# 初中关于健康的命题作文500字

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2025-04-17

*健康，是生命的质量，是生活的检验。一个人的健康，将决定一个人的所有。《初中关于健康的命题作文500字》是为大家准备的，希望对大家有帮助。【篇一】初中关于健康的命题作文500字　　校有校风，学有学风，家庭当然也少不了家风。家风是一家的道德标准...*

健康，是生命的质量，是生活的检验。一个人的健康，将决定一个人的所有。《初中关于健康的命题作文500字》是为大家准备的，希望对大家有帮助。

**【篇一】初中关于健康的命题作文500字**

　　校有校风，学有学风，家庭当然也少不了家风。家风是一家的道德标准，就像水一样，是家庭不可缺少的一部分，就像灯光一样，是家庭走向光明的引路灯。在我们家，也有好家风，那就是做人要做一个对人宽容、善良、乐于助人的好人。

　　记得有一次，我的同桌自己有转笔刀，却拿我的转笔刀用，为此我和他扭了起来，谁也不让谁。放学回家后，爸爸知道了这件事，语重心长地对我说：“同桌用一下你的卷笔刀又怎么呢?做人要宽宏大量啊!这样才是个好孩子。”爸爸的话深深地教育了我，从此以后，我总能宽容待人。

　　做一个好人，善良总是必不可少的。记得有一次，奶奶生病了，妈妈让我把药罐里的药渣倒在家门口的公路上，据说这样做奶奶的病会快点好的。这时我对妈妈说：“我理解你的心情，但爸爸不是经常对我们说，不要相信迷信嘛!况且别人踏上了药渣，不仅行走不安全，还污染了环境。”妈妈听了我的话，马上改变了主意，并夸我是个有善良的孩子。

　　做好人，乐于助人也是必不可少的，当邻居家有困难，爸爸妈妈都会伸出助人之手。在父母的影响下，我也是这样做的。记得有一次在放学回家的路上，我看见一位穿着破旧衣服的老奶奶，大概是走累了想在路边的石头上坐一坐，休息一会儿，可是她坐空了，一\*摔倒在地上，半天起不来。我就连忙跑过去用力地扶起老奶奶，并问她摔痛了吗，要不要帮忙送回家，当老奶奶说不要紧，我才放心地离开。

　　好家风助我健康成长。

**【篇二】初中关于健康的命题作文500字**

　　如果你想有一个好身体，你不仅要多锻炼，还要控制饮食，那么饮食中有什么小秘密呢?我来跟你说一说吧!

　　俗话说得好：早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。那么美好的生活要先从早餐开始。

　　早餐一定要有营养价值，简单说就是一定要科学，科学的早餐应该做到低热能，也要做到营养均衡，并且必须碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水齐全，特别是要富含膳食纤维。千万不可以不吃早餐做去干事，如果不吃早餐，一，会减少寿命;二，会患有低血糖;三，可能还会影响智力!所以早餐要吃好。

　　午餐一定要保证吃饱，健康的午餐应以五谷为主，配合大量蔬菜、瓜类及水果，适量肉类、蛋类及鱼类食物，并减少油、盐及糖分，还要做到1：2：3，1是六分之一的肉类，2是六分之二的蔬菜，3是六分之三的面类。如果你不吃午餐或吃的太少。一，会对大脑产生损害;二，会有消化系统疾病;三，会造成动脉硬化且更易导致肥胖。所以午餐不能少。

　　晩餐不要吃太多，晚餐一忌晚餐吃太多，而且晚餐吃晚了容易患结石病;晚餐二忌晚餐吃太荤，晚餐吃素能防癌哦;晚餐三忌晚餐吃太饱，吃少点会睡眠好。但如果不吃晚餐也不行，一，会导致失眠;二，会伤胃;三，会影响工作及学习效率;四，会降低大脑功能。所以晚餐不能丢。

　　一日三餐都重要，一餐丢了也不要!健康饮食，从我做起!

**【篇三】初中关于健康的命题作文500字**

　　人们认为最可贵可能是金钱、友谊、亲情……而我认为——健康最可贵。

　　为什么健康最可贵呢?因为有了健康，就可以做其他对自己对他人有益的事情。我就曾经经历过失去健康的痛苦。

　　那是一个秋天，我们在自习。可是，我的肚子如刀绞一样的痛。这个痛，从我的肚子，传到到了我的全身。我感觉全身都在被灼烧。可是，今天是星期五，有班会，有我的节目，我不能扔下我的节目不管吧!所以，我强忍疼痛，希望可以支撑到班会结束!

　　可是，这个痛似乎不听话，我忍不住呻吟起来。同桌朱妍看到了我不对劲，立马报告给老师。老师迅速赶到我身边问我要不要带家长?我疼得说不出话来。老师立马打了我家长电话。

　　妈妈来了，她把我送到了医院。经过许多项检查，发现我是肠胃发炎，我便在医院那儿挂水。一挂就两个多小时，难捱的两个小时我不能动不能完全躺下，浑身无力。

　　原来以为挂完水可以好一点。可是，晚上，我连续呕吐好几次，呕吐得肝胆俱裂，苦水吐了一地……那时我是多么渴望健康啊!多么怀恋无忧无虑享受生活的美好时光啊!

　　就这样，吐了再吐，吃了再吐，昏昏沉沉，挂水吃药，什么学习，什么作业，什么生活，一切都受到影响……这次生病，让我体验到失去健康的痛苦，深切感受到失去健康的代价。

　　所以我认为健康最珍贵!您呢？

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找