# 最新做一个健康的人议论文(精选五篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2025-01-09

*做一个健康的人议论文一我在4岁时，就已经接触体育运动了。那年爸爸在浙江杭州出差，我随同妈妈和妹妹一起去爸爸那儿玩。每天早上，我们一起床就去爬山，一个小时后才回到宾馆吃早餐。我很喜欢爬山，并且从那时开始养成了周末早上爬山的习惯，一直到现在，只...*

**做一个健康的人议论文一**

我在4岁时，就已经接触体育运动了。那年爸爸在浙江杭州出差，我随同妈妈和妹妹一起去爸爸那儿玩。每天早上，我们一起床就去爬山，一个小时后才回到宾馆吃早餐。我很喜欢爬山，并且从那时开始养成了周末早上爬山的习惯，一直到现在，只要有时间，周末的早上我们一家都会去爬山。我也喜欢打羽毛球、跳绳、跳拉丁舞、溜冰……

记得学溜冰时，爸爸妈妈在背后跟着我，生怕我摔伤。我一进溜冰场，穿上溜冰鞋，就感觉脚下有一块香蕉皮，特别滑。我刚站直起来，还没跨步，就“扑通”一声摔在了地上。爸爸妈妈急忙把我扶起来，妈妈说“蕾蕾，小心点，溜冰鞋下面有滑轮，穿上后会很滑，你要学习把握方向，让轮子朝你所想的方向走。摔了不要紧，别灰心，失败总是成功之母。你会练得很好的。”我听了妈妈的话，暗暗下定决心，一定要学好溜冰。刚开始，我先扶着墙一步一步地练习，慢慢地，我敢放开手一小步一小步地滑，摔了爬起来再练，一次又一次地摔倒，一次又一次地爬起来，终于我可以绕着场子单独地滑一圈了。我兴奋极了!我终于学会了溜冰了。

体育运动能给我带来健康，让我增强免疫力，还给我带来了荣誉，让我收获了快乐。体育、健康和生命都是紧紧联系在一起的。因为坚持体育锻炼、体育运动，才能有健康的身体，有了健康的身体，才会有宝贵无比的生命。

同学们，让我们做一个健康、快乐的少年吧，让我们一起拥有美好的明天。

**做一个健康的人议论文二**

现实生活或工作学习中，许多人都有过写作文的经历，对作文都不陌生吧，作文可分为小学作文、中学作文、大学作文(论文)。你知道作文怎样写才规范吗?以下是小编帮大家整理的做一个健康的青年作文文，仅供参考，欢迎大家阅读。

最近，我读了《夏令营中的较量》这篇文章，感受颇深。读完文章，我的心情十分沉重，久久不能平静。文中报道了九二年中日两国孩子在内蒙草原上进行的一场特殊的较量。中国孩子娇气、脆弱，生存能力差;而日本孩子勇敢、坚毅，能吃苦耐劳。我从他们身上看见了自己的不足。我想：我们不能再这样下去了!我们要为祖国的振兴，做健康向上的中国少年。

如果中国孩子长大了依然缺乏竞争力，今后怎么能在竞争激烈的社会生活中立足?更重要的是会危及到国家的安危。当我们没有了竞争力，祖国能不落后吗?鸦片战争，抗日战争都是因为中国贫弱落后，才招致帝国主义列强的欺侮。我们不能让历史的悲剧重演!梁启超先生说过：“少年富则国富，少年强则国强。”我们要奋发图强，让祖国繁荣昌盛，永远不受欺侮!

因此，我们作为中华民族的儿女，更应该奋发图强，从小严格地要求自己，热爱自己的祖国，从各个方面来锻炼自己，把自己培养成为祖国的栋梁!这样，祖国才会兴旺发达，才会立于世界不败之地!

十月，这个如火般的金秋季节，燃烧着我们少年的心。是的，他来了，宛如一股沁心的风，把我们的文明带来了;他来了，宛如一把永不熄灭的火，把我们的热情点燃了;他来了，他悄悄地来了，他把所有美好的祝愿都带来了。他，就是我们即将在英雄城南昌召开的七城会!

还有22天就是七城会的开幕仪式了，我看见街头的“三无”小吃摊少了;看见行人随地吐痰的少了;看见有文明举止的公民多了;看见小饭店变的卫生的多了;还看见了许多的好变化。这，就是我们七城会的功劳啊!

我们，作为一名南昌的小公民，作为这个城市以后的接班人，应该感到无比自豪，因为，是我们的红土地滋养着我们，成为一名具有红色内涵的人，在响应“绿色七城会”的同时，是否该做些什么呢?我们是小学生，唯一的任务就是学习，而学习的本身意义就在于学会礼节，成为一名有素质的人。因此，我认为，“力创红色文明城”是关键，而“争做健康好少年”也是我们力所能及的并且应该做的。帮助盲人过人行道，公共汽车上给老爷爷让座，劝行人不乱扔果皮，这都是一位健康好少年应该做的。

眼看七城会一天天地临近了，我们的心也热潮澎湃，看着可爱的鄱鄱展开翅膀拥抱欢迎大家都来参加七城会，我真恨不得现在就变成一位运动员，在赛场上为我的故乡南昌争光，不过，那只有在梦中或为运动员呐喊助威了。

“力创红色文明城争做健康好少年”从你做起，从我做起，大家说是不是呢?

“生命在于运动”这句名言早已家喻户晓，小小年纪的我也早已认同这句名言……

我在4岁时，就已经接触体育运动了。那年爸爸在浙江杭州出差，我随同妈妈和妹妹一起去爸爸那儿玩。每天早上，我们一起床就去爬山，一个小时后才回到宾馆吃早餐。我很喜欢爬山，并且从那时开始养成了周末早上爬山的习惯，一直到现在，只要有时间，周末的早上我们一家都会去爬山。我也喜欢打羽毛球、跳绳、跳拉丁舞、溜冰……

记得学溜冰时，爸爸妈妈在背后跟着我，生怕我摔伤。我一进溜冰场，穿上溜冰鞋，就感觉脚下有一块香蕉皮，特别滑。我刚站直起来，还没跨步，就“扑通”一声摔在了地上。爸爸妈妈急忙把我扶起来，妈妈说“蕾蕾，小心点，溜冰鞋下面有滑轮，穿上后会很滑，你要学习把握方向，让轮子朝你所想的方向走。摔了不要紧，别灰心，失败总是成功之母。你会练得很好的。”我听了妈妈的话，暗暗下定决心，一定要学好溜冰。刚开始，我先扶着墙一步一步地练习，慢慢地，我敢放开手一小步一小步地滑，摔了爬起来再练，一次又一次地摔倒，一次又一次地爬起来，终于我可以绕着场子单独地滑一圈了。我兴奋极了!我终于学会了溜冰了。

体育运动能给我带来健康，让我增强免疫力，还给我带来了荣誉，让我收获了快乐。体育、健康和生命都是紧紧联系在一起的。因为坚持体育锻炼、体育运动，才能有健康的身体，有了健康的身体，才会有宝贵无比的生命。

同学们，让我们做一个健康、快乐的少年吧，让我们一起拥有美好的明天。

正处于青少年时期的我们，眼前未来虽是不可预测却充满了无限的美好。然而近来新闻时常报导有个学生中缀问题、斗欧等事件，难道这就是他

们对未来的期望和憧憬吗?

学校是我们学习的地方，那琅琅的读书声，那阵阵的书香，在这么一个优良的环境，我们能汲取知识，丰富智慧，岂不是件快乐的事?一点也不枯燥、无聊，处处皆乐趣。除此之外，还要能广结善缘，培养良好的人际关系。论语学而篇提到：“有朋自远方来，不亦乐手?”是啊!读书时多了位志同道合的朋友不是件快乐的事吗?彼此一起讨论想法，切磋课业，在这美好的互动建立起友谊。当你难过，逗你微笑;当你快乐，共同分享喜悦，不知不觉中，变成重要的依赖、支柱，然后融入生活中的一部分。可见，“友情”有多么不可忽视。

有了满腹的经论，深厚的友谊还不够，必须找到自已人生的目标，且对于自已能乐在其中，全心投入的兴趣及专长下慢慢培养，然后实现自我理想，完成这重大“任务”。

俗话说：“健康胜于财富”光是有一百分的理想而零分的健康，那么到头来不过是场空。到户外踏踏青吧!感受大自然的美好和那新鲜的空气;到外头晒晒阳光吧!感受那光线照在身上的温暖;到球场打打球吧!快速的切入、帅气的过人，最后来个完美的上篮，得分!经过一番活动后，感受那心跳加速、汗水淋漓的快感，顿时烦恼、压力抛诸脑后，一身轻松，可说是一举数得。“工欲善其事，必先利其器”做好万全的准备而没有实际行动，一切前功尽弃，最重要的是身体力行。不论过程有多少艰辛、多少困难，经过先前经验累积，逐渐找出失败原因，然后一步步迈向成功。

尝试是勇气培养的一大步，但对于毒品，必须大力摇头、挥手说不，碰上它便成瘾、成瘾便戒不掉，戒不掉的结果换来的只是家人的以泪洗面、痛哭失声，还有数条生命的结束，这么做值吗?

准备好了吗?做足了上述条件，便进入美好的开始，青春不留白，让我们在人生的笔记本上，留下光鲜的色彩!

我们生活在一个飞速发展的高科技时代，网络带给了我们各种信息和知识。人们可以在网上读新闻、听音乐、看电影;可以和天南海北的朋友聊天、游戏;可以在家里听老师上课，或者在网上查阅资料，并向国内外的专家请教……

虽然我们的生活与网络息息相关，但是，同学们，你们知道怎样才能让网络乖乖地为我们人类服务，而不是我们自己成为网络的奴隶吗?我向大家提以下几点建议，仅供参考：

1.合理分配时间，善用网络资源。合理分配上网、学习、生活的时间，不沉迷于网络游戏，真正做到健康上网。

2.尊重他人，保护自我。在网上与人交流时应当使用友好的语言，不使用粗言秽语;要慎重结交网友，不随便与网友约会见面。

3.遵守国家法律法规，用道德规范约束自己。不浏览不利于身心健康的网站，不散布传播各种不文明的小道消息。

到这里，相信同学们对健康上网已经有了一定的了解，希望大家在此基础上，努力规范自己，不断完善自己，争当健康上网好少年!

<

★ 有关青年的优秀作文</span

★ 做新时代有为青年高中作文5篇</span

★ 新时代好青年学生满分作文精选7篇范文</span

★ 做一名优秀的青年人的作文5篇</span

★ 做一个学习的青年作文5篇</span

★ 做一个有为青年作文5篇</span

★ 做一名优秀青年学生600字作文5篇</span

★ 做正能量青年的作文5篇</span

★ 做新一代的青年作文5篇</span

★ 做有为青年优秀作文5篇</span[\_TAG\_h2]做一个健康的人议论文三

我们生活在一个飞速发展的高科技时代，网络带给了我们各种信息和知识。人们可以在网上读新闻、听音乐、看电影;可以和天南海北的朋友聊天、游戏;可以在家里听老师上课，或者在网上查阅资料，并向国内外的专家请教……

虽然我们的生活与网络息息相关，但是，同学们，你们知道怎样才能让网络乖乖地为我们人类服务，而不是我们自己成为网络的奴隶吗?我向大家提以下几点建议，仅供参考：

1.合理分配时间，善用网络资源。合理分配上网、学习、生活的时间，不沉迷于网络游戏，真正做到健康上网。

2.尊重他人，保护自我。在网上与人交流时应当使用友好的语言，不使用粗言秽语;要慎重结交网友，不随便与网友约会见面。

3.遵守国家法律法规，用道德规范约束自己。不浏览不利于身心健康的网站，不散布传播各种不文明的小道消息。

到这里，相信同学们对健康上网已经有了一定的了解，希望大家在此基础上，努力规范自己，不断完善自己，争当健康上网好少年!

<

**做一个健康的人议论文四**

正处于青少年时期的我们，眼前未来虽是不可预测却充满了无限的美好。然而近来新闻时常报导有个学生中缀问题、斗欧等事件，难道这就是他

们对未来的期望和憧憬吗?

学校是我们学习的地方，那琅琅的读书声，那阵阵的书香，在这么一个优良的环境，我们能汲取知识，丰富智慧，岂不是件快乐的事?一点也不枯燥、无聊，处处皆乐趣。除此之外，还要能广结善缘，培养良好的人际关系。论语学而篇提到：“有朋自远方来，不亦乐手?”是啊!读书时多了位志同道合的朋友不是件快乐的事吗?彼此一起讨论想法，切磋课业，在这美好的互动建立起友谊。当你难过，逗你微笑;当你快乐，共同分享喜悦，不知不觉中，变成重要的依赖、支柱，然后融入生活中的一部分。可见，“友情”有多么不可忽视。

有了满腹的经论，深厚的友谊还不够，必须找到自已人生的目标，且对于自已能乐在其中，全心投入的兴趣及专长下慢慢培养，然后实现自我理想，完成这重大“任务”。

俗话说：“健康胜于财富”光是有一百分的理想而零分的健康，那么到头来不过是场空。到户外踏踏青吧!感受大自然的美好和那新鲜的空气;到外头晒晒阳光吧!感受那光线照在身上的温暖;到球场打打球吧!快速的切入、帅气的过人，最后来个完美的上篮，得分!经过一番活动后，感受那心跳加速、汗水淋漓的快感，顿时烦恼、压力抛诸脑后，一身轻松，可说是一举数得。“工欲善其事，必先利其器”做好万全的准备而没有实际行动，一切前功尽弃，最重要的是身体力行。不论过程有多少艰辛、多少困难，经过先前经验累积，逐渐找出失败原因，然后一步步迈向成功。

尝试是勇气培养的一大步，但对于毒品，必须大力摇头、挥手说不，碰上它便成瘾、成瘾便戒不掉，戒不掉的结果换来的只是家人的以泪洗面、痛哭失声，还有数条生命的结束，这么做值吗?

准备好了吗?做足了上述条件，便进入美好的开始，青春不留白，让我们在人生的笔记本上，留下光鲜的色彩!

**做一个健康的人议论文五**

十月，这个如火般的金秋季节，燃烧着我们少年的心。是的，他来了，宛如一股沁心的风，把我们的文明带来了;他来了，宛如一把永不熄灭的火，把我们的热情点燃了;他来了，他悄悄地来了，他把所有美好的祝愿都带来了。他，就是我们即将在英雄城南昌召开的七城会!

还有22天就是七城会的开幕仪式了，我看见街头的“三无”小吃摊少了;看见行人随地吐痰的少了;看见有文明举止的公民多了;看见小饭店变的卫生的多了;还看见了许多的好变化。这，就是我们七城会的功劳啊!

我们，作为一名南昌的小公民，作为这个城市以后的接班人，应该感到无比自豪，因为，是我们的红土地滋养着我们，成为一名具有红色内涵的人，在响应“绿色七城会”的同时，是否该做些什么呢?我们是小学生，唯一的任务就是学习，而学习的本身意义就在于学会礼节，成为一名有素质的人。因此，我认为，“力创红色文明城”是关键，而“争做健康好少年”也是我们力所能及的并且应该做的。帮助盲人过人行道，公共汽车上给老爷爷让座，劝行人不乱扔果皮，这都是一位健康好少年应该做的。

眼看七城会一天天地临近了，我们的心也热潮澎湃，看着可爱的鄱鄱展开翅膀拥抱欢迎大家都来参加七城会，我真恨不得现在就变成一位运动员，在赛场上为我的故乡南昌争光，不过，那只有在梦中或为运动员呐喊助威了。

“力创红色文明城争做健康好少年”从你做起，从我做起，大家说是不是呢?

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！