学生了，也是祖国未来的栋梁。说到法律我也不会陌生，要成为德智体美劳全面发展的人，就不能忽略对法制的认识。有的人认为：我们还是未成年人，法律约束不了我们。我并不赞同这种看法，我认为法律却离我们很近。

就平时每天晚饭后，我有看南昌三套政法频道的习惯。在那里我能看到很多发生在身边的事情。比如：我看到了有的汽车在行驶到交通指示灯的时候，明明是红灯可它们却要冒着生命的危险，冒着触犯交通法规的严惩，还是横穿马路，结果造成惨痛的后果。还有看到一位妈妈带着自己5岁的孩子，走进一家儿童服装店。趁着老板忙与做生意疏忽了自己放在桌上的一台苹果手机，那名5岁的男孩在妈妈的眼色暗示下，大胆地从桌上拿走了那台手机。我不知道是他妈妈不懂法律，还是明知故范。难道他不知道，这样的行为是违反了法律的行为吗？并毁了他孩子的一生。

通过这些事例让我汲取了更多的法制知识，为了我们的健康成长，为了我们美好的明天，我们要认真学法，改掉不良习惯，树立正确的人生观，不要被利益所驱动去尝试本来不可以做的事情。让我们在法制的蓝天下健康成长，做一名知法、懂法、守法的好学生！

**健康大道作文300字15**

今天是世界无烟日，老师说吸烟对人的危害非常的大，我不信，因为如果危害很大的话，为什么还有那么多人吸烟呢?带着吸烟是否有害的`疑问。

吸烟都可以使这些活蹦乱跳的动物们置于死地，可想而之对人类的伤害就更加大了。吸烟可以阻止人体对维生素丙的吸收，尼古丁对维生素丙有直接的破坏的作用，而且如果人体长时间内缺乏维生素丙，就有可能会坏血病。由于吸入体内的烟对消化道等器官有恶性刺激作用，因而医生认为它是胃以及十二指肠溃疡，呼吸道感染甚至为口，唇，舌，食道费等癌症的诱发因素。

看到吸烟的这么多危害，我终于知道吸烟的危害有多大了。看来，以后长大了我绝对不吸烟，而且我从现在开始还要劝身边的人不吸烟。

**健康大道作文300字16**

“老师，你刚来桂溪支教，你爱桂溪吗？”“谈不上爱，太偏僻了。”“如果你懂得我们家乡的绿色消费，你就会爱桂溪”，“真的，说来听听”。

在农民的心里，稻谷是世上最美味的食物。当秋季大丰收时，村民们就把这凝结了许多汗水的谷子通过“银丝带”走向市场。而它也给村民们带回了另一番景象：那由泥土与木头搭建的房屋早已人去楼空，取而代之的是一幢幢，整整齐齐修建的水泥建成的三层房，四层房，五层房；里面的家具早已不是当初那副模样。而是彩电，冰箱，洗衣机等现代的家用电器。许多村民有了手机，甚至还有的家庭安装了电脑。特别是摩托车的到来，改变了村民只有在赶集时候才可以去镇上的惯例。现在有的农民买了小轿车，更重要的是在去年，农民也有了医疗保险。

家乡的绿消费所能道尽的。但是家乡的故事犹如一首高昂的进行曲，越弹越激，因为只有走过痛苦的征程，才能弹出这震撼人心的乐章。

**健康大道作文300字17**

冬至一晚，我们全家一起，在家吃完螃蟹大餐，就“全副武装”的出发了。

我们家楼下没有上健康步道的地方，所以，我们决定，往虎头山上，往虎头山有一段老长老长的距离，这时，我想起妈妈走健康步道前的`视频，上面录的健康步道地面是镂空的，可以看到下面来来往往的车辆，我顿时兴奋起来，因为，我奶奶说马上要到健康步道，我马上可以看到美景了。

一转眼，到了健康步道上去的路口，我下定了决心，必须全程走到底，中间不喊：“累，累，不走了！”

因为，军人们不管风吹雨淋，都在训练我怎么能半途而废呢？

接着，我们开启了念念不忘的记忆门打开了，我们又往这里面添加了许多快乐的记忆，我们一起在健康步道的上面嘻哈，玩游戏……

慢慢的，我们要回家了，我也说：“明天要上学，下周来吧！”

**健康大道作文300字18**

科学的饮食，是我们健康成长、防治疾病的基础，持之以恒将使我们终身受益。

以前，我不知道什么是科学的饮食，看到很多人吃肯德基，我也很想吃，吃过以后觉得味道确实好，但现在我知道了那些食品大多数都是油炸食品，对身体健康很不好，容易导致肥胖症。从书上我知道了应该多吃谷物、豆类、蔬菜和水果，少吃含脂肪高的食物。我还知道了谷物中最好的是玉米，物美价廉，无论是啃玉米棒还是喝玉米粥，都有益于身体健康。

科学的饮食，不仅要注意“食”，还要注意“饮”，其实最好的饮料就是白开水，以前我总是喝可乐，其实它没有任何保健作用，多喝还对身体不好。

我们从小就应学会科学的饮食，养成良好的饮食习惯，这样我们才会有健康的生活，才会有快乐的人生。

**健康大道作文300字19**

大家好,我是健康超人----胡剑波.我就是为健康而生，消灭病魔，并常生病的超人。这不，就又生病了。

星期一放学回家，我浑身无力，头重脚轻，天旋地转。但我用尽我的真气，打通我的任督二脉，坚持着写完作业。不料，真气尽失，寒气侵体，我顿感凉意。此时，我眉头紧皱，全身发抖，并想到：惨了，明天还得上学，怎么办？还没想完，就立刻裹着被子如同刺猬一般卷缩在一起，在冷与热之间睡着了。

第二天，我在爸爸的催促声中艰难地起了床，顿时感到天与地反了一下，爸爸转来转去，而且还像孙悟空一样眼冒金星。但我是坚持着去上学，在爸爸的陪同下，晃晃悠悠地来到学校。光阴如箭，时光如梭，两节课的时光就匆匆过去了，我的体力，真气尽失。就在即将失去知觉时，一个大胆的决定浮现在我的脑海；请假回家。所以我毅然决然的背上书包，向王老师请假，回家“修炼”去了！

第三天，就是今天，我容光焕发，真气爆棚，活力四射，简直让人睁不开眼。

健康超人就是我，我就是胡剑波。病魔，休想跑！看我的健康射线，“砰”！

**健康大道作文300字20**

生病是每个人生命必经的历程，无情的病毒像个大坏蛋，可怕的病毒大军正无声无息地着你而来，你要怎么应付呢？而你的生活步调要怎么保持呢？

不眠不休的病魔对你伸出魔爪，它把你的健康一点一点地偷走，咳嗽、发烧、恶心，每生一场病，似乎就是一个警告，告诉你：用运动、好心情和意志力，去换取并得到你的健康，并且你要小心保管它，不要让它再次消失。

生病时，最痛苦的并不只是你一个，你的爸爸、妈妈、兄弟姊妹也都很痛苦，他们担心你恢复的速度，也担心死神会悄悄地带走你，这是因为：他们希望一同与你共度一生，漫长的百年时光，而且他们爱你。

生病令自己有气无力，也令最爱的家人一颗心七上八下，担心得不得了，如果生病了，多休息，并按时吃药，不要怕打针、看医生，这样生病才会快快好，不用因为它而蹉跎快乐时光！我现在虽然已经生病了，但是我做到了，我的病也好多了。

生病不好受，会让自己和家人难过。多做运动、少吃垃圾食物，健康能更好，生命变美好。

**健康大道作文300字21**

今天上午9：30，我正在家里写作业，突然听姐姐说，下面有讲垃圾分类的，让我下去听一听，我对姐姐说，我写作业刚入了神，你能不能等会儿再下去？姐姐说赶紧下去吧，等会儿就没有了，我只好马上穿上衣服，下楼去观看怎么样垃圾分类了？

到下面以后，他们并没有详细的讲，那个放到哪里？那个放到哪里，他只让我们像抽奖一样，准备一个抽奖小盒子，在里面放一些纸片，让我们冲，纸片上写的全部都是垃圾的名字，比如说塑料瓶，金属一系列的，他还制作了几个小垃圾桶，上面写着可回收，不可回收，有害垃圾，和厨余垃圾。让我们抽一个往里面投，对了，可是有奖励的哟，我就比较幸运。投对了。赢得了一个新的链子，金光闪闪，可好看了呢。

回家以后，姐姐还以为我这个链子是哥哥的呢，哈哈，这也太仿真了吧。郑州马上就要实行垃圾分类了，上海等多个城市已经在实行，放错了，可是有摄像头，会给你罚款的哟，大家要马上尽快学习，垃圾分类，防止丢错垃圾。

**健康大道作文300字22**

今天看报纸，“健康”两字印入我的眼帘。这则新闻的标题是《学生营养日，敲响营养不均衡警钟》，主要讲的是学生的营养一直是家长、学校、社会最为关注的问题，但“小胖墩”、“小豆芽”却越来越多，到医院营养科就诊的学生也越来越多。

这究竟是怎么回事呢？人们的生活水平越来越高，但是学生营养不均衡的状况也越来越严重。如何改变这种现象呢？营养学家说，最好的方法就是家长能“抓住”孩子的胃。是的，如果我的妈妈不断地改变烹调的方法，在菜肴的`色香味上下功夫，我会更爱吃饭，少吃不健康的零食。另外，我建议家长鼓励孩子坚持运动，坚持参与家务，减少孩子静态活动时间等。

身体是革命的本钱，我觉得只有身体好，才能学习好，学习好，才能做更多的事。让我们为有一个健康的身体而努力吧！

**健康大道作文300字23**

我一直是非常讨厌在公共场所吸烟的人，这件事虽然过去了很久，但还是让人记忆犹新。

一天，我和妈妈去超市里购物。走着走着，就看到一个男子在电梯口站着，手里夹着烟，像很潇洒的样子，完全不顾旁边墙上挂着的“禁止吸烟”的牌子，这时一个老奶奶走了过去，屏住呼吸，时不时地咳嗽两声，可那男子就像没听到一样，旁边有位阿姨看到了男子冷漠的样子，实在忍不住了，说道：“这位先生，公共场所请不要抽烟。”男子爱理不理地说：“关你什么事，我想抽就抽，你好好走你的路，管我干什么。”

我听到男子说这样的话，恨不得上去打他一拳，真是 蛮不讲理，自己抽烟开心，就没想过别人的感受吗?这样的人也太自私了，自己不在乎自己的身体就算了，还要危害别人的健康。我走了过去，对他说:^v^叔叔，在公共场所抽烟是不对的，害人害己，对环境也不好。”说完后，这个男子看大家都在看他，也有点不好意思了，把烟给掐灭了。

通过这件事情，我感觉到爱护环境，人人有责，希望我们每个人都能以身作则，还我们大家一个文明健康的环境吧！

**健康大道作文300字24**

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。

**健康大道作文300字25**

大人们常说，吸烟有害健康，会得癌症等等……的疾病。

我同学的爷爷很爱吸烟，一天要吸一两包烟。有一天他去外面散步，身上沒带钱，又想要吸烟，就迫不及待的跑回家，然后拿起烟一口气了两包，当把吸完两包的.同时他的老婆觉得很不舒服，到了医院后才知道，是被他的二手烟呛的，而且她的肺己经黑了不少。

两天后这位同学的爷爷身体也不舒服，就到了医院检查，医生帮这爷爷检查身体里的一些器官，发现他的肺差不多全黑了。几个星期后，这位爷爷去世了。有街坊问：“前些天不是好好的，怎么无端端的就去世了呢？”他的家人回答：“是长期吸烟，造成肺癌的晚期。”听到了这件事，我觉得吸烟对害身体的危害是十分大的，所以，同学们一定不要吸烟，也奉劝大量吸烟的人们要注意控烟，这样身体才会更健康，家庭才会更幸福。

我也要行动起来，让爸爸戒掉烟，使我的家人都健康幸福的生活。

**健康大道作文300字26**

健康，在我们看来是多么平常的一个词语。但里面所含有的意思却不是那么简单。人生下来就是一张白纸，是要等你以后去写去画。

人是会成长，会长大的，白色的纸上会写有许多字，那是你成长的故事，但这些事是否健康呢?其实健康有很多种，心理健康，思想健康，家庭健康……

我是一个健康的女孩，我热爱生活，我喜欢在快乐中寻找更快乐的事。大概是受到爸爸妈妈的影响，我的爸爸妈妈都是老师，他们用独特的方法来教育我，他们喜欢帮助别人，爱笑，会享受生活，会用心给学生上课。他们并不要求我什么，只要我开心、健康，他们就会象吃了蜜似的甜，现在长大了，有了进取心。他们在各方面支持我，我在一个健康的家庭里快乐地成长着。

有一些单亲家庭的孩子，只能得到父母中一个人的爱，这些孩子有的会长时不语，有的会整天想心事。象这样的现象就是心理不健康，这样的孩子，应该要多关心他们，让他们感觉到社会主义这温暖的大家庭，让他们从不健康变为健康。

健康是成千上万都渴望得到的，但又有谁能真正明白其中的意思呢?我们要在这温暖的社会主义大家庭中做一个健康的人。

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！