# 关于生命和健康的作文800字(精选23篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-06-20

*关于生命和健康的作文800字1文明礼仪是什么？文明礼仪是见到长辈问声好；文明礼仪是见到纸屑弯腰捡起来；文明礼仪是给花草浇水；文明礼仪是看到老人让个座；文明礼仪是保持自身清洁；文明礼仪是保护环境；文明礼仪是……总之，文明礼仪是无处不在，处处都...*

**关于生命和健康的作文800字1**

文明礼仪是什么？文明礼仪是见到长辈问声好；文明礼仪是见到纸屑弯腰捡起来；文明礼仪是给花草浇水；文明礼仪是看到老人让个座；文明礼仪是保持自身清洁；文明礼仪是保护环境；文明礼仪是……总之，文明礼仪是无处不在，处处都有文明礼仪。

我11岁了，我看见许多事情，都是人们文明礼仪的表现。

现在，我的眼前又浮现出这样一幕……

那是在一个夏天，我刚放学回家。我看见一位母亲正骑着自行车带着一个刚上幼儿园的女儿迎面而来。女儿手中拿着饼干和一瓶饮料。忽然，车抖动了一下，女儿手中的饼干和饮料掉了下来。母亲看见了，马上停下车来，轻声地对女儿说：“来，乖宝贝，咱们把它们捡起来扔到垃圾桶去，好吗？”女儿点了点头。于是，母亲把女儿抱下车来，俩人弯腰一起把地上的碎饼干和饮料瓶捡了起来扔进了垃圾桶。这么小的一件小事，不也是良好文明礼仪的体现吗？

连一个小女孩都在母亲的教养下懂得了文明礼仪，那更何况我们小学 生呢？校园文明礼仪也是非常重要的。

我看见一张纸屑，总会毫不犹豫地捡起来，这是因为我受到了一位大姐姐的启发。那是在一年级的大扫除中。

那时，我不懂什么叫作“大扫除”，以为是像平常扫扫就可以了。就乱扫一气。这时，我一摸口袋，有一张纸，我就把它扔在地上。我忽然感觉一个人在拍我的肩膀，我转过头，原来是一个大姐姐，她手里拿着刚才我扔掉的纸，大姐姐对我说：“小妹妹，保持校园环境是非常重要的，以后不要乱扔纸屑了。”说完，就走了。我站在路上看大姐姐的身影离去，不由得陷入了一阵沉思……

一个社会的文明礼仪水平，可以折射出一个社会一个国家的文明程度，一个人如果不遵守社会文明，小的会影响自身形象，大的会影响国家声誉。所以，为了自己，也为了大家，我们要懂得文明礼仪，让文明礼仪之花在生活中竞相开放，让它的花香弥漫在我们的生活中，沁人心脾。让文明礼仪伴我健康成长！

**关于生命和健康的作文800字2**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

自尊心强，固然是作为青少年的我们，快乐的成长是不可缺少的一部分。一个孩子有快乐的生活，也有美好的成长经历，尽管是风雨坎坷的路程，他也是个健康的儿童。成长的脚印了包含了浓浓的父母之爱，包含了亲情的关爱，友情的关心，还有老师的淳淳教导，让我们健康的成长。健康，是我们一直追求，一直向往的目标!一个人如果拥有了健康的身体，健康的文化，健康的心理，就是非常非常开心、自豪的事情!如果我们做到了这三点，就是减少了我们人生大道的绊脚石，也就是为我们今后的幸福生活铸造了一个良好的基础。

好事，老师批评了我们，我们流泪了，是因为我们知道错了，下定决心要开始奋斗了!但你的眼泪不能一次一次的流，还屡教不改!这就变成了鳄鱼的眼泪!

犯了错误就应该正确的去面对!不能因为一次错误而是自己失去了生机，变得不活泼把自己隐藏在深处不能与别人交流，这就不对了!

是千里马总要被伯乐发现，对。但是，现如今，伯乐总是有限，千里马越来越多，所以，伯乐不可能一个一个地发现你!你应该主动地把自己展示给伯乐。这样，你才会有好的成绩。

身体健康，文化健康，心里健康这几点相比起来心理健康更难做到一些，但只要努力，再努力就一定会保持这三点!

让健康永远伴随我们成长!同学们，我们是含苞欲放的花朵，是冉冉升起的朝阳，在我们身上凝聚着父母的心血，倾注着师长的厚爱，成长的路不一定是一帆风顺的，但一定是难忘的，快乐的成长是最美好的

我的健康我做主!

**关于生命和健康的作文800字3**

中午，我在公共汽车上看到了这样的一幕：一个十字路口，有一个白绒绒的小家伙-----好像是一只小白老鼠，蹦跑着。突然，绿灯亮了，一辆面包车开过，小白鼠停止了蹦跳，却并不逃开，只是惶恐地盯着面包车，似乎还没意识到它的危险。我仿佛感觉到面包车狠狠碾过它的身躯，脆弱的骨骼无力地“咯吱”一声折断，甚至连挣扎的时间都没有，就一动不动地蜷缩在马路上。也许后面还有更多的车无动于衷的驶过，它的呜咽声那么短暂，那么轻，没人听得见。回过头，马路上赫然出现一小滩血迹，本就醒目的红色在马路上显得格外刺眼，白绒绒的毛上也沾了不少，在风中颤颤地摇晃。

谁会在乎呢？它不是人，不是华南虎，不是藏羚羊，更不是大熊猫，它只不过是一只偷人粮食，人人喊打的卑微的老鼠，或者是科学家的试验品，再好些也就是只供人玩乐的宠物，在人的眼里，它，死不足惜。

曾经也有不计其数的小生命死在我的手里：蜜蜂、飞蛾、小鸟、金鱼，还有一只被生生饿死的兔子。弱肉强食是大自然的法则，谁也没有能力改变，也不想改变。可就在那只小白鼠死前发出那一声呜咽时，就在它的骨骼被面包车轮碾碎时，我的心颤了一下，一个如此可爱的小生命就这样戛然而止。我怜悯那些卑微而脆弱的生命，它们一样有生存的权利，却被多少对它们不屑的人类所剥夺。

那位面包车司机，当你毫不犹豫地无视那只小白鼠然后将车碾过时，可曾想过，你碾碎的还有自己的良心？那为证明猫从高楼上跌下也会摔死的人，将猫摔下时，可曾想过，如果被摔下的是你？那为了自己一时高兴而用混泥土覆盖小狗的幼小的身躯的时候，可曾想过，那也是一条生命！

窗外的蝉鸣又起了，两三个孩子围在树下玩弄着刚捉到的蝉，孩子的家长坐在树下乘凉，挥着扇子，望着自己的孩子，漠然地笑着，谁会在乎一只可怜的蝉？

谁会呢？

**关于生命和健康的作文800字4**

在一个快乐的星期天，我去公园散步。在路上，我看见有些小朋友在马路上奔跑嬉戏，有些在溜冰。正在行驶的车辆，因为他们而要时不时地来个紧急刹车。刹车时还发出刺耳的声音。让人提心吊胆的。

我的脑海里立刻浮现出了语文书上悲惨的家燕的图片。两只可爱的家燕，因为不知道人类交通的危险，以为马路像家的庭院一样安全，还是依旧自由自在地玩耍。结果一辆呼啸而过地大货车，把其中的一只压死了。美丽的家燕的生命就这样灰飞烟灭了。另一只也因为失去了同伴变得很凄惨。

我爸爸有个朋友，他的儿子与我同岁，他在世纪联华的门前溜冰，结果，一不小心撞倒了一位出超市的老奶奶，把这位老奶奶撞成残疾了，从此以后，这位老奶奶再也不能自己走路了，她的老年生活将在轮椅上度过。就这么一件小事，让老奶奶的生命受到了残害。

还有人因为酒后驾车，而出现了交通事故。想后悔也来不及了。

生命是无价之宝，失去了生命就等于失去了一切。失去了，就再难挽回了，所以大家一定要珍惜生命。

**关于生命和健康的作文800字5**

有一个女孩，高中毕业，没考大学，被安排在一所学校教初中数学。结果不到一周，由于解不出一道数学题，被同学们轰下台;在一家工厂做衣服，因手脚太慢被炒鱿鱼;还去应聘过某公司的文员，可也被推辞了。然而，在她妈妈的鼓励与支持下，她再次振作起来，相信“没有人能拦住我的努力”。就这样，她又去当聋哑学生的辅导员，竟受到家长的夸耀，学生们的爱戴。往后，事业越做越大，开了一所残障学校，如今，她已是一位爱心和资产一样都不少的女老板了。

可见，我们生命的过程中难免会遇到挫折和不如意的事，就像巴金老爷爷说的一样：“我常将生命比之于流水，这股水流从生命的源头流下来，永远在动荡，在创造它的道路，通过乱石碎山中间，以达到那唯一的生命之海。”确实，要去创造生命的道路，突破一道道难关，必需要勇敢地走下去，保持自信、乐观的心态，相信“我是最棒的”，付出了努力，才能感受到幸福的滋味。

试想，如果这名女孩因遭到种种失败而变得自卑和懦弱，暗淡了心灵，那么如今的辉煌将不在她身上出现。当然，也应感谢她妈妈的鼓励和支持，让她懂得“一粒种子总有适合它的土地”的信念，她才有如今的业绩。

这让我联想到：某女生为一男生而殉情自杀;某学生因考试考砸了而无脸回家见父母，故离家出走……这些例子，不仅是他们自身的自卑和懦弱，还应该批评一下他们的父母与教导他们的老师，因为他们肯定会给孩子一些潜移默化的影响。因此，我想提一些建议给他们：请相信孩子们，不要给他们过大的压力，在孩子们遇挫折时给予鼓励与安慰，使他们变得自信与乐观，知道生命是如此重要，这样，他们就会更加珍爱生命，于是健康地成长。

生命，是每一个人都拥有的。因为有了生命，我们才能看见这五彩斑斓的世界;我们才能领略各地的奇风异俗;我们才能快乐地学习、成长……生命，是伟大的。让我们珍爱生命，首先树立自信、自尊，变得乐观吧!这样，才能健康茁壮地成长。

**关于生命和健康的作文800字6**

老师们，同学们：

大家早上好！今天国旗下讲话的题目是《珍爱生命，关注健康》。

大家都知道，拥有健康的身体，对于我们的学习是至关重要的。然而，现在我们有些同学忽视了锻炼身体。学习是需要付出艰苦的努力，但也需要注意劳逸结合。适当的锻炼身体不是在浪费时间，而是在提高效率。所以，在课间也要给自己留一些锻炼身体的时间。人们常说“身体是革命的本钱”，没有良好的身体素质，求知学艺没有依托，即使有知识、有才干也难以施展，心有余力不足。

身体健康很重要，心理健康同样很重要。在我们每天艰苦学习的时候，往往会碰到一些挫折，这是免不了的。不要让自己因为这么一点点事情就坠入蓝色的忧郁之中，每个同学都会碰到这种情况，但是，只有用充满爱的眼睛看这个世界，这个世界才充满明媚的阳光。拥有了健康的心灵，我们才真正成为一个全面发展的人，一个顶天立地的人，一个成功的人，一个幸福的人。心态决定一切，良好的心态，充满阳光的心理，必然会使你笑对人生，满怀信心地迎接学习、工作和生活中的一切挑战。

同学们，我们是社会的未来，民族的希望。具备健康的体魄和良好的心理素质，是为中华民族服务的前提条件。健康不仅仅是没有疾病和伤残。如今，健康已成为社会进步，物质文明和精神文明建设的一种要标志，同时也是社会发展和个人发展的重要保证。希望每个人都高度重视自己的心理和身体健康，学习必要的防病知识，有一个良好的卫生习惯，用健康的体魄、旺盛的精力，投入到紧张的学习中。

**关于生命和健康的作文800字7**

踏在如歌的路途，走在如诗的雨季，忽然发现，成长并非那么快乐，那么美好，童年的欢笑早就随着时间的流逝悄然藏进了枕头里，童年时眼中瑰丽的红霞也早已被晚归的大雁带走，这就是成长！然而我们的成长只能是默默与颓败的吗？不！我们必须积极，健康的成长！

我原以为果树一定很讨厌风、讨厌雨、讨厌阳光的炽热。但是，到后来，我才知道我的想法错误了。风、雨、热虽然给果树带来了困难和危险，但是，如果没有风，果树尽管不会断枝，也有可能霉烂根头；如果没有雨，果树尽管不会烂根，也难以滋润丰满；如果没有热，果树尽管不会干枯，也不能成熟甜美。所以，果树应该感谢光照日晒给了它成熟，感谢风吹日晒给了它丰润，应该感谢种种艰难困苦！如果没有这种种，它结出的果实也不会这么晶莹透亮，讨得世人的欢喜！

其实，这些“风”“雨”“热”不正是我们成长过程中的种种困难吗？成长的过程中不可能没有困难，有些人畏惧困难，结果成长之路暗淡无光。所以，想要成长之路有声有色有光彩，我们就应该机智地战胜这些困难，勇于打拼，不抛弃，不放弃！

在成长的大路上遇到的这些困难未必不是好事，这些就是我们的“风雨热”，这种种困难都有利于我们磨练坚强的意志，健康成长的过程不就如此吗？^v^元帅有一首诗：“大雪压青松，青松挺且直，要知松高洁，待到雪化时”诗歌生动的塑造了强者的形象，想想看青松的伟岸挺拔，不正是经历狂风暴雪的洗礼吗？那么我们又为什么要向困难妥协，为什么要逃避困难，为什么不跟困难做殊死的搏斗呢？即使最后没有成功，可由于我们不虚度此生，我们必定会在奋斗中受益无穷，我们的意志力必在奋斗中得以磨练。所以，我们应该感谢困难，感谢成长过程中的风风雨雨！

健康的成长就是选择正确的方式看待这些困难，这些风风雨雨，只有认真，积极的看待了，成长之路才会更加精彩！

**关于生命和健康的作文800字8**

生命是花开一树。或安静或热烈，或寂寞或璀璨。

生活是不易的，但仍要心存希望，活得更有价值。痛苦和孤寂，是年轻人的一剂良药。它们不仅使灵魂更美好，更崇高，还保持了生命的色泽。每个人都是自己前途最权威的设计者和建筑师。我们应当把握当下，放眼于未来。傅塞说：“无论男女，只要把兴趣集中在事业上、学问上、艺术上、尽管抛开渺小的自我，才有快活的可能，才觉得活得有意义。”所以我们应为自己的生命画卷抹上绚丽的色彩。

生命或许是一颗小草怀揣着坚定不移的信念冲破泥土，带来色彩，或许是高山流水，不畏道路险阻滋养万物，或许是一抹阳光“跋山涉水”给万物带来生机。

生命的旅途中会有失败，会有沮丧，可是苦难是人生的老师，应当不忘初心，勇往直前。雪莱说“冬天已经到来，春天都还会远吗？

生命像一本新书。傻瓜们走马观花似的随手翻阅它，聪明的人用心阅读他。因为他知道这书只能读一次。我很欣赏这样一句话：生命，是一场虚妄。其实经年过往，每个人何尝不是这场虚妄里跋涉。

生命好似一只短短的蜡烛。

但它是一支由我们暂时拿着的火炬，我们一定要把它燃得十分光明灿烂，然后给我们的下一代的人们。普希金说过：“假如生活欺骗了你，不要悲伤，不要心急！忧郁的日子里须要镇静：相信吧，快乐的日子将会来临！”

生命是短暂的。但我要像草一样坚强，像风一样样勇敢，像阳光一样带给他人温暖。虽然我们的生命是短暂且渺小的，但是伟在的一切正由人的手创造。人生在世，意识到自己的这种崇高的任务。那就是无上的快乐。

生命的意义，在于付出而不是索取。我们要奉献了自己的力量，才能体现全命的价值。

人最宝贵的是生命，生命对于每个人只有一次。人的一生应当这样度过：当回忆往事的时候，他不会因为虚度年而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧，在临死的时候，他能够说：“我的整个生命和全部精才，都已献给了世界。”

以风的执念求索，以莲的恣态恬谈。是一抹微笑，将岁月打磨成人生声枝头最美的风景。

**关于生命和健康的作文800字9**

每个人一生下来就生活在一个健康的世界里，没有了健康，没有了良好的身体，就算你钱财再多，地位在高，又有什么用呢?许多人都是在大病之后才恍然大悟，后悔莫及，可那已经太晚了。

以前，我也不好好保护自己的身体，吃饭时泡水，运动后喝冰冻饮料……这些坏习惯让我老是生病。记得那一天中午，午饭前我因吃了太多糕点，以至于吃饭时吃不下，我又像以前一样泡水吃，丝毫不在意妈妈告诫我的话“少泡点水，慢慢吃别伤身体。”很快地吃完了一碗饭，当时也没有不适，我便对妈妈的话产生怀疑。晚上情况就不一样了，我的肚子疼了起来，疼得我捂着肚子在床上滚来滚去也无济于事，爸爸妈妈连忙带我去医院，在医院里，又是打针又是吃药，在那儿足足躺了二三天才好呢!

还有一次，我和小伙伴们一起去踢足球，回家后大汗淋漓，我渴得要命，喉咙像冒火似的。我从冰箱里拿出一支饮料，正想喝。这时妈妈走过来对我说“远帆，你刚做完剧烈运动，不适合喝冰水。”我不屑一顾地说：“我身体好，不会有事的。”说着就“咕咚咕咚”地喝起来。妈妈见我不听，只好叹着气，摇着头走开了。第二天，我真的发烧了，妈妈狠狠地批评了我一顿。我惭愧地低下头。

现在我认识了错误，改掉了坏习惯，保持健康的身体。

每个人都拥有一个健康的身体!它就犹如那沙漠中的一壶水!你若珍惜它，它便拥有无限的价值，你若不珍惜它，它便一无是处!同学们，请你们要珍惜现在拥有的健康，保护好身体，努力学习，将来以健康的体魄报效祖国!

**关于生命和健康的作文800字10**

朋友的父亲病危，朋友从国外给我打来电话，让我帮他。

我知道他的意思，即使以最快的速度，他也只能在四个小时后赶回来，而他的父亲，已经不可能再挺过四个小时。

赶到医院时，见到朋友的父亲浑身插满管子，正急促地呼吸。床前，围满了悲伤的亲人。

那时朋友的父亲狂躁不安，双眼紧闭着，双手胡乱地抓。我听到他含糊不清地叫着朋友的名字。

每个人都在看我，目光中充满着无奈的期待。我走过去，轻轻抓起他的手，我说，是我，我回来了。

朋友的父亲立刻安静下来，面部表情也变得安详。但仅仅过了一会儿，他又一次变得狂躁，他松开我的手，继续胡乱地抓。

我知道，我骗不了他。没有人比他更了解自己的儿子。

于是我告诉他，他的儿子现在还在国外，但四个小时后，肯定可以赶回来。我对朋友的父亲说，我保证。

我看到他的亲人们惊恐的目光。

但朋友的父亲却又一次安静下来，然后他的头，努力向一个方向歪着，一只手急切地举起，生命时钟。

我注意到，那个方向的墙上，挂了一个时钟。

我对朋友的父亲说，现在是一点十分。五点十分时，你的儿子将会赶来。

朋友的父亲放下他的手，我看到他长舒了一口气，尽管他双眼紧闭，但我仿佛可以感觉到他期待的目光。

每隔十分钟，我就会抓着他的手，跟他报一下时间。四个小时被每一个十分钟整齐地分割，有时候我感到他即将离去，但却总被一个个的十分钟唤回。

朋友终于赶到了医院，他抓着父亲的手，他说，是我，我回来了。 我看到朋友的父亲从紧闭的双眼里流出两滴满足的眼泪，然后，静静地离去。

朋友的父亲，为了等待他的儿子，为了听听他的儿子的声音，挺过了他生命中最后的也是最漫长的四个小时。每一名医生都说，不可思议。

后来，我想，假如他的儿子在五小时后才能赶回，那么，他能否继续挺过一个小时？

我想，会的。生命的最后一刻，亲情让他不忍离去。

悠悠亲情，每一个世人的生命时钟。

**关于生命和健康的作文800字11**

“生命如流水，只有在他急流与奔向前去的时候，才美丽，才有意义。”既然生命像流水一样快，那么为什么我们不懂得珍惜自己的生命呢?

记得在一次暑假里，我到公园玩去。看到了一只小鸟在地上，我便想去下下它，可是它却没有飞走，我捉起它，放在手中一看，小鸟原来是受伤了。我便把它放在掌心里，带回了家。我替它包扎好伤口，喂了点小米。过了一段时间，小鸟的腿好了，我把它放回了那个它自己的天空。

善待生命，不仅帮助了别人，也快乐了自己。

如果我们现在珍惜生命，让有限的生命发挥出无限的价值，那样的话，未来，当我们回忆往事的时候，就不会为虚度年华而悔恨，不因碌碌无为而羞耻。

其实生命本身就是一种财富，不必寻问生命到底是谁主宰。因为每个人都有命定，而命运的主宰就是你自己。

生命无比宝贵，生活无限美好，生命属于我们只有一次，而且是短暂的。正如庄子所说：“人生天地闯，若白驹过隙，忽然而已。”人生易老，生命短暂使人倍感它的可贵。

珍惜生命生命就不会是流星一划而过!

珍惜生命生命就不会像浪花一闪而过!

珍爱生命生命就会是永恒!

**关于生命和健康的作文800字12**

我不得不相信，眼前这一幕是真实的。

几天以前，这里还毫无生机，不经意间，我把一粒花籽丢到了砖缝里，任它自生自灭。但是，没想到这顽强的生灵竟有这样一股足以擎天撼地的力量，帮助他战胜冰冷无情的石砖，迎来了阳光的洗礼。他已长出了花骨朵儿，那花骨朵儿是那样饱满，那样充满昂然的生机！要知道，他的底下，是更为坚硬的一层水泥地啊？我很困惑，他周围可是没有丝毫的营养来源的。那，他怎么会？难道，那那到是他突破了水泥地？这个念头刚从我脑中闪过，我就觉得自己愚蠢――小小的种子，怎么可能有如此力量？忽的，突然想起老师以前讲过，种子自身有一些营养，足够他使用几天。想到这里，起初的那种震惊顿时少了大半。想到这饱满的花朵儿还没来得及绽放就要凋零，心中又生出些许惆怅。我叹了口气，走开了。

以后，我每天都来看看这朵花，可一天、两天、五天……十多天过去了，花朵儿越来越丰满，丝毫没有凋谢的意思。我皱了皱眉头，很纳罕。“这花，”我有点搞不懂了，“怎么还没谢啊？”既不想他谢和见他没谢惊奇的矛盾心理让我语无伦次。“搞不懂，真搞不懂。”在我惊诧的同时，一阵风，鬼魅般刮了起来，不一会儿，便疯狂的刮着。我在风中，不禁打了一个寒战，忙躲到到屋檐下，只见那小小的花儿，被风玩弄着，摇来晃去，“那细嫩的花枝怎么禁得起这般摇晃啊？”我呀然失语，“这回，花儿难逃枯萎的厄运了”我叹到。但是，出人意料的，那小小的花儿并未臣服，他随风摇曳，顽强地与风抗争。花苞的重量，让他失去了平衡，负重的不断变化，使他的花枝摇摇欲断，有时，他那细嫩的花枝竟然弯曲了90多度！

风，拿那顽强的生灵没辙了，，灰溜溜地走了。那小小的花儿顽强的活了下来。在阳光下，他开了，开得恣意风流。那盛开的花儿，宛若一张灿烂的笑脸。我走过去，拿开砖头，发现他下面的水泥地已然裂开，他的根，深深扎入了土里，也伸入了生命的海洋……

**关于生命和健康的作文800字13**

1) 天天常笑容颜俏，七八分饱人不老，逢君莫问留春术，淡泊宁静比药好。

2) 一日三笑，人生难老。一日三恼，不老也老。

3) 笑一笑，十年少，笑口常开，健康常在。愁一愁，白了头，天天发愁，添病减寿。

4) 一笑烦恼跑，二笑怒气消，三笑憾事了，四笑病魔逃，五笑人不老，六笑乐逍遥。天天开口笑，寿比彭祖高。

5) 宽宏大度容天地，得容人处且容人。忍一时风平浪静，退一步海阔天空。

6) 四莫忘：养生莫忘养心，养心莫忘寡欲;至乐莫忘求知，求知莫忘读书。

7) 莫把烦恼放心头，免得未老先衰颓;莫把烦恼放心头，免得白了少年头。

8) 人劳五伤：久视伤神，久行伤筋，久立伤骨，久坐伤血，久卧伤气。时常变换，动作姿式。有利健康，有利休息。

9) 提前生病，提前肥胖，提前衰老，提前死亡。当今社会普遍现象。贪图好吃，忽略健康。精神文明，还没跟上。认真学习，保健知识。加强锻炼，调控饮食。心安神怡，强身健体。

10) 行如风，站如松，坐如钟，卧如弓。

11) 睡觉像个“狗”，活到九十九。活一天，赚一天，活一天，乐一天。

12) 生命在于运动，生命在于休息。保持乐观情绪，遵循生活规律。白天按时运动，身体就会康宁。晚上按时休息，精神就会安逸。

13) 少量之酒，健康之友;多量之酒，罪魁祸首。

14) 烟有百害，而无一利。吞云吐雾，伤害身体，污染环境，损人害己，劝瘾君子，戒烟勿吸。

15) 大鱼大肉，大烟大酒，体胖血稠，命不长久。

16) 酗酒失控，嗜酒丢命。不幸事故，屡屡发生，多饮伤身，偏要逞能。不以为悲，反以为荣。

17) 酗酒殉命对联：上联：浓香型、酱香型、是酒就行。下联：有病喝、没病喝、每天都喝。横批：喝死拉倒。

18) 愚蠢的人勾心斗角，争权夺势;聪明的人活动锻炼，生理保健。权势是暂时的，健康是长久的。

19) 心胸里头能撑船，健康长寿过百年。心胸里头能拉车，健康长寿一百多。

20) 要活好，心别小，善制怒，寿无数。笑口开，病不来，心烦恼，病来了。

**关于生命和健康的作文800字14**

文明礼仪无处不在。它能进一步提高我们的道德修养，它能增进人与人之间的沟通。它的作用实在太大了。我的身边就有许多文明的事，让我深有感触。

自学校开展“争做文明礼仪好少年”活动后，学校就掀起了“文明礼仪”的热潮。“爱护树木”的标语到处都是；“节约粮食”的标语随处可见；就连楼梯上也贴满了文明标语。同学们讲的是文明的话，做的是文明的事：有主动向老师问好的，有节约水电的，还有不浪费粮食的，一口气还真说不完。过去满嘴脏话居然了变得彬彬有礼，每个班乃至整个校园都在积极宣传文明礼仪。

近日，我身边就发生了不少关于文明礼仪的事，就比如说上星期五吧！那天我刚从食堂回来，就听见两个一年级小朋友在说话。女同学指着小男孩的脚下，轻声地说：“请你把脚下的纸捡起来。”小男孩有些不情愿，低下头说：“这又不是我扔的，我为什么要捡？”小女孩语重心长地说：“那你也可以弯腰去捡。这不过是举手之劳。你想想看，如果你动手，他也动手，

校园将会变得多美呀？”小男孩听了，脸刷地红了。他飞快地捡起纸，奔向垃圾桶，把纸扔了。小女孩连连称赞他是个“文明礼仪好少年”。小男孩摆摆手说：“这只是举手之劳，就像刚才你说的。”话音刚落，小男孩便远去了。此时，我感动羞愧，脸顿时火辣辣的。因为我发现当时我的脚边是有纸的，可我却懒得理它。我又想起刚才的一幕，小男孩知错就改的精神和小女孩积极宣传文明礼仪的行动让我深受感动。是啊，其实每个人只要花短短的时间，用手轻轻地捡起纸，校园会少一张纸。想完，我立即弯下腰，把纸扔进了垃圾桶。在我把纸扔进垃圾桶的那一瞬间，我的心豁然开朗，迈着轻松的步伐向教室走去……

通过这件事，我知道文明礼仪最重要。只要我们人人学习文明礼仪，人人宣传文明礼仪，人人践行文明礼仪，就能创造出一个文明、和谐的美丽校园，甚至还能构造一个文明城市！让我们一起加油吧！

**关于生命和健康的作文800字15**

安全事故好像离我们很远，但其实它就在我们身边，而且随时都有可能威胁到自己的生命。

火灾、洪水、车祸、台风……这些可怕的灾害不时威胁着我们，还有我们身边那一个个鲜明的血的教训，都不时在提醒着我：珍爱生命，健康成长！（我最喜欢的动物）

当我们受到挫折时，我们要明白，生命只有一次，不能做傻事，要积极、乐观的面对生活，不能被生活中的困难打倒，应勇敢地迎面而上，相信自己一定能够克服。

一次，我从电视上看到，一辆轿车飞驰而过，只听”砰“的一声，一场惨案发生了，小轿车撞上了一辆大卡车，导致好多辆车发生追尾，死伤无数。为什么发生如此重大的案件？因为小轿车司机无视红绿灯，擅自闯过，导致与一辆正常行驶的大卡车相撞。就为早过几秒钟，值得吗？最后结果弄得车毁人亡，我们可不要学他，要静下心来，等到绿灯亮起的时候再过马路。

我们还要注意不能玩火，有时可能引发火灾，不要做危险动作，有可能出现安全事故……需要我们注意的潜在危险还有很多，我们一定要切记”珍爱生命，健康成长“，让安全时刻陪在我们身边！

**关于生命和健康的作文800字16**

我们是祖国的花朵、祖国的未来、祖国的希望。我们应当健康成长，应当担负起中华民族伟大复兴的历史使命，把我们可爱的祖国母亲建设得更加繁荣、更加昌盛。“千层之台，起于垒土。”“不知跬步，无致以千里。”21世纪的中国青少年既要有崇高的爱国主义情感、远大的理想，又要扎扎实实、脚踏实地地一步一个脚印地行动，弄清楚一个又一个人生道路中的问题，一点一点地进步进步再进步。

理想是力量的源泉，智慧的摇篮，冲锋的战旗，斩棘的利剑。为了祖国的科学与文明的发展，我们必须“好好学习、天天向上”，让祖国母亲变得更加繁荣、昌盛！让我们来听一个^v^小时候的故事吧。1910年春天，12岁的^v^跟随伯父来到东北，进入当地一个小学堂学习。在一次上修身课时，学校魏校长问同学们：“诸生为什么而读书？”“为明礼而读书。”“为光耀门楣而读书。”“为帮助父母记账而读书。”不鸣则已，一鸣惊人，^v^的“为中华之崛起而读书”说魏校长惊讶，他没有料到这位小学生能说出这样有抱负的话来，称他为“有志者”。正是由这时起，^v^从小家走进大家，走进社会，走进民族，站到爱国主义立场上来。这个故事，使我也受到很大地启发，让我也增添了一颗爱国心。

萨迪说过：“知识是取之不尽的源泉，用之不竭的财富。”只有好好学习，才有资格谈爱国。我国两千多年以前的伟大教育家孔子，弟子三千，圣人才七十二。你看，孔子教育学生也不是单单教一种知识，而是要求学生全面发展。读书犹如蜂采蜜，今天，我们也要做一个全面发展的好，学生，在德、智、体、美四方面共同进步，不可偏废。一个人如果能做到德、智、体、美全面发展，生活就会感到充实，人生就会闪耀出灿烂的光彩。鸟儿不会忘记自己的窝，我们也不该忘记自己的祖国。我们现在正是黄金时代，更应该全力以赴的努力学习，长大后，报效祖国母亲。

点燃吧！心烛，当一盏盏心烛点燃起来的时候，人生历程便会洒下一路辉煌，照亮足下，也照亮远方！

在幼小的脚步开始迈动，并朝向一个灿烂目标的倾刻，谁不愿有明亮的心烛照亮着一路前行呢？

**关于生命和健康的作文800字17**

健康是什么？健康就是身体、心里没有疾病，发育完全良好！

健康，也是整整陪伴我们十几年得好伙伴，好朋友，我们可以说是形影不离！

健康，是我们一直追求，一直向往的目标！一个人如果拥有了健康的身体，健康的文化，健康的心理，就是非常非常开心、自豪的事情！如果我们做到了这三点，就是减少了我们人生大道的绊脚石，也就是为我们今后的幸福生活铸造了一个良好的基础。

拥有健康的身体，应该从一点一滴做起！如：不偏食、不厌食、不挑食！并且要做到每天体育锻炼！还有多喝水，多吃水果。

拥有健康的文化，应该从自我控制力做起！在学习文化知识的时候，不但应学习教科书上的内容，也应该多阅读课外读物！节假日也应该到图书馆去借阅书籍，在阅读的时候，难免会有许多少年不宜读、不宜看、不健康的东西，这就需要我们自我约束！吮吸的精华，合理地去吸收！这样，就会使我们保持文化健康。

人的生命是有限的，而以一个健康的身体、快乐的渡过自己有限的一生，是我们每个人所向往的。它需要我们在日常的生活中随时随地的注意保持积极、乐观、向上的心态，不能因为一时的困难、挫折就丧失面对生活的信心。像张海迪阿姨，她从小就瘫痪，后来因为种种原因不能上学。但是她从来没有放弃对生活的渴望，她自学成才，写出了她的小说《轮椅上的梦》。

健康，是我一直以来的好伙伴。她和我，可以说是形影不离。她陪着我已经度过了十个春秋。

一个人如果拥有了健康的体魄、心理和文化，是值得非常自豪的事情。身体的思想的和文化的健康，为我的成长道路铺就了一条阳光灿烂的大道，为我今后幸福的人生打下了良好的基础。

良好的饮食搭配和合理的饮食习惯，是保\*身体健康的基础。我做到了不偏食，少吃零食，一日三餐荤素都吃，多吃水果多喝水等，使得我精力充沛、活力四\*。生命在于运动。多运动是身体健康的保\*。我非常喜爱游泳、打羽毛球等健康运动。

是啊，生命是自己的，我们可以让它有价值，也可以让它黯淡无光。所以，我们要对自己负责。我们应好好珍惜生命，让有限的生命创造出无限的辉煌！

**关于生命和健康的作文800字18**

人生的路是漫长的，成长伴随着人的一生，每个人每天都在成长！

十三年，每天成长的我渐渐明白的认识到：成长的旅程富有诗情画意，成长中充满了喜。怒。哀。乐的姿态，成长中包含了酸、甜、苦、辣的滋味，但无论多少困难，有多少挫折都是快乐的。经历成长的过程并不是受罪，而是享福，我们应该珍惜这份快乐。

我已是七年级的学生，渐渐感受到成长的压力。不经历风雨，怎么见到彩虹。对于生活中、学习中的困难、我有信心去克服它，因为我知道有困难，有挫折才能使我的成长更加充实，更有挑战的趣味，更加加快成长的步伐。成长像一位和蔼可亲的老师，引导你的学习和生活的方向；成长像一盏明灯，照耀着你走上光明大道；成长像一条帆船，载着你波阑壮阔的大海上航行。喜。怒。哀。乐是人成长中展现出的生命姿态。喜乐固然欣慰了，悲愤也锻炼心境。

苦、辣、酸、甜的东西都是人在成长中必需的丰富营养品，细细品味，才今感觉到成长中的美好滋味。同学们，我们的健康与成长应从增强爱国情感做起，从确定远大志向做起，从规范和养成良好的习惯做起。爱好和平，勤劳勇敢，自强不息。发扬进取精神，科学的精神和团队精神，使我们的思想道德素质、科学文化素质和身心健康不断得到提高，成为全面发展的社会的新人。

我们有阳光心态，直面坎坷，笑对人生。

我们有阳光照耀，朝气蓬勃，品德高尚。

我们有阳光生活，绿色环保，爱人爱己。

我们有阳光运动，磨砺身心，强身健体。

我们有阳光阅读，良师益友，书香一生。

加油吧！同学们！在党的温暖下，在共青团的帮助下，在学校辛勤园丁的培育下，只要我们把握往成长中的每分每秒，积极锻炼学会学习，学会做事，学会做人，我们一定会健康成长，长成一个身心健康，品学兼优的中学生。

**关于生命和健康的作文800字19**

它在黑暗中破土，没有感受过阳光的温暖，不知道是谁给了它生命，只看见天边那一轮残缺的明月和身旁一株已经枯萎不起眼的植株。

它在等待，等待黑夜的流逝，等待光的温暖。它看见天边的鱼肚白，然后是被阳光染成的火一般的天际，最后是阳光透过它的身体，它体会到生命被照耀的美好。

它在阳光中汲取能量，感受一切美好，它体会到了生命给予它的希望。它身边的植株在阳光最灿烂时出生，它们骄傲地说：“我们是阳光的新生儿，是太阳的化身。”它却不以为然。这一片山坡上，人烟罕至，它们只能孤芳自赏。

一个个漫长的黑夜，它和它们一起熬过，它们心里，是生命即将结束的失落与孤单；而它，在一轮残月下静静迎候阳光，每一次它都体会到生命的美好和带给它的希望。

它的同伴大都奈不住寂寞和生命的无趣而相继死去，它却相信，它虽被同伴们嘲笑是一株不起眼无名的小草，可是只要绽放，一定会是最美丽的，它要用绽放回报生命。

于是，它结出花苞，可同伴们却笑它：“你如此不起眼，生命也如此不起眼，即使绽放，也没有人会欣赏你。”它却不以为然，它更努力的工作，只为绽放。

那一天，它在阳光下绽放，它没有明丽的花瓣，没有芬芳的花香，只有一身洁白的绒毛感受太阳的温度。

可它的绽放却如此短暂，一阵微凉的风，将它的生命带走，无数洁白的绒毛随风散去，又扎根在这片土坡，那便是它孕育的生命，它对生命的回报不仅仅是绽放，它创造了更多的生命。

它有勇气面对黑暗，因为它知道那是生命给它的另一种美好；它不畏惧死亡，因为它知道它的死亡是为了延续更多的生命；它对同伴的骄傲和嘲笑不屑，因为它坚信，太阳因它而出现，每日最灿烂的阳光应由它迎接。

不知多少年后，无数的蒲公英开满了整个山坡，人们来到这里欣赏这片美丽，它的杰作，而它的同伴们，早已销声匿迹在这片山坡。

它努力地绽放过，迎接过仅仅属于它的最灿烂的阳光，面对过孤独的黑夜，所以，它不再畏惧，它的死亡，如同它生命的拐角，努力过，拼搏过，即使失去生命，迎接它的也将会是灿烂的将来，它创造一切，会在这一片土地上升华，成为自己最珍贵的记忆。

**关于生命和健康的作文800字20**

再一次来到了这个属于我自己的地方：片片的草地上盛开着一朵朵毫不起眼的紫色小花，可是它们却尽情的享受着阳光的沐浴；旁边一条小河也在尽情的跳跃，翻腾，激起一朵朵晶莹剔透的浪花，好不惬意！我径直走进这片“天堂”，倚在一棵柳树上，随手抓起几朵小花，在手里随意摆弄着，回忆着早晨的一点一滴……

“不行，你必须好好学习，否则你就别进这个家门！”“可我有我自己的理想和爱好，学习就这么重要吗？”“我不管，你必须按我的规定来做，好好学习，其他的什么也别想！”“我不，我不……我宁愿不做你的儿子！”随着“嘭”的一声关门，我含泪跑了出去，我恨这个家庭，我恨这个家庭里每一个人！为什么我没有选择的权利……

我晃了晃头，因为我不想把在人间的最后一点时间留给这些令人烦恼的事情上面……

我站了起来，慢慢的走到了河边，不知怎么回事，我的步伐是那么沉重，也许是世间有很多美好的事还牵绊着我吧！可是我依然没有改变原来的决定，重新抬起了头，努力让自己在世间再骄傲一次！

阳光还依然照在我的身上，我下意识的深了个懒腰，享受着她，走到了河边，水中倒映着我的影子，“这是我吗，面貌已没有了以前的潇洒，剩下的也只有苍白和忧愁”我的心里在发着感慨。突然，好像有一股温暖的生命的水贯穿了我的身体，甚至是每个毛孔，让我无法呼吸，我知道我已经跳了下来，我也知道我自私的逃避掉了许多的烦恼，我紧闭双眼，等待着死亡的来临……

不知过了多久，我好像隐隐约约听到了熟悉的却盼望了许久的声音，我努力的睁开疲惫的双眼，看到了一切熟悉的东西，我知道了，我还活着，并没有死……并且父母也开始理解了我的内心，开始支持我的想法了！从此，我被紫色的幸福包围着……

我庆幸，自己没有死，因为如果我死了，我将失去一切，包括愿望，爱好，甚至失去了为自己理想奋斗的机会！从此，我遇到什么事，就从来没有想过死亡，因为我知道死亡是最没用的人才会与选择的做法，只有活着，才会有进行一切事物的本钱！

生命是无止境的，只要你有信心活下去，生命之花会永远为你绽放！

**关于生命和健康的作文800字21**

有人说，生命是儿时的无知，童时的天真，青年的成熟，中年的练达。

人说，生命是杨玉环手中的轻罗小扇，是昭君出塞的风沙，是貂禅口中的吕布，是西子坠湖时溅起的水花。

有人说，生命是余晖衬夕阳、青松立峭壁；是万里平沙落秋雁，三月阳春映白雪；是宝刀快马，金貂美酒，冷月狐歌的漂泊。

有人说，生命是一种回声，你怎样对待它，它也就怎样回答你。

而我却觉得，生命就是一个如水、如花、如雨，似茶、似酒、似棋的历程。因为世界的摇曳多姿，我们选择人生；因为月有阴晴圆缺，我们选择拥抱与品味。世界上没有一个人的一生会一帆风顺，也没有一个人会一辈子倒霉。风雨过后，眼前会有鸥翔鱼游的天水一色。走出荆棘，面前会是铺满鲜花的康庄大道。登上山顶，脚下是积翠如云的空蒙山色。所有的成功与失败都是生命长河中一朵朵晶莹的浪花，无论折射怎样的光辉，都是一道独有的风景。

不要刻意去追求最后的完美结局，不能因为追求目的而忽略了过程，其实生命的过程就是目的。

生命有时也会乔装打扮而来燃烧的太阳是生命，奔涌的江河是生命，巍峨的大山是生命，辽阔的草原是生命生命就是一本书，需要你敞开心灵认真感悟，生命就是一杯酒，需要你屏息凝神仔细品尝。

千万不能被迷雾遮挡了智慧的双眼而错过感悟生命的冰清玉洁。

生命的真谛是什么？是幸福啊！幸福，不也是生命吗？

生命，一个多么圣洁的字眼。我从呱呱坠地的那一刻起，就真切地享受到她给我带来的幸福：父亲的疼是幸福，母亲的宠是幸福，朋友的关心是幸福，老师的教诲是幸福。甚至贫困中相濡以沫的一块糕饼，患难中心心相印的一个眼神都是千斤难买的幸福啊！

生命，是各种幸福的组合体！

张小风告诉我，生命须敬畏；蒙田告诉我，生命需热爱；宗璞告诉我，生命是一条流淌不息的长河；毕淑敏“提醒”我，生活着就是幸福！

对生命，除了善待，我们还能做什么呢？

**关于生命和健康的作文800字22**

生活是孩子们学习的大课堂，让孩子们在生活中学习，在生活中成长，教师应关注孩子成长中的特殊生理现象，根据孩子的需要，生成丰富的教学活动。由于幼儿生活经验缺乏，他们对于牙齿的保健常识知之甚少。同时，由于家长对孩子在保护牙齿方面的针对性指导十分少，有的还会出现指导不科学的状况，使得有些幼儿在最初换牙时有着害怕和担心的心理，遇到各种牙病也不愿意理解检查和治疗。其实，换牙是每个孩子务必经历的一个过程，它标志着小朋友的成长。针对这一现象，我生成了本次活动，帮忙幼儿正确认识这一生理现象，了解牙齿的保健常识，使幼儿坦然应对换牙、护牙，并初步养成良好的卫生习惯。

活动目标：

1、了解换牙的过程，明白换牙时要注意的问题。

2、巩固正确的刷牙方法，养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯。

3、体会换牙给自己带来的特殊感受，并与大家分享换牙期所带来的成长喜悦和烦恼。

活动准备：

镜子；各种饼干；纸；笔；牙刷；牙膏；杯子。

活动过程：

一、了解牙齿的形状

1、猜谜语引入主题：“健康卫士穿白衣，上下两排真整齐。中午饭菜它磨碎，早晚用刷把澡洗。”

2、用小镜子照口腔，观察自己牙齿的形状，把它画下来。

3、展示牙齿形状，结合交流，认识门牙、尖牙、磨牙。

4、请幼儿品尝饼干，提问：你们是用什么牙咬的？用什么牙磨碎的？（感知不同形状和不同位置的牙齿，有不同的作用）

5、牙齿除了吃东西，还有什么作用？

小结：牙齿的形状是大大小小，有粗有细的，排列得很整齐，不同形状的牙齿有不同的作用，牙齿除了能帮忙我们咀嚼食物，还能帮忙我们正确地发音，说话清楚。

二、交流换牙的感受

比较观察：

1、请换牙的和没换牙的幼儿张嘴，看看他们的牙齿有什么不一样，引出“换牙”的概念。

2、请换牙或牙齿松动的幼儿说一说换牙的感受。

讨论：为什么要换牙？换牙时该怎样办？

小结：小朋友最初换牙时总感到害怕担心。其实，换牙是我们每个人都要经历的过程。换牙的特殊经历，让你们真的长大了！

三、认识恒牙和乳牙

幼儿听故事《乳牙和恒牙的话》，透过故事了解乳牙和恒牙，了解换牙时的正确行为。

四、探究：刷牙

1、小实验：老师先请幼儿品尝饼干，然后请幼儿拿出镜子照照：你发现了什么？

2、我们只吃了一小块饼干，牙齿上就留下了这么多残渣。如果不及时清理，这些残渣对牙齿有什么影响呢？

3、请幼儿探讨正确的刷牙方法。教师请一名幼儿示范讲述正确的刷牙过程：用水杯接一杯水，先在牙刷上挤点牙膏，再喝一口清水漱口，然后开始刷牙，将牙膏泡沫吐出来，最后喝水将嘴漱干净。

4、带领幼儿到盥洗室亲历一次刷牙，教师注意指导方法不正确的幼儿。

小结：换牙时期是十分重要的，期望小朋友记住正确的刷牙方法，还期望你们每次刷牙后都用小镜子检查检查，让镜子成为你护牙的小帮手。

活动延伸：争做护牙小明星：请幼儿或爸爸妈妈按表记录幼儿每一天刷牙的状况，每做到一次就得一颗星。看看谁得的星最多，谁就会拥有一口健康、漂亮的牙齿，成为健牙小明星。

**关于生命和健康的作文800字23**

每天早晨，我们都会睁开眼，起床，洗漱，吃早饭。

每个上班的早晨，我们都会堵在庸扰的街头，赶着去上班。

每天晚上，我们或多或少的带着些恼人的工作，麻烦的家事，琐碎的人情世故，疲惫地回到家里。

每天、每次、我们都在做着让自己厌倦和烦恼的事。那么每天我们做这些、想这些的意义呢？有人会回答，这就是生活。可是是谁告诉我们生活是必须是这个样子？有人说，身边的朋友和家人。那么又是谁告诉他们的呢？

我无法知道曾经的古人是如何生活和工作的，但是我知道现代人的生活和工作犹如背负着高楼的蚂蚁，望不到被高楼挡住的阳光，却一直编织着站在高处的愉悦欺骗着自己。我们什么时候有真正思考过生命和死亡的价值呢？

克里希那穆提，用365天即一年的冥想，为我们这些愚钝的一直生活在别人述说的美好和痛苦中的人们开启了一扇通向光门的窗户。有些许阳光照亮了我们，让我们对真正的自己有了点模糊的影子。

不久前，央视有一个经典的问题：你，幸福吗？曾经也有位好朋友问我：什么是幸福呀？我楞了，因为我从来不曾静下心考虑过心的幸福是什么？是物质的满足？是别人的赞誉？还是成为某某人大家骄傲？他说：幸福很简单，就是内心的充实和平静。这话简单，却很难完全体会其中的意境。内心充实，那么我们的心必须是饱满和无缺憾的；内心平静，那么我们的心又必须是无欲念纷争，安详静谧的。这样的确能被称之幸福，想到拥有，对于现在的我们而言难之又难。

心，是人类一切活动的本源，它产生的情绪、想法、欲望可以说是造就现代社会的根本缘由。那么我们对自己的心有多少了解呢？我们的心它又为什么会有这些想法呢？而它产生这些想法的依据最终在哪里？这些问题每个人最后都会有答案。

《生命之书》它没有诠释生命到底是如何，也没说明如何去活着是最好的。但是它告诉了我们如何去了解自己的心。

你，了解自己的心么？

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