

2023年水与健康论文(通用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

水与健康论文篇一

健康是我们生活中最为宝贵的财富，关乎着每个人的身心健康和幸福感。为了提倡全民健康意识，学校在过去一个月内开展了为期一个月的“健康月”活动。这次活动涉及到了饮食、运动和心理健康，使我深刻认识到了健康意义的重要性，也让我明白了保持健康需要坚持和付出的努力。

在饮食方面，学校为我们提供了丰富多样的健康餐食，如蔬菜沙拉、水果沙拉、杂粮主食等。我积极尝试了这些餐食，发现它们不仅美味，而且给人以饱腹感，让人过饱不腻。此外，学校还邀请了营养专家来给我们讲解如何合理搭配膳食，了解各种食物的营养成分和功效。通过这些活动，我养成了经常吃水果和蔬菜的习惯，减少了对高糖高油食物的摄入。我发现自己的身体更加轻盈有活力，容易熟睡，精力充沛。这使我深信饮食健康对于身体的影响非常重要。

在运动方面，学校组织了各种各样的体育活动，如晨跑、篮球比赛、瑜伽课程等。我尝试了其中的一些项目，深刻体会到了运动对于健康的益处。我发现自己的体力明显提高了，肌肉更加结实，体重下降了而且我还获得了更好的身体形态和线条。除此之外，运动还让我更有活力，心情愉快，增强了自信心。在这个健康月中，我学到了运动不仅能够塑造身体，还能改善心境，促进心理健康。

谈到心理健康，学校举办了一系列的心理健康讲座和活动。这些讲座教给我们如何处理压力，如何保持心理平衡等。我学到了要包容自己的不足，学会自我鼓励，保持积极向上的心态。学校还提供了心理咨询服务，让我们有机会向专业人士咨询心理问题，给予了我很大的安慰和支持。通过这些活动，我意识到心理健康对于全面的健康一个人的重要性，一个健康的心态能够帮助我们更好地应对生活中的挫折和困难。

这次健康月活动，让我明白了健康不仅仅是吃得好、睡得好，还需要注重身体、心理和灵魂的全面发展。我坚信只有健康的身体才能让我拥有强大的勇气与力量，迎接生活中的各种挑战。所以，在今后的生活中，我将会更加注重自己的健康，培养良好的饮食习惯和运动习惯，以及保持积极向上的心态。我相信，只要我们每个人都将健康作为人生的首要任务，努力改变不健康的生活方式，我们的生活将会更加充满阳光和活力。

总之，这个健康月活动让我受益匪浅，让我认识到了健康对于我们每个人而言有着无尽的好处。通过合理的饮食、坚持的运动和健康的心态，我相信我们可以拥有一个充实而快乐的生活。我非常感谢学校举办这次健康月活动，让我们认识到了健康的重要性，并激励我们去追求和保持健康。我希望这种活动能够继续下去，让更多的人能够意识到健康的重要，追求更好的生活质量。

水与健康论文篇二

健康一直是人们追求的关键目标之一。拥有健康的身体和心灵，可以使我们更加充实和愉快地生活。然而，随着生活节奏的加快和压力的增加，我们常常忽视了健康的重要性。在过去的一段时间里，我开始认识到保护自己的健康权利是我应该追求的关键。以下是我在这个过程中得出的心得体会。

首先，了解自己的身体状况是保护健康权利的第一步。每个

人的身体状况是不同的，我们需要通过定期体检和咨询医生来了解自己的健康状况。在过去的一段时间里，我开始定期进行体检，并咨询专业医生的意见。这让我对自己的身体有了更清晰的认识，也让我知道了我应该在健康上做些什么来保护自己。

其次，饮食和运动是保持健康的两个基本要素。我意识到出于现代生活的快节奏，很容易忽视饮食和运动的重要性。然而，这两个方面对于维持身心健康至关重要。我开始更加注重合理的膳食安排，增加水果和蔬菜的摄入量，并减少高糖和高脂肪食物的摄入。此外，我也开始每天进行适量的运动，如散步，慢跑或瑜伽。这两个改变对我来说都很成功，我感到身体和心灵更加充满活力。

另外，掌握压力管理技巧是保持心理健康的重要一环。从事于高压工作和生活中，我深切意识到压力对于身体和心理的不良影响。我开始学习一些压力管理的技巧，如呼吸练习，冥想和放松技巧。通过这些技巧，我能够更好地处理压力和压力引发的情绪。我发现，当我在面对困难和挑战时能够更加冷静和放松，我也能更好地保护自己的心理健康。

此外，良好的睡眠习惯也是保持健康的重要因素。许多人在面对压力时熬夜工作或熬夜玩乐，这不仅会影响到身体的健康，也会影响到心理的健康。在过去的一段时间里，我开始养成规律作息的习惯，每晚都尽量保证7到8个小时的睡眠。这让我能够更好地恢复精力，保持精神的清醒和集中。我发现当我有足够的睡眠时，我能更好地处理日常生活的各种挑战。

最后，与家人和朋友保持良好的关系也是保持健康的重要要素。获得支持和了解是每个人都需要。尽管生活中有许多事情需要忙碌，但我始终记得花时间与亲人和朋友共度。与他们交流和分享，不仅有助于减轻压力，也加深了我们的感情和幸福感。

总之，保护自己的健康权利是我们每个人都应该追求的目标。通过了解自己的身体状况，合理饮食和运动，掌握压力管理技巧，良好的睡眠习惯以及良好的人际关系，我们可以更好地保护自己的身体和心灵健康。我相信，只有在拥有健康的状态下，我们才能与家人和朋友共享更美好的生活，并在工作和学习中取得更大的成就。因此，让我们一起追求和保护我们的健康权利，享受充实而美好的生活吧。

水与健康论文篇三

所谓健康，有很多人认为只要有强健的体魄就可以了，其实不然，在当今日益复杂的社会中，我认为不仅要身体健康，还要心理健康，二者缺一不可。所以今天下午的讲座，对于我们这些还很年轻的教师来说，是非常重要的。

师生关系、家长关系和同伴关系的不协调是导致当今中小学心理不健康的主要原因，其中师生关系是最主要的因素。而当前的应试教育导致了师生关系的异化，要克服这些我们应该做的措施就是调适好师生关系，按照人际关系中的互动的规律去做。其中，人类的心理适应最主要的是人际关系的适应，而人类的心理变态最主要的是人际关系的失调。

我们可以从以下这几方面去入手：首先是人际互动的心理规律是人偏好正性刺激，就是说无论什么样的人，都喜欢听好听的话，即使心理明白是假的、虚的，还是喜欢听。所以我们教师就要抓住这一特点在教学中做出相应的措施，比如赏识、赞赏。我们常说“好孩子是夸出来的”，就是因为赞赏可以改善机体气氛，有利于搞好儿童教育，提高教师的领导艺术，可以促进人的心理健康，但前提这些赞赏必须是真诚的、是被在意的，在教育教学中才会起到事半功倍的效果。

其次就是自我性，通常情况下人都是在利益相关的时候为自己考虑的多一些，不过这也是人的一种正常的心理现象，还

有就是在某种情况下会出现嫉妒之心，这是很不好的心理不健康的表现，所以我们教师在平时的教育过程中，及时地观察了解学生，尽量避免这种现象的发生，否则有的后果会很严重。还有一种就是就是羡慕之心，这是产生在一种美好基础之上的。

还有就是心理归属感。无论是什么样的人都很惧怕孤独、希望能够远离孤独，尤其是差生，作为老师我们应该及时地关心他们，让他们感受到班集体的温暖，自己也是这个班集体中不可缺少的，从它的闪光点出发，逐步建立他们的自信心。使他们不觉得孤独。我们每个人都一样都希望自己的情感被共享、被分担，同时也希望自己在不幸或遇到困难的时候能有人相信。

之所以我们经常听到现在有很多学生跳楼自杀的、离家出走的、误入歧途的这些悲剧发生。我也在想如果我们这些教育者能够及时地去从心理健康教育的角度去多关心他们、去教育他们，也许就会减少这些悲剧的发生了。

通过今天上午李教授的讲解后，让我明白，学生出现逆反、任性等问题，是由于多种原因造成的，并非故意和老师作对。而且，出现问题的孩子正是需要我们的包容和帮助，我们老师不应该嫌弃他们，就像医生不能嫌弃病人一样，要真诚地帮助他们。当我们把问题学生当成一个个研究对象“对症下药”时，就会觉得有乐趣在其中了。我真得很庆幸能够有这么好的机会去学习，给我今后的教育教学工作带来了很大的帮助，所以在最后几天的学习中，我一定会好好珍惜的！

水与健康论文篇四

健康月对于每一个人来说都是一次难得的机会，它带给我们的远远不止是一些简单的健康小知识，更是帮助我们了解自己身体状况和调整生活方式的重要机会。在参加了这次健康月活动后，我不仅学到了很多有关健康的知识，而且也有了

一定程度上的健康改变。以下是我对健康月的一些心得体会。

第一段：了解身体状况

通过健康月的活动，我有机会进行了一系列的健康检查，比如身高体重测试、血压检测和血糖检查等。这些检查结果让我对自己的身体状况有了更清晰的认识。我意识到自己的体重过重，血压较高，这些问题如果不加以改善，将对我的健康产生严重的影响。而且，通过检查，我还发现自己的血糖水平较高，这是一个潜在的糖尿病的风险。了解到这些问题后，我意识到我需要改变自己的生活方式。

第二段：调整生活方式

通过健康月的活动，我受益匪浅，学到了很多有关健康的知识和方法。我发现保持健康的关键在于饮食和运动。我经常熬夜吃夜宵，还经常吃辣和油腻食物，这些习惯不仅影响了我的睡眠质量，还给我带来了许多消化问题。通过健康月的启发，我开始注重饮食搭配，减少油腻食物的摄入，并适量增加水果和蔬菜的摄入。我还开始定期锻炼身体，每天做一些简单的运动，比如慢跑、太极等。这些调整让我的身体感到更加舒适，睡眠质量也有了明显的提高。

第三段：培养良好的生活习惯

健康月不仅仅是一个机会来了解自己的身体状况和改善生活方式，它也帮助我培养起了一些良好的生活习惯。比如，我现在养成了每天早起的习惯，早餐也开始重视起来。我每天坚持食用营养丰富的早餐，比如牛奶、鸡蛋、面包等，这让我有了更多的精力去面对一天的工作和学习。此外，我也开始注意保持身体的卫生，勤洗手、刷牙和洗澡，这些看似平常的小举动，却能够避免很多疾病的传播。

第四段：倡导健康生活

健康月的活动帮助我意识到健康不仅仅是个人的事情，也跟社会环境和他人的行为有关。我看到很多人存在类似于我之前的不健康的生活方式。因此，在健康月的结束后，我开始倡导健康生活，与朋友和家人分享我在健康月中获得的知识 and 经验。我参与了一些健康讲座的组织，积极向大家宣传健康的重要性。我还通过社交媒体分享一些健康小知识，希望能够为更多人带来健康的启发。

第五段：持之以恒

健康是一个长期的过程。通过健康月的参与，我意识到养成健康的生活方式是需要持之以恒的。我决心继续保持我已经养成的良好习惯，比如定期锻炼身体、科学饮食、良好的卫生习惯等。此外，我也会继续关注与健康相关的信息，不断学习和更新自己的知识。我相信随着时间的推移，我会越来越健康，这也将成为我生活中最重要的一部分。

总结：

通过参加健康月的活动，我不仅了解到自己的身体状况，还调整了自己的生活方式，培养了良好的生活习惯，并且倡导了健康生活。我会持续不断地努力，希望将健康的生活方式贯穿于我的生活中。健康是每个人最宝贵的财富，只有保持健康，我们才能够更好地生活和工作。我相信在未来的日子里，我会越来越好地保持健康，拥有一个快乐、健康的生活。

水与健康论文篇五

1. 骑行300公里返岗的女医生甘如意甘如意，女，24岁，武汉市江夏区金口卫生院医生。

武汉封城时，她刚刚回到位于湖北荆州的老家。

虽然没有人要求她返回单位，但她心里却很着急，“我们科

室只有两个人，这个时候会很忙。”

她做通了父母的思想工作，选择了唯一可行的交通工具——自行车，踏上了艰难的返岗行程。

在当时，出行的人都得去防疫指挥部开临时通行证。

在甘如意的通行证上，车牌号一栏写着“自行车”，通行事由是“到武汉江夏区金口中心医院上班”。

她靠着共享单车和一段顺风车，辗转4天3夜300多公里，淋着雨，吃着泡面，终于到达了目的地。

当她出现在医院大门口时，同事们先是惊讶，后是心疼。

“那一刻我特别轻松！”她说，“除了膝盖疼得不行！”

3月7日，甘如意入选“一线医务人员抗疫巾帼英雄谱”。

2. 武汉街头的义务送药人吴悠吴悠，26岁，武汉人，中学老师。

武汉封城之后，很多市民都被“困”到家中，生病时无法买药，万分着急。

发现这一情况后，吴悠骑着电动车出发了，他在武汉三镇来回穿梭，每天至少跑30公里，给有需求的人送去药品及防护用品。

收药者相当一部分是新冠肺炎疑似病例，他们一般会主动要求吴悠把药放在远处，避免近距离接触。

说不害怕是假的，吴悠只能尽力做好自身防护。

但是世事繁杂，人心颇测，有人竟然举报吴悠非法售卖药物，

赚取差价。

警方对他进行了约谈，所幸吴悠的每一笔收费手机上都留有证据，详细核实后，警方还给了他清白。

对于这次不愉快，吴悠没有把它放在心上。

“我会一直坚持为困境中的求助者义务送药，直到有一天疫情结束，他们不再需要我。”吴悠说，“每天都有许多人加我求助，我不能停下脚步。虽然力薄，但也想成为保护武汉人的鳞片。”

3. 隔离点里的护理志愿者在武汉市东西湖区隔离点，有一支年轻的护理志愿者队伍。

这支队伍的12名女志愿者毕业于同一所学校——东西湖职校护理专业，如今她们都在不同的大学继续深造。

2月10日，听到母校的召唤后，12名队员克服种种困难，迅速集合到了一起，然后奔赴隔离点展开工作。

配合医生对密切接触者进行初步诊断，测体温，心理疏导，为他们送上一日三餐……

一天的工作下来，穿着防护服，戴着双层口罩的队员们有点喘不过气来。

“虽然很闷很难受，但我们不会退缩，希望疫情早点结束。”这是12名队员一致的心声。

4. 从国外运回五箱口罩的少年赵珺延赵珺延，男，15岁，上海新黄浦实验学校八年级学生。

放寒假后，赵珺延去印尼雅加达的舅舅家度假。

几天后，国内传来疫情消息，他的家乡温州很快成了重灾区。

舅舅闻知此事，马上发动众人，在当地采购了15000个医用口罩。

但当时疫情严重，航班陆续停飞，舅舅发愁如何把口罩运回国内。

赵珺延于是改变度假计划，主动承担起了“快递小哥”的任务。

2月3日晚，他坐上印尼飞中国的最后一班飞机。

5只沉甸甸的行李箱，一个健壮的成年人也不好应付，更何况一个15岁的少年。

他求好心人帮忙抬着过了海关，然后又一个人在机场折腾了半个小时，用手推车把它们送到快递集合地。

就这样，在抗疫最紧要的关头，这批宝贵的物资被送到了温州苍南！

自古英雄出少年。非常时期，赵珺延“千里走单骑”，让大家看到了一个00后的勇气和担当。

5. 第一时间捐献血浆的“00后”康复者专家研究发现，新冠肺炎康复者的血浆中存在大量抗体，可用于危重患者的临床治疗。

2月14日下午，广东清远，两名“00后”康复者在市人民医院捐献血浆。

小陈是捐献者之一，他是一名在校大学生，在痊愈出院之前，他就手写了一份捐献血浆承诺书：

“感谢这么多天来，医护人员对我的照顾……当我了解到血液抗体对医疗有帮助，社会也需要我做一份贡献时候，我觉得应该要将血浆捐献出来。”

小陈是广东省第一个写下捐献血浆承诺书的康复者。

据报道，在武汉、贵州、深圳等地，先后有多名“00后”康复者捐出了自己的血浆。

“00后”不是局外人，经历疫情，他们正在长大。