# 高三日记范文600字：感谢爸爸

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2025-04-20

*“哎，奇奇，你的身体比原来好多了，气色也不错。”一进门，叔叔就说道。“是呀，我们奇奇吃了什么好东西，身体长得这么壮！”阿姨也随即补充道。的确如此，我的身体比以前强壮多了，不再是以前那个动不动就生病的我了。其实这一切都要归功于我的爸爸。半年前...*

“哎，奇奇，你的身体比原来好多了，气色也不错。”一进门，叔叔就说道。

“是呀，我们奇奇吃了什么好东西，身体长得这么壮！”阿姨也随即补充道。

的确如此，我的身体比以前强壮多了，不再是以前那个动不动就生病的我了。其实这一切都要归功于我的爸爸。

半年前的一天，我做好作业，正要去洗澡。

“哎，等等！”爸爸一下子拉住了我。

“干什么呀，老爸？”我疑惑不解地问爸爸。

　　“我想和你商量件事。”爸爸神秘兮兮地说，“你体质那么差，我想了个好办法，保证让你变强壮，想不想试试？”

　　“有什么妙招？”一听这个，我就来劲。

　　“你每天坚持做２０个仰卧起坐，怎么样？”

啊？怎么可能，体育课上，我拼了小命，也只做了１０个。爸爸见我为难的样子，连忙给我打气：“才２０个，肯定能行，爸爸和你一起做。”

　　　艰难的尝试开始了，起先几个还行，可做了五、六个我就觉得全身无力，腰酸背疼。休息一会儿后，又坚持做了几个，这时我早已是气喘吁吁，汗流浃背了，身子骨像散了架似的。在爸爸的不断鼓励下，我终于完成了２０个的任务。没想到，到了第二天，我累得腰都直不起来了，我想放弃算了，这苦我可受不了。爸爸看出了我的心思，语重心长地说：“干什么事都不能半途而废，要不我们来个比赛吧，让妈妈做裁判，看谁先做到指标数。”在爸爸的诱导下，我又重新鼓起了勇气。

　　三天过去了，五天过去了，半个月过去了，没想到一个月后，我已经习惯做仰卧起坐了，不做都感觉不舒服了呢！现在我能一口气做一百来个呢。你看，我腹部的肌肉越来越发达了，身体也越来越棒了，小痛小病都被我消灭了，大病也逃之夭夭，更可喜的是在期末体育考试时，我居然一分钟做了４３个，同学们都对我刮目相看了。

　　父爱如山，我太感谢爸爸了！如今，我有如山般健壮的体魄，难道不是我老爸的功劳吗？

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