

# 锻炼的好处经典500字

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zuowen/jingpin/275460.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

## 锻炼的好处经典500字

或许每次锻炼的机会，都能让你看到自己的不足。然而，当你真正认识到自己的某些不足时，大概也正是自己开始向前的时候吧。虽然我自己觉得我已经表现的很好了，已经努力让自己的嗓音提高，努力把话说的更大声，但是上台的时候，他们还是要把话筒拿给我。

### 锻炼的好处经典500字篇1

或许每次锻炼的机会，都能让你看到自己的不足。然而，当你真正认识到自己的某些不足时，大概也正是自己开始向前的时候吧。

虽然我自己觉得我已经表现的很好了，已经努力让自己的嗓音提高，努力把话说的更大声，但是上台的时候，他们还是要把话筒拿给我。

当时只是彩排，然后我们四个人上去试了一下，他们三个不需要话筒，结果轮到我时，他们三个不约而同地拿来话筒说给我吧。我说不要。他们说不相信我，我的声音能那么大吗？我只是一味地认为我的声音真的已经很大了，只是没想到，在别人眼里，还是有待提高。

其实当时很紧张，一开始不紧张，后来快要上台之前，真的就紧张了。才发现，那句话说紧张到肚子疼是真的。原来一个人太紧张，会肚子疼。

但最后效果还是不错的吧，只是过后，我想我也应该再好好加强练习了。各种咬字，以及音色，或许可以变得更好。

最后的表现没有同道的那个女生好，她算是比较完美地完成了的。但最后她告诉我说其实她紧张了好几天。我说我倒是没有紧张，就是在上台前突然紧张了。虽然中间也还是出现了很多小插曲，但这次，应该算是不错的了。

以后，会好好把握机会，当然前提是快点成长啊，成为一个合格者！

### 锻炼的好处经典500字篇2

冬季比赛马上就要拉开帷幕了，老师选我做双蹦蹦运动员，去参加比赛，为班级争光。

我看见其他班的同学们像一只小鹿轻盈地跳着绳，我想跳双蹦蹦一定很容易，于是就练习起来。可是根本没有想象中这么简单，我的脚总是不听话，一直提前落下。唉！真没办法！我看自己怎么也跳不过，就去请教我们班的体育健将。他把秘诀告诉我：“你先飞快地甩两下绳子，在甩绳子的时候脚奋力一跳，让身子腾起，绳子甩到身后时，脚再落地，这样就成功了。脚落地后再一次跳起，绳子也再甩两下，一直这样跳了几下你就能连起来了。”最后他还叮嘱我，让我可以多加练习。

回到家，我把事情告诉了妈妈，妈妈让我先练五分钟，我摇摇头说：“今天，我在学校里练了很久了，明天再练吧。”妈妈走过来，摸着我的辫子慈爱地对我说：“孩子，做某件事都要坚持，不能半途而废，你没听过“坚持到底，就是胜利”吗？”我听了，惭愧地低下了头，跑到楼下练习起来。虽然我现在只能跳一个，但只要多练习，一定能跳上好几个。

### 锻炼的好处经典500字篇3

今天下午，我们几个小小导游员要去济渎庙里给别的学校的同学们讲解，我想：这不正是一次锻炼的好机会吗？我心里那股高兴劲儿啊，就甭提啦！

进了济渎庙，我的腿就软了，手也在抖，“哇！”我不惊叫起来“这么多人呢！”我看了看我旁边的女助手——刘馨悦，一副信心满满的样子，我自言自语道：“男子汉大丈夫，谁怕谁啊！”说着我就一步一步的向前走去。

我和助手带的是五一班，我一看他们，哼！都是帅哥啊！我们带着他们去了大明诏旨碑，由刘馨悦给他们讲解，刘馨悦一本正经的讲着，他们津津有味的听着，还不时的拿着笔记，问我这个是什么，那个是什么年代……到了小北海那里，老师把分成了两组，我带男生，她带女生，这下我就放心了，这些男生们很热情，抱着我的脖子，弄得我怪不好意思呢！而且这些男生都很聪明，我问他们的问题他们都能答对。

到了最后讲解完后，他们的校长来了，我们小导游说：“谢谢校长给了我们这次锻炼的机会。”校长说：“我要谢谢你们啊！”我们又说了几句就回学校了。

不知道什么时候才能再来这儿讲解一次。

### 锻炼的好处经典500字篇4

跟着外婆早锻炼，准会遇见惊喜。

天和往常一样的热，早锻炼的人们也练得热火朝天。

哧——，随着一声响，在我身旁的外婆也从腰间拔出了剑，左手食指和中指轻轻划过剑身，爱怜地望了一眼，闭起双眼，深呼吸，似乎在运气丹田良久，她睁开双眼，在音乐的伴奏下，舞起剑来，悠然自得，惬意无限

第一招，我给它取名大鹏展翅。

只见外婆一脚慢慢抬起，紧贴着另一只脚的小腿肚子；一手微微弯曲着，像是展翅欲飞一般，而

另一手紧握宝剑，自然上扬。远远望去，真像一只大鹏鸟呢!哟!四周的蝉似乎也以崇高的敬意看向大鹏鸟，齐刷刷地鸣唱起来，似在为热烈欢迎大鹏飞落人间呢!

第二步：则是黑旋风。

我静静地看着外婆舞剑，她的神态颇像一位大侠，只见她手持宝剑，神态自若地挥舞着。突然，外婆猛然一使力，眼睛也瞪大了些，只见她踮起脚尖儿犹如一股风一般地转了两圈，与此同时，宝剑闪过一道寒光，在阳光下显得格外引人注目。蝉，也在此时随风附和起来。

外婆一招一式，显得那么沉稳大气，那么潇洒自如。

身边那一群群打拳的，一处处说笑的，给这个原本冷清的广场增添了许多活力。

## 锻炼的好处经典500字篇5

每天下午放学后，我都会和我的一些同学去学校操场上锻炼一会儿。今天下午锻炼的内容比之前还丰富了一些，除了跑啊、跳啊，今天还能打篮球。

到操场放下书包后，一位同学就像操场东边的墙跑去，我不知他想干嘛，以为他要跑圈，自己也跟了上去。到墙面之后，只见他爷爷从墙外把一个篮球扔了进来。在一旁看着的我的眼珠子差点掉到了地上，没想到他竟然能用这种方式躲避孙老师不让带球到教室的规则。

在我们练习打篮球的期间，还来了三个初四的学哥，他们想和我们一起打比赛，让我们所有人对他们三个。虽然我们人多，但技术不如人家。我还因为上星期跑了个800米，脚有些痛没参加。我在一旁看着也实属无聊，为了打发一下时间就跑起了圈了，还不时想着一些问题：如果没有体育考试，自己还会去锻炼吗？自己除了为体育考试得满分而跑步，还为了什么目的？

回家之前我也得到了我心中答案，我跑步不只是为了体育考试，还为了发泄心中的一些压力和为了让自己的免疫力更强，要一直坚持。

## 锻炼的好处经典500字篇6

大家都应该知道，每当做一件事，如果不下功夫，那就相当于白做。我就从我自身来说吧。在班里，我跑步速度很厉害，大家想知道我是怎样练的吗？

每天早晨起来，我都会晨练，跑步。我每天都六点起来，从未停过，但下雨的时候，我就不出去了。第一天，“叮……”，闹钟响了，我吃力得起来，眼睛几乎的睁不开，但是过来几分钟，我的眼睛就清醒多了。我下楼了，做完准备动作，就开始跑步。一圈，两圈，三圈，四圈，五圈...我跑了五圈时用了25分钟，我满头大汗，气喘吁吁，累得上气不接下气。

日复一日，年复一年，我坚持了一年，跑了全班第一名。同学们都大吃一惊，有几个同学问我：“你是怎么做到的？”我说：“我下了功夫”。有些同学似乎听明白了，但他们都没坚持下来。

在班里，我看着又肥又胖的同学，自言自语道：“他们长大了肯定没出息，因为从胖上来看，他们肯定是好吃懒惰；而且肯定都把心思放在玩上去了”。但是对于有潜力的人来说，他们可以改

正。只要你付出了，上天就会回报你，你就会取得成就。

我，就是付出了一切，也得到了一切。

## 锻炼的好处经典500字篇7

今天的体育课，老师让我们做腿部锻炼。

老师首先给我们做了师范，把右腿放在台阶上，再跳起来，左右腿交叉跳，跳100个看谁用的时间最少。

“开始！”

”老师一声令下，大家便争先恐后地跳了起来。我起劲地跳着，当跳到55个的时候，我已是满头大汗了，心里像有只小兔子在砰砰直跳，脚步跳的也越来越慢，渐渐得我觉得有点力不从心了，便想休息一会，可是那样我就会落在后面的呀！

当看到几个同学遥遥领先的时候，便又咬牙加快了速度。

终于跳完了。我已累得瘫坐了地上下来，再也不愿起来了。

“停！”

时间到！”

”老师的话音一落，大家有的信心百倍，有的垂头丧气；有的坐在地上喝水，有的在擦汗，有的趴在地上赖着不起来……今天的腿部训练，让我明白了一个道理：做事不能半途而废，坚持就是胜利。

## 锻炼的好处经典500字篇8

这个学期，我们学校有一个行动，就是“阳光体育，快乐长跑”。因此，我们所有的学生都加入了长跑的队伍中。

第一次跑步，是由语文老师带着我们出去跑的。一开始，我们都兴致勃勃的，好像跑了一个马拉松都不在话下。第一圈跑下来，我的气息急促了一些，并不太累。第二圈跑下来，我的脚有些沉重了，气也接不上了。跑第三圈时，我是咬紧牙关跑的。谁知，跑了半圈时，我的脚就如同灌了剑是的，迈一步都十分艰难。跑完第三圈时，我气喘吁吁。看看同学们，大家都差不多。我们拖着疲劳的身子，回到了教室。

后来几次，是由数学老师和英语老师带着我们跑的。没想到他们更“狠”，我们跑四圈，而且得快。结果，每次跑下来，我都上气不接下气的，狼狈极了。记得有一次，我还因为落队被老师批评了。

为此，我憋了一口气，每次都紧跟队伍。这样又跑了几次后，我觉得自己能够轻松地跑完了三圈

，跑完四圈也只要休息一会就能恢复正常。看来，我的体力、耐力、已经再一次又一次的跑步中“练”出来的。

跑步，虽然是一件很苦的是，但是，它既锻炼了我的身体，有磨练了我的意志。不知道几年以后，我们中会不会有一个马拉松冠军呢？嘻嘻……

## 锻炼的好处经典500字篇9

冬天，是强身健体的好季节。每到这个时候，学校操场上总会热热闹闹的，有的跨步，有的踢毽子，有的跳绳，也有的打乒乓、打篮球……我是体育积极分子，喜欢各种各样的冬锻项目，但平时我玩得最多的还是跳绳。

说起跳绳，我在读幼儿园时就已经学会了，不过那时我们只会单飞，速度也不快。到了二年级，当我觉得自己有了一定的跳绳基本功时，我就学着大哥哥、大姐姐的样子练起了双飞。啊！不学不知道，一学吓一跳，原来跳双飞可不简单。有时眼看绳子就要从脚底下溜过，双脚偏偏不听使唤；有时脚蹦得老高，手又忘了摇绳子；有时勉强跳过了一个，可再也没力气跳第二个。后来我哥哥章晓添告诉我：跳双飞最重要的是手和脚的配合，身子要挺直，摇绳速度要快，脚跟不着地，脚尖触地要有力。在哥哥的帮助下我终于一口气能跳三四个了，我高兴极了！哥哥又对我说：“不管你要做好什么事情，都要多练习，跳双飞也是一样。”

如今，我已经能一次性跳四十多个了。相信我再努力一把，明年肯定可以成为校队的一员。

## 锻炼的好处经典500字篇10

如何推动学校教育制度的改革和优化学生成长的环境，已成为人们越来越关心的大事。

早在一年前，作家冯骥才就在《海外趣谈》中谈过：“做父亲的美国人，不大担心孩子磕着碰着。他们不是这也禁止那也阻拦，往往眼瞅着自己两三岁的孩子从草坡往下翻滚，高兴地连喊带叫。”而我们中国的做父亲者却可能因之大惊失色，总是怕把孩子磕碰着。

日本的学校对小学生能力的强化训练也做得较好。他们让男学生穿短裤制服，女学生穿短裙，在冰天雪地里站，锻炼学生的恒心和毅力。很多人或者不以为然，可是他们的做法确实值得我们借鉴。我们有些父母除让孩子学习外，连擦地板、倒垃圾等简单的活儿也不让干，这怎么能锻炼他们的独立生活能力？我们学校的老师注意教学质量是好的，但不应将分数作为衡量教学质量的唯一标准，还应注意学生们的德智体全面发展。特别应注意锻炼每个学生的独立生活能力。还是冯骥才同志说得好：“一个真正独立的人，必定曾经是一个独立性很强的孩子。约束社会，首先是约束了孩子。”

## 锻炼的好处经典500字篇11

“锻炼”三重奏这是一个真实的故事。故事中隐现出了两个字：锻炼。“哗，哗”几声过后，不是别的，是我的不满和愤怒！那两英寸不到的水位瞬间暴涨，达到了一英尺！我看着我的洗脚盆，那叫一个不爽。刚准备发言，他们以溜之大吉。宿舍里顿时暗了许多。唉，谅他们是第一次，就帮他们倒一次。体力锻炼好了。一次也就罢，可他们就是不知悔改。还好任何事物都不会长久，但就是有这么一个人，执迷不悟，最后就只剩他在干。他就是王某。又是一次，我忍无可忍。

于是，争执开始了。“喂，你烦不烦？别以为我忍气吞声那么多次就当我好欺负！”“是又怎样？！”“没想到你的品德如此低劣！有点自知之明吧！”“啊呀！别这么说，施舍一下。”“施舍？你这让我施舍什么？”“力气。”“这叫害你！”

最终，被他用“强词夺理”这一招将我击败！口才也锻炼了。是人不会心甘情愿的吃亏，我也不列外。除非是傻子和智者。可惜我达不到傻子和智者中的任何一个。虽然我无力回天，但是学校老师就是知音在家父母就是朋有。于是，在老师与家长的帮助下这件事解决了。这是信念。这件事很小，却是对我三方面的锻炼。

## 锻炼的好处经典500字篇12

生命在于运动，坚持体育活动不仅可以增进健康，而且可以预防疾病。

锻炼身体是提高身体素质的一个重要的途径，锻炼可以使我们的身体动作更加协调，反应更加敏捷;锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长;可以增加我们的肺活量，消化能力，使心脏跳动更加有力，血液循更加通畅;锻炼可以使我们长的更加结实;锻炼，有很多很多的好处，每个同学都要积极地参与到锻炼活动中来，增强我们的体质，提高我们对疾病的免疫能力，增强机体的适应能力。同学们正处在生长发育的关键时期，促进身体的正常的生长发育，可以更好的提高学习效率、发展个性、锻炼意志，树立不怕苦;不怕累的思想，增强克服困难的能力。

## 锻炼的好处经典500字篇13

最近，我们一家三口从“懒虫”蜕变成了“小蜜蜂”。

前些天，大病初愈的爷爷来到我们家，每天早上都能听到他的锻炼声。只见爷爷身体一天天好转，爸爸看看他的啤酒肚儿，妈妈看看她的水桶腰，我看看自己瘦弱的小身板儿，我们三个下定决心：一起锻炼身体！

早上妈妈定好的闹钟一响，我们便立即起床，洗漱整理后，一起跑步到楼下小广场。哇，爷爷们在打太极，奶奶们在跳广场舞，我们一家三口决定跑步。刚开始我健步如飞，爸爸妈妈也神态自若。五圈过后，老爸满脸通红、汗流浹背；老妈气喘吁吁，已经分不清是跑还是走了；我的小腿肚虽然有些酸沉，但还能坚持。看到老爸老妈的狼狈样儿，我心里一阵偷乐，嘴上却鼓励道：“老爸加油！老妈加油！”听了我的话，爸妈士气大振，我们坚持跑完了剩下的五圈。第一天锻炼就这样顺利结束。

接下来的几天，我咬牙坚持，老爸老妈也不好丢脸，锻炼持续进行。两周后，我感觉自己吃饭多了，跑步更有劲了，老爸也能轻轻松松地跑下这十圈。老妈就别提多高兴了，已经开始穿起漂亮的裙子了。我们一家三口经过锻炼完美蜕变成勤劳的“小蜜蜂”。

## 锻炼的好处经典500字篇14

每当想起那件事，我就像喝了蜜一样甜。

暑假的一天，马上就就要考钢琴考级了，我还有点小激动呢。妈妈不停地督促我赶快练习弹琴。而我呢，把那首曲子已经弹得极其熟练，听着美妙的音乐，我仿佛看见了一只可爱的小燕子，在

清澈见底的河水上空飞翔嬉戏。

第二天我来到了考场，看见严肃的考官，心一下提到了嗓子眼儿，顿时感到无比的紧张。考试开始了，我和几名对手竞争起来。对面几名选手个头高我许多，无形中给我带来了压力，看着对手们灵巧的手指在钢琴键上跳动，心想：看来我今天的胜算不大呀！我的心仿佛被堵住了，这时我的脑海中浮现了两个小人：一个小人说：“你是不行的，还是放弃吧！”另一个小人说：“你别放弃啊，胜利就在眼前。一定要坚持到最后。”于是我飞快地弹奏起来……

音乐停，台下响起了雷鸣般的“掌声”，就连评委老师和对手都忍不住为我竖起大拇指。比赛结束了，我心里的石头也落下了。这时我突然听到：“郝熠亮，一等奖！”从这件事让我知道了，努力坚持的人，一定会成功的！

## 锻炼的好处经典500字篇15

妈妈生病了，病得很重，一度在病房里、十分痛苦。爸爸除了工作，还要去医院照顾妈妈，经常深夜才回来。

正因为这样，家里很乱很脏，没人打扫，没人整理，于是我和姐姐担负起家务的重任。一天下午放学，在姐姐的倡议下，我们开始打扫，先把地上的垃圾，根据垃圾分类的要求把垃圾放入了垃圾桶。我开始用水壶往地上洒，轻轻的洒了些水后，紧接着用拖把开始拖地。我弓着腰，使出了全身力气，流下了辛勤的汗水。

地面开始变得越来越干净了，清新又亮丽，我们的心情也开始随之开心起来。拖完地后，我把拖把放进洗手池里，再放一些洗衣粉，开始进行清洗，洗完后放在阳台上晾晒。看到我的劳动成果后，我十分欢乐，我终于可以为家里减轻负担了，姐姐也为我的行动和成果而感到高兴。从那以后，家里的那点卫生就由我来打理了。

过了一些日子、一天下午，妈妈出院了。她一进家门，妈妈吃惊地‘哇’了一声。此时，家里的地板更加亮丽了，妈妈露出了温馨的笑容。我得到了生活的锻炼，得到了成长。妈妈夸我是个好孩子。

生活中没有一帆风顺，我们要乐于参加生活的锻炼，这样我们才能得到成长，才能够长大。

## 锻炼的好处经典500字篇16

已经近一个星期没有去参加晨练舞蹈团了。

早上虽然起得晚了些，但看到群里舞蹈老师发信息说，他们还在那里练舞，于是匆忙起床洗漱吃饭，然后稍稍休息一会，就马上赶过去。

今天比以往要晚近一小时，也就是说只能跳个半小时左右就结束了。

不过因为这几天都有阵雨，所以地上是有些湿，还好舞池是在一棵大树下，经过风干，树下也不会很湿。

周末加上时不时的阵雨天气，早上跳舞的人并不多。

虽然群里现在的团友有百来人，但是我发现自己之前一起加入的几位熟识的团友都没有来。

有好一些人几乎有大半个月没来跳了。

我已经习惯这种铁打的舞团，流水的团友的晨练模式了，因为每个人都有生活琐事，不可能像老师那样专业做这个赚收入，所以天天能来。

我们加入这个舞团的主要目的就是锻炼，聊天之类的也是附加的收获，所以并不用太在意。

所以，近来我一到舞池，我就直接开始加入跳舞，即使有些新舞步不太熟悉，在后面看看，学学，练练，基本就能了解个大概，也许舞姿不是非常到位，但是也起到了锻炼的目的。

我想，当我们明确自己的目标的时候，也就不会因为一些细节所困扰了。

## 锻炼的好处经典500字篇17

每个人都有曾经帮助过你，关心过你的人，也会发生一些感人的故事。让我们听我说。

体育课各科达标是我的软肋。所以爸爸每天晚上总是带我出去锻炼，很累。运动项目包括三次慢跑、跳台阶、压腿和跳高。一开始我以为这些项目很简单，后来发现不容易完成，就开始厌倦这些项目，开始呆在家里。有一次，父亲生气了，对我说：“这也是为了你好。我也想让你的运动达标！”我说：“可是我累了。我受不了！”“然后运动15分钟，休息5分钟。”从那时起，我和父亲成为公园的常客。沿着小路走着，我可以看见父亲牵着我的手，不时在公园里跑步。我每天都锻炼，妈妈一遍又一遍的夸我。突然觉得父亲真的很伟大，就像一个英雄。

上周五，王先生说他想做仰卧起坐。我一听就慌了：哦，暑假没练仰卧起坐。之后又会很糟糕！没想到上学期测得的分数从32变成了44，真的让我大吃一惊！我回去告诉父亲，父亲说：“干得好，全靠暑假的锻炼！”鼻子酸酸的，眼泪开始在眼眶里打转：如果不是爸爸逼着我练，我今天怎么会有好成绩呢？

这件事会一直记在心里，温暖我一生。

## 锻炼的好处经典500字篇18

今年夏天天气可真热呀，室外就像蒸笼一样，吓得人都不敢出门，整天没日没夜的待在家里。全家人都太缺乏锻炼了，所以体重都在一点一点的上升。

我想这样下去并不是办法呀。于是我就和妈妈商量了一下说，“妈妈呀，最近我们的体重都在一点一点的往上升，这可怎么办呀？”妈妈说：“要不然我们明天去莲湖公园，每天按各自的体力好坏来决定怎么锻炼，我的主意不错吧。”我说：“好呀好呀，就按你的指示来做。”

于是第二天，我们就来到了距离我们家不太远的莲湖公园。我和妈妈走进了公园大门，公园里的人可真够多的呀，有纳凉的，有打太极拳的，有做操的，有跳广场舞的，还有在步道上跑步、行



走的我问妈妈：“我们选什么项目锻炼身体呢？”妈妈说：“你不是要快走吗？”“对呀，我都给忘了，那我们走几圈呢？”妈妈说：“不要超过三圈。”我说：“那就走三圈吧。”

但是我才走了两圈以后，就已经汗流浹背了。妈妈问我：“你还走第三圈吗？”我说：“我能走。”妈妈告诉我，出汗，有利于身体新陈代谢，血液循环，最主要还能减肥。我们要坚持啊。

将来我一定可以把我身上的肥肉，从我的身体上攻打下去的。大家一定要给我加油啊，坚持就是胜利！

## 锻炼的好处经典500字篇19

大家对暑假并不陌生，那我也不必费口舌去解释了。暑假对人们是个放松的假日，很长时间不必像在周一早上突地伴随着闹钟惊曳而醒，挥着衣服下床“咚咚”满地跑，向惊弓之鸟一样大吵大嚷：“迟到啦！迟到啦！”大多数人可以等到日上三竿再揉揉眼睛，打着哈欠披着衣服起来。平常的暑假我也如此。但今年是个不平常的。

今年总局要开中学生运动会，我们去表演大课间操。演出水平要求很高，所以占用了我们一个多星期的暑假，天天早上7点准时到，下午1点到，在操场上训练几个小时。首先从台下跑步上场，军姿一分钟，再做一遍搏击操，最后做直臂行走下台。我们平常每天都做，但大多都是醉翁之意不在酒，挥挥手伸伸胳膊了事。所以我们四五天都顶着火热的骄阳天天训练。每个动作都要练上好几遍，做操分节从新练习，直臂行走要高抬腿，高摆直臂，拐弯走直角，每次训练完都腰酸背痛，恨不得直接躺在石子操场上以天为被以地为席放松一会儿。可是每次，我们的训练效果都一次比一次好。

这次训练不但让身体健壮了，还让我明白了一个道理：世上无难事，只怕有心人。

## 锻炼的好处经典500字篇20

今天上午我上完培训班的课，正准备坐三轮车去补习班是时候，忽然想起了我妈妈说的话：“如果行的话，你试着自己走过去，你已经长大了，不要老是车来车往的接送。”于是，我便改变了自己的想法，决定自己慢慢的走过去，也好锻炼锻炼自己。

做出了决定，我便给妈妈打了个电话，向她汇报了一下自己的决定，我就满怀着好奇与信心往大街上走去。

这可是我第一次自己走着到补习班的，于是小心翼翼的辨认着走的路，当我发现了第一个红绿灯口时，我仔细观察了一下“地形”后，确认还没有必要转弯，于是，我又继续往前走，我一边看着路上疾驰而过的汽车，一边辨认着去补习班的路。

走着走着我又到了一个红绿灯口，在经过了“多方位”确认后，我毫不犹豫的向右转弯走去。在躲避了几辆飞速行驶的汽车后，我走上了人行道，这时已快中午12点钟了，我已走得饥肠辘辘，精疲力尽，经不住路边小店香喷喷的不吃，我买了两根香肠冲饥，不知怎的，我今天吃起来特别的香。

经过半小时的“长途跋涉”，我终于到达了目的地。我心里特别开心，因为有了这一次的尝试，

我就知道了自己的实力，我能行！以后不管碰到什么事情，都自己先试着做一下，不再做温室里长大的孩子。

## 锻炼的好处经典500字篇21

这几天的假期，本来和朋友约好，偶尔一起出来运动锻炼一下。结果几天下来，总是没能对得上时间。

有的时候，是自己起的早，先去运动了；又有的时候是在吃饭的时候，对方约出去运动；不然就是彼此都没有时间，有的在学习，有的在做家务。

看似好像很简单的一件事，实践起来却有点难度。

后来我渐渐地想明白了，其实我们都有自己的时间规划，知道自己什么时候要做什么。

如果能刚好彼此对得上时间，那就共同锻炼，如果不能，那就各自忙各自的。毕竟我们的目标都是让自己在业余的时间可以适当地运动一下。这个可以是自己一个人就可以做到的，并不一定要其他人陪伴。

如果刚好有彼此一起的话，那当然也是不一样的体验，不过大多数时候可能反而成了闲聊的主场，真正的运动量还不及自己独自行动来的多。

不过也有其好处，那就是这样会淡化运动的辛苦，无形中完成了想要的任务量。

凡事都有利与弊，没有所谓的绝对，关键就是看自己用什么样的角度去看而已。

## 锻炼的好处经典500字篇22

或许你早就一点结果了那么长时间的锻炼，就知道很多东西已经会员们不会再一样了，这好像虽然我们有着高度敏感的性格。

但是我们也要因此而感受到自己的责任和价值所在，秘境我们不一直都是一个孩子了我们现在已经是一个成年人了，不管你有没有意识的到，只要你是一个正常人，你就应该去承担相应的责任。

他们总是会说过种各样的理由总是会给自己承担各种各样的借口。

可是我却从来都没有这样的思想，因为我们一直都知道很多事情都是顺其自然而发生的，并不是因为我们想怎么样，就能够改变他的状态和发展的顺序。

所以，在这样的过程当中，我需要你们的支持也许你们见过各种各样的关系去联系他们，但是却从来都没有很多人在那样的环境之下，看到那些美丽的风景。

你们因为这个原因而突然感到不可思议的话。

或许会发生很多东西都已经变得不在意了，不管你们有没有兴趣，最终他们都会是相同的结果。

以前的时候我也想过各种各样的可能性，但是我们不一定都需要这样的情况啊。

## 锻炼的好处经典500字篇23

今天，便是英语书法大赛，对我来说，这是一种锻炼，也是书法上的宣战。

我认为，如果只在英语书法大赛前拼命锻炼是不行的，必须时时刻刻地锻炼，才能写出一手好字。在我看来，在英语书法大赛上胜出，是对我书法上的认可。我等了这场比赛那么久，终于让我等到了。

这次的书法大赛比以往的难多了，不愧是“长江后浪推前浪，一浪更比一浪强”。这不但没能使我退缩，反而在我心中点燃了熊熊不熄的好胜之心。

我的笔在纸上划过一道道痕迹，然而我却发现，有许多人也写得一手好字。我仔细对照我的字与打印的字的区别，打印的字端正无比，横平竖直，连字母倾斜的角度都丝毫不差，而我的字，在对比下显得什么都不是了。

“我失败了吗？我输了吗？”我反问自己。“不，我还没输，只要我进行完善的修改，我就能突破自我！”我举起笔，重新一步步地修改，在我的眼中，充满的不再是那种悲哀的目光，而是那种坚定、不认输的目光。

也许，我的字最后还是没有打印的那么好，但是我不会放弃。等待着下一场英语书法大赛的到来。

## 锻炼的好处经典500字篇24

昨天早上起得有点晚了，错过了晨练时间。

对于锻炼是会上瘾的这句话，我一直是中立的态度，然后到了昨天傍晚的时候，我看着窗外渐渐暗下来的天色，突然觉得也许自己可以这个时间点去锻炼一下，算是补一下清晨错过的活动。

我想，也许这就是无意中养成的一个习惯吧。

当我踏着傍晚的暮色，开始往公园的地方慢跑的时候，心里想的是，也当是给自己不一样的体验，看看清晨与暮色下不同的风景吧。

到达公园的时候，天几乎是暗下来了，路灯与月光一起把地面上铺亮，我打开运动软件，感受着夜色中不同的心情，慢慢地跑着，到了那条较长的路线时，我抬眼发现转弯处，一个两个，同样在夜色中慢跑的身影。

“哇，没想到这个时间还有其他跑步锻炼的人，”我正感慨着，发现另外的路口还有其他的跑步者。

他们之间，有男的，也有女的，大都是中青年的年纪，也有一位年纪稍长一点的，一边听着新闻一边快步走。

我很欣喜地加入了他们的锻炼队伍，我觉得夜色中的锻炼也颇有不一样的感受。

## 锻炼的好处经典500字篇25

在我的成长中，我得到过很多的锻炼。

记得某个星期天。我早早做完了作业，便想坐在客厅里看电视。可是，我刚坐下，只听见爸爸对我说：“你不要呆在家里看电视了，你看今天天气不错，出去走走，顺便帮我买一份报纸。”我听了点点头，心想：这样也好，正好可以练一练刚学的口语交际。于是，我拿着钱高高兴兴地走出家门。

我漫步在小路上，心里一直琢磨如何与报亭里的阿姨说：“阿姨你好，我是来买报纸的，我要一份《——报纸》……”我一边走一边在心里练习着，不知不觉地已经来到了报亭。

“小同学，你要买什么？……”报亭的阿姨和蔼的问道。“恩，我要……”我突然忘记了要买什么报纸，于是尴尬地挠了挠头，努力回想着。这时，报亭阿姨亲切地说：“小同学，不着急，慢慢想。”我东看看西望望，忽然想到了，于是赶紧说道：“阿姨，请给我一份《姑苏晚报》，这是给你的报纸钱，你看对不对？”说完忙把钱给了阿姨。阿姨笑眯眯地说：“钱正好，这是你的报纸。”说完便把报纸递给我。“谢谢，阿姨，再见。”我接过报纸一蹦一跳快乐的回家了。

通过这次锻炼，我不仅学会了买报纸，还学到了如何与人交流，并且得到了口语锻炼，真是收获多多！

## 锻炼的好处经典500字篇26

每次做完作业，我最想做的就是马上参加体育锻炼。体育锻炼的好处真的太多了。从前我是个大肚子的胖子，被人叫走两步我就喘不过气来。当时我拒绝了所有的运动，让我觉得很痛苦，很累，不明白运动的意义。但是看到同学们在运动会上跃跃欲试，我就自卑了。我不可能一辈子都是小胖子！

之后开始学习系统的运动知识，知道如何在不受伤的情况下保证良好的运动成绩。拉伸和热身很重要，可以在运动前给你带来很多能量。我知道告别大肚子最简单的方法就是跑步，通过有氧运动消耗脂肪。同时也控制饮食，拒绝高热量食物。就这样，半年后，我从胖变成了中等身材。周围的人都惊叹我的变化，说我比以前精力充沛多了。

我没有因为减肥而停止运动，因为体重会反弹。这时候我改变了计划，多做无氧运动，比如举哑铃，俯卧撑。当时觉得自己的肌肉紧绷，身体充满了能量。

我最享受的是运动后流汗的感觉，能让你觉得生活是那么充实美好。每次看到那些运动的人，总觉得充满希望，因为那么多人渴望健康，热爱生活，为什么我们不应该感动？

## 锻炼的好处经典500字篇27

世间万事，只有不停的尝试、锻炼，才能取得成功，手法才能变得熟练，迷惑和疑团才能解开。

记得那年暑假，我“光荣”地被爸爸分配到乡下姑妈家住一段时间，在这一段时间里，我得到了锻炼。

先是早晨五点多，天天睡懒觉的我竟被一只“可恶”的公鸡的打鸣声吵醒。我懒洋洋地走出屋子，猛看见东方的天空正有半个红日露出山峰，天啊！

是日出！

我急忙跑上楼顶欣赏。这次日出使我明白了一个道理：想要美好，必须勤奋。从此，我再也不睡懒觉了。

吃过早点后，姑妈带着我，扛着一台巨大的手动引水器来到水田边。把引水器的一端放在小溪内，另一端放在农田里，接着用手前后转动摇柄，把水一点点引到水田里面。姑妈看我跃跃欲试，便把摇柄交给我，说：“你来摇吧！我先去那边看看！”我接过摇柄一转，嘿！

真好玩！

我一边哼着歌一边摇动着。可是一分钟不到便感到非常吃力了，唉！

原来干这门活这么难！

没办法，我只好改用“脚踏式”转柄。这又使我明白了一个道理：想获得收获，得由一份力气。无论做什么事，都得有相应的准备。

在这两个星期里，我得到了很大的锻炼，也明白了很多道理，也体会到了农民伯伯的艰辛！

## 锻炼的好处经典500字篇28

晚饭后，爷爷，应该说是一家人最头疼的时候。因为——爷爷要开始锻炼了！

“我不锻炼！”爷爷像个小孩子，生气的的大喊。我劝劝他，爸爸妈妈劝劝他，奶奶也劝劝他，爷爷就是不领情，我们只好拿出最后的王牌——姑姑！姑姑软磨硬泡，爷爷终于招了，耶！第一步成功！

第二步是最难的，也是最重要的，那便是实施计划——锻炼呗！我当上了啦啦队，一边加油，一边鼓掌，蹦过来，蹦过去，像有什么喜事似的。妈妈和爸爸则在两旁看着，感觉像是下一秒爷爷会摔倒。爷爷在跑步机上：“嘿咻嘿咻”的跑着，他满头大汗，时不时的问爸爸：“到点了没有？到点了没有？”但答案通常都是否定的。过了一会爷爷出了一身汗，我拿着扇子，想帮爷爷扇扇风，爸爸不让，说这样更容易着凉。终于，第二步，也在爷爷的不情愿，我的加油声下结束了。

。

第三步——加油，鼓励与表扬。表扬爷爷一下爷爷的锻炼，表扬一下爷爷的努力，当然，也少不了表扬我这个“啦啦队”啦！嘻嘻！我和大家都笑着都表扬着爷爷，开心的一起鼓励。

爷爷啊！锻炼是为了你好，请不要把它当成一件不开心的事，为了您的健康，大家一起加油吧！

## 锻炼的好处经典500字篇29

说到运动，很多人可能对此在熟悉不过了，但是真正了解运动，能够做到多运动的同学有多少呢？

那么今天我就要给大家来说一说这运动的好处。从小的来说，运动能使人强健体魄。

那就举游泳的例子来说吧。

游泳的好处就有很多，专家表示：人在水中运动时，各器官都参与其中，耗能多，血液循环也随之加快，以供给运动器官更多的营养物质。血液速度的加快，会增加心脏的负荷，使其跳动频率加快，收缩强而有力。经常游泳的人，心脏功能极好。

也就是说，游泳能够增强人的心肌功能。而且，游泳还能够增强抵抗力，加强肺部功能，护肤，要的是游泳能够减肥和健美体形。

我国伟大的领袖毛泽东小时候就特别喜欢这一项运动!据说：毛泽东在上学时，除了外出求学之外，每天都会去附近的池塘或河里游泳!在解放后，他也依然有这样的习惯!他最后的一次横渡长江，是他在73岁的时候。由此可见，仅游泳这一项运动就可以带给人这么多的好处!可见运动对人十分有益!

从大的来说，运动对国家的建设有是有决定性的作用!大家假设一下，如果我国的军人在入伍前都是一个个不接触过运动的人!身体素质甚至连平民都不如!那又如何称为军人?那又如何保卫祖国?那我们有如何能安稳的站在这儿呢?同学们啊!听到了这儿大家是否有一点点感悟了呢?

## 锻炼的好处经典500字篇30

黎明，像一把利剑，劈开了黑黑的夜幕，半个太阳涌出地平线，好像半个大火球在一片火里滚动。我早早地起了床，准备和妈妈一起去跑步。我和妈妈一路上说说笑笑，我一会儿倒着跑，一会儿学螃蟹跑，一会儿绕圆圈跑……路边的小草上有许多晶莹剔透的露珠，一阵风吹来，小草像在对对我们招手呢！

几十分钟后，我们终于不紧不慢地跑到了语溪公园（因为我们怕狗追，所以跑得很慢），我俩在台阶上坐了一会儿，补充了一些水分后又继续上路了。我又玩起了花式跑，一会儿跑成大S型，一会儿“傻跑”（“傻跑”是自己取的，原名“高抬腿跑”），一会儿直线跑……我们在路上还玩了一个游戏呢！

我和妈妈石头剪刀布，输的人就要在原地停留五秒的时间，赢的人就可以在五秒的时间内跑步，谁先到家谁就算赢（还有小小的奖励哦！玩一个小时的电脑哟！）。

我呐喊道：“比赛现在开始啦！”

比赛进行的非常激烈，我们都穷追不舍，最终，我以年轻的优势，赢了妈妈，但妈妈并不气馁，她每天都坚持跑步……跑步使我变得更加强壮，我以后一定要多锻炼！

## 锻炼的好处经典500字篇31

或许我们最喜欢的生活，也不过是一本书，一个人陪伴，吃饭睡觉，学习锻炼。也许在这样一条漫长的人生道路上，每个人都在试图着去寻找自己固定的生活模式。

但是实际上，生活本来就是多变的。哪里会有那么多的固定模式等着我们去发现，去总结呢？

也许我们都可以记得很久以前我们还是小孩子的时候，在地里玩泥巴，自由自在那个时候没有网络，没有腾讯，也没有阿里巴巴。

也许那个时候的我们，都没有那么多的目标和发展的梦想，只是偶尔觉得原来这样一条路走下去，平平淡淡的生活也是很好的。

可是那个时候学习对于我们来说，它不仅仅是一种深刻的概念，也许是烙印在内心的。

我们从一开始就懂得对于这种思想外说，每个人都有自己的主见。所以每个人都可以做自己的主人，经营着自己精彩万分的世界。

或许很多年前都有人喜欢着那种明媚的笑容，不管怎样，那些对于我们来说似乎都没有多么明显的接听。只是有人喜欢，所以我们也乐于见到。

每个做人的方式似乎也都有所差异。

## 锻炼的好处经典500字篇32

以前我是不爱锻炼的，谁不想舒舒服服地待在家里吃着零食喝着饮料而非要在太阳底下拖着劳累的身体汗如雨下，所以我一直懒与锻炼，也不想锻炼。

但是不锻炼给我带来了许多弊端，因为不锻炼，所以身体很瘦弱，稍微的磕磕绊绊可能就会伤筋动骨，即使没那么严重也会疼个几天不好。而且不锻炼的时候夏天稍微喝点冰饮料或是吃点冷饮就会肚子疼，这也是不锻炼的弊端，毕竟在大夏天不能吃冰饮是十分难受的。最让人受不了的就是即使你不吃冰饮，在寒冷的冬天只要稍微受凉也会如此，哪怕你没有吃凉的，哪怕你裹了一层又一次，甚至你刚出门一点凉风顺着你领口吹进就会立马不舒服。这些难过的感受让我开始怀疑，是不是锻炼就真的能改变这些，是不是身体就会变好？

于是我开始锻炼，从最简单最基本的事情开始，即便一开始做不了很需要体力的运动，也不能做很长时间，但我还是一直坚持地做着，只是希望有天可以变得更加强壮一些，每当我想要放弃的时候，我就会想起难受的时候我是多么后悔没有早早锻炼而导致的后果，一想到这些我便充满了力量，心中满怀激情地继续锻炼了。

后来，身体渐渐好了起来，冬天穿的少只是会有点冷，夏天吃冰饮过冰也会头痛，磕磕绊绊还是很疼，但是我的体力和精力得到了很大的增长。

锻炼改变了我很多，它带给了我无法从别处获得的东西。

### 锻炼的好处经典500字篇33

开学后不久，我们参加了激烈的体育锻炼，每天都有体育课，让我很累。对于不擅长运动的我来说，这是一场巨大的灾难。

最近上体育课，老师总是叫我们保持跑跳，不需要长时间休息就开始继续训练。很多同学都觉得不知所措，但其实都很努力的坚持着。可是，每次上完一节课，我们的骨头好像都要散架了，连站都站不起来。所以最近几天我们上课站起来说老师好的时候，很辛苦，真的很折磨人。

我知道我真的不能做运动，所以我开始努力练习。昨天我决定周末开始跑步，所以我和妈妈去了楼下的足球场。长跑需要意志力，累了也停不下来。我告诉自己，再累就是走不动路，于是我开始跑步。一圈，两圈，三圈，跑完这几圈感觉有点气短，背上不停的冒汗，脚也开始有点发软，但还是坚持着，努力让自己停下来，把心里的节奏打一下，慢慢跑。过了一段时间，我的呼吸变得稳定了，心里也很开心，因为终于有了一点进步，所以一直坚持着，尽力了。终于觉得时间久了，就和妈妈一起回家了。我问我妈几点了，他说我跑了半个小时了。听完之后，我震惊了。我怎么跑了这么久？不过这个练习就够了，下次一定要坚持！

### 锻炼的好处经典500字篇34

在暑假里，我一直坚持着“早起，早读，早锻炼”的原则。今天，我就来讲一讲“早起，早读，锻炼”吧！

我们先来谈早起。我每天六点十五起床，绝对没有一天晚起的。起床之后，我立即穿上运动服，到厕所里刷牙洗脸。

刷牙洗脸完，我就拿起《中庸》，到客厅的客桌上背，每天背一章，如果一章内容多，我就分段落背，有时间我有可能也会多背一段。

向妈妈复述完《中庸》二节，我就走到学校，练陈式太极拳。每次我练完陈式太极拳，都大汗淋漓，太阳好像非要和我较量一般，似乎散发出了全部的热量，我想一个生鸡蛋放到沙坑里，不一会儿，应该就会烫熟了。我在骄阳下练陈式太极拳，似乎觉得我全身都快被晒出油来，练完陈式太极拳之后，我的衣服都快被我汗水湿透一块，而我的头发也会像刚洗完头发一样，全都湿漉漉的，往地上滴水。但我还是不甘落后，直到五遍陈式太极拳都练完。有时练习完太极拳有时间，同学朋友来，会和她们玩，没来会去打篮球。

这就是我的暑假生活，我的暑假生活中的原则：“早起，早读，早锻炼”。

### 锻炼的好处经典500字篇35

黎明，像一把利剑，劈开了黑黑的夜幕，半个太阳涌出地平线，好像半个大火球在一片火里滚动



。我早早地起了床，准备和妈妈一起去跑步。我和妈妈一路上说说笑笑，我一会儿倒着跑，一会儿学螃蟹跑，一会儿绕圆圈跑……路边的小草上有许多晶莹剔透的露珠，一阵风吹来，小草像在对对我们招手呢！几十分钟后，我们终于不紧不慢地跑到了语溪公园（因为我们怕狗追，所以跑得很慢），我俩在台阶上坐了一会儿，补充了一些水分后又继续上路了。我又玩起了花式跑，一会儿跑成大S型，一会儿“傻跑”（“傻跑”是自己取的，原名“高抬腿跑”），一会儿直线跑……我们在路上还玩了一个游戏呢！我和妈妈石头剪刀布，输的人就要在原地停留五秒的时间，赢的人就可以在五秒的时间内跑步，谁先到家谁就算赢（还有小小的奖励哦！玩一个小时的电脑哟！）。我呐喊道：“比赛现在开始啦！”比赛进行的非常激烈，我们都穷追不舍，最终，我以年轻的优势，赢了妈妈，但妈妈并不气馁，她每天都坚持跑步……跑步使我变得更加强壮，我以后一定要多锻炼！

## 锻炼的好处经典500字篇36

因为我以前经常不锻炼，所以我很胖第一天锻炼也很坚苦。我的弱点是仰卧起坐，我一分钟只能做三十几个，胖，给我的体育成绩带来了许多不便。

我按照姿势，双手抱头，双腿并拢，让爸爸按住脚，坐了起来，虽然很累，但是我还是坚持，累了休息一会儿，再做，这让我比以前多做了一些，我一高兴，就不在乎累不累，一直坚持做，我越做越多，“啊！”我一分钟竟然做了四十五个，这太惊人了！我对这个优秀的的成绩十分满意，我便准备明天再努力，争取突破五十个，如果这样那可就好了！我也不用在为仰卧起坐而烦恼了，也有时间锻炼别的体育项目了。

我又锻炼了一下立定跳远，有一米五九了，还不错，便休息了。

可第二天我肚子很痛，不太有力气，连做锻炼的时候，肚子还很痛，“咳”今天的计划要泡汤了，我心里很不是滋味。听爸爸妈妈说，这是因为缺少锻炼，时间长了，又突然锻炼，所以肚子就痛了。我又忍痛做了十三个仰卧起坐，就再也没力气了。

我决定以后一定会好好做锻炼，不泄气，每天坚持，使自己的身体越来越健康。

## 锻炼的好处经典500字篇37

一到儿童公园，只见人山人海。有的穿着整齐的服装跳着优美的扇子舞；有的合着欢快的音乐节拍跳着排舞；有的悠闲自在地打着太极拳；还有的三五成群在仅有的空地上打着羽毛球……

沿路我看到了许许多多的游乐项目；有激光战车、摇头飞椅、碰碰车、过山车，还有动物园、海洋馆、鳄鱼蟒蛇馆等，只可惜我们来得太早了。

一路上到处洋溢着深秋初冬的气息。梧桐树的枯叶像金蝴蝶似的纷纷飘落，给小文档网小编为姐姐买电脑了，而且要很早去，很晚回来。

在马上要离开家的时候，妈妈一遍又一遍地叮嘱我，一定要小心用火，不要离开厨房我觉得我已经长大了，不用再让大人催我了，我自己就能做好。我得意地走向厨房，开始找馒头。我首先翻翻桌子上，结果是没有。再找找茶几上，也没有。最后，我从冰箱里找到了白生生的馒头。我觉得一个馒头吃不下去，于是用刀子熟练地切成两半。我们家的馒头可不像普通的馒头，大约有电

脑键盘的小键盘那么大。不，还要大上一个拳头。这样的一个馒头，相信爸爸也只能吃两个。我因为觉得用手掰不太美观，所以就用刀子切，嘿嘿!

我打开微波炉，放进馒头，关上门，滴，嗵，微波炉开始运作。我等了三秒，终于热好了。热完了的馒头软和极了，如果馒头做成床，一定会很舒服!我十点半要去学吉他，可现在已经不早了，我没来得及做配菜，就连忙馒头就咸菜，马马虎虎吃一顿，去学吉他。

每天早上可不要都这样，我会受不了的!

## 锻炼的好处经典500字篇40

这次，国家政府为了让我们学生有一个良好的体质，能更好地去投入学习，便提出了要每天锻炼，而且要测试。

“要测试!”同学们听了以后十分惊讶，一些体质不好的人更是愁眉紧锁。我听了以后便自己暗自下决心要争取全优!对锻炼目的不清楚的我，上网寻找了一下资料，终于了解到了锻炼的好处，大彻大悟。

1、经常进行体育锻炼，人体新陈代谢旺盛，肌肉中的毛细血管开放数量增多，血流量增大，使肌体内血液供应良好，蛋白质等营养物质的吸收与贮存能力增强，肌纤维增粗，肌肉体积增大。因而，肌肉也就变得更加粗壮、结实、发达而有力。另外，由于肌肉结构的变化，酶的活性增强，以及神经调节的改进，导致机能的提高，表现为肌肉收缩力量大、速度快、弹性好、耐力强。

2、体育锻炼可促进骨质增强，提高骨的性能经常进行体育锻炼，可使新陈代谢得到改善，骨的结构和性能发生变化。

知道了这些知识以后，我便制定出了以下计划：

- 1、每天抽空出来锻炼1小时，增强体质。
- 2、在体质测试中争取全优。

俗话说的好：“要想取得好成绩，就得下苦功夫。”我坚信：有付出总有回报，阳光总在风雨后。

## 锻炼的好处经典500字篇41

中秋节时，爸爸带我和妈妈回老家了。

上午，爸爸妈妈拿着锄头往后门走去。我从房间跑出来，问爸爸：“你们去干什么呀？为什么拿着锄头？”爸爸笑着说：“我去挖地瓜，你去吗？”我开心地说：“好呀！好呀！我也要去。”

我也兴奋地拿着锄头向菜田跑去，“地瓜在哪儿？这只有乱七八糟的草啊！”我疑惑地问爸爸妈妈。妈妈说：“地瓜在土里。”我半信半疑地拿起锄头，向土里挖去。呀！锄头碰到硬东西了，我继续挖。等我挖出来，地瓜已经成两半了。我不禁叹了一口气，唉，怎么回事？爸爸说：“应

该往旁边挖，这个地瓜一定很好吃。”我无意间看到爸爸咽了一口唾沫。不一会儿，我又挖到一个硬东西。我注意力提高了，小心翼翼地挖，终于挖出一个完整的地瓜！我兴奋地去看爸妈的进展。爸爸挖了五个！妈妈挖了三个！而我只挖了一个。我像没了气的气球一样，虽然累得不得了，但还在坚持着。

下午，我拿着沉重的锄头大汗淋漓地走回家。看着满袋的地瓜，我不知道有多开心！

通过这件事，我得到了锻炼。

## 锻炼的好处经典作文

这个学期，我们学校有一个行动，就是“阳光体育，快乐长跑”。因此，我们所有的学生都加入到了长跑的队伍中。

第一次跑步，是由语文老师带着我们出去跑的。一开始，我们都兴致勃勃的，好像跑了一个马拉松都不在话下。第一圈跑下来，我的气息急促了一些，并不太累。第二圈跑下来，我的脚有些沉重了，气也接不上了。跑第三圈时，我是咬紧牙关跑的。谁知，跑了半圈时，我的脚就如同灌了剑是的，迈一步都十分艰难。跑完第三圈时，我气喘吁吁。看看同学们，大家都差不多。我们拖着疲劳的身子，回到了教室。

后来几次，是由数学老师和英语老师带着我们跑的。没想到他们更“狠”，我们跑四圈，而且得快。结果，每次跑下来，我都上气不接下气的，狼狈极了。记得有一次，我还因为落队被老师批评了。

为此，我憋了一口气，每次都紧跟队伍。这样又跑了几次后，我觉得自己能够轻松地跑完了三圈，跑完四圈也只要休息一会就能恢复正常。看来，我的体力、耐力、已经再一次又一次的跑步中“练”出来的。

跑步，虽然是一件很苦的是，但是，它既锻炼了我的身体，有磨练了我的意志。不知道几年以后，我们中会不会有一个马拉松冠军呢？嘻嘻……

## 锻炼身体体的作文

在我八岁的时候，我经常生病。不是肚子痛，就是头晕。真受不了。从那时候起，爸爸就对我说：“晋晋，我告诉你一个身体健康的秘诀吧！”这秘诀就是：每天早上早早起床，把个人卫生搞完之后，先做早操，再练习跑步，最后再吃饭。这样，你的身体就会越来越强壮了。

我听了爸爸的话，心想：这有什么难的。

说起来容易，可做起来真难啊！刚开始我可真受不了。我本来想只做一天运动就得了，可爸爸总是嘀嘀咕咕的，说个不停。没办法，只好每天6：30起床，跑五圈，做一套早操。多少次，我一边跑一边悄悄的哭，心里总想着，我流了这么多汗水，要什么时候才能身体强壮起来呢？

随着时间的推移，我慢慢地适应了，我没有哭，也没有想什么，可是，每次跑步后，我总是气喘吁吁。但是，我不怕，咬紧牙，坚持着。

果然，我九岁了，身体强壮起来了，也没有经常生病了。我真是笑得合不拢嘴，因为我胜利了！

## 阅读的好处作文

从小我便有一个良好的习惯——阅读。

一岁多的时候，我就踏上了阅读之路。识字卡片、绘本、甚至是动画片的字幕，都是我自学汉字的途径，我能津津有味地看好半天。

到了上幼儿园的年纪，家里的绘本已经足足半书柜了，却依然满足不了我的胃口。我便在幼儿园的课间，从图书角抱来一堆绘本看。老师认为我太小看不了那么多，便想将我手上足有半人高的绘本放回书架，灵活的我绕过她，径直坐下阅读起来，不仅飞快而且认真，时常连老师呼唤大家上课的声音都恍若未闻。

步入小学，我依然保持着阅读这个良好的习惯。班级设图书角后，我便无时无刻惦记着那些尚未开始外借的书籍，简直到了寝食难安的地步。终于等到开放的那天，我一下课便凭着速度快的优势跳到了书柜门前，匆匆忙忙抓了一本，便如饥似渴地开始阅读。

每天读着班主任特意挑选的书籍，我对书的热爱更加强烈，甚至延伸到了上课时间，而我们的班主任因为了解我对书的热爱，叹了口气便给我“开了后门”。但我还是从老师那声叹息中感受到了一种无奈。看着墙上贴着的“少先队员守则”，还有同桌佩戴的红领巾。心里暗暗悔悟，“我是一名少先队员啊，怎能上课分心，去看课外书籍？”

这件事过后，我对阅读的热情丝毫不减，但我明白了要在合适的时间和地点阅读。书中让我学到了很多，坚持、希望、坚强、自我等等。但我最爱的是书带给我的宁静。

阅读，就像品一杯茶。茶会有苦涩清香，犹如我感受着书中人物的喜怒哀乐。读书便如品茶，能放松你的情绪，净化你的灵魂，只要读懂了书，就会进入宁静悠远的世界，好似一杯好茶，只等你细细的品位。

## 电脑的好处作文

发展到当今时代，电脑已经非常的普及到了我们的生活之中，似乎我们每个人都会使用电脑，而且电脑也同时成为了我们生活之中的不可或缺的一个重要的组成部分。

然而电脑却存在着它的积极一面和消极的一面。这些利与弊是同时的存在的，所以我们应该要以一种正确的态度来对待电脑，能不能够正确的使用电脑只有取决于我们自己的内心，如果我们的自制力不够好的话，我们就会被电脑的消极一面给影响到。

现在各种各样的电脑游戏充斥在市场之中，任何一款的电子游戏都制作的非常的精良，我们这些少年非常的容易就被他们给吸引，这个时候我们就会深陷其中无法自拔，我们的学习成绩势必会受到一定的影响。甚至我们的身心健康也同时会受到一定的危害。这样做就是弊端大于有利。

如果我们能够控制好我们自己，正确的使用电脑，只是利用网络来寻求一些学习或者是生活之中

的资料的话，我们的生活就会变得更加的美好，我们也可以适当的进行一些网络游戏，但是我们一定不能受到网络游戏太大的诱惑，这样我们的生活就会受到很大的负面影响，偶尔的游戏还是可以放松自己的。

## 网络的好处作文

同学们，你们家里有电脑吗？你们上网吗？你们觉得网络的作用大不大呢？我觉得网络的作用很大，有时网络能救一个人的命，请听一听下面这个故事：一名从未出过远门的二十岁的杭州女大学生，偶然从网上“稀有血型QQ群”里获悉，贵州一名和她的血型—ABRH阴性血型相同的农村孕妇正急需输血救命。他立即向同学借来路费，以最快的速度来到千里之外的贵州省黎平县山区，赶在死神到来之前为那位孕妇献上生命之血。她就是中国美术学院的学生毛陈冰。阅读完这个故事，同学们就知道网络的作用有多大了吧？

其实，网络除了能救命之外，还有很多用处，例如：能查资料，了解更多的知识，能看新闻，了解国内外重大新闻，能聊天，交识更多的知心朋友，能在网上投稿，提高自己的写作水平，能在网上参加各种购物活动，让你足不出户就可以买到任何想要的东西，还能在网上找名师辅导，学习成绩很快就上去。总而言之，言而总之，网络的作用很大，只要你能想得到，它就能做得到。

## 苹果的好处作文

烂苹果乐园是一个快乐、神奇、梦幻的童话王国。首先我们来到了快乐世界——二楼深海广场，那里有虚拟过山车，还有导游阿姨推荐的4d影院。我们去模拟过山车，带上3d眼镜，坐在座位上，系好安全带，开车走。感觉矿车在沙漠里待了一段时间，然后在半空中，然后轨道突然断了。感觉自己掉进了深渊。几颗大石头飞了一会儿，一列火车迎面相撞，吓得我把3d眼镜摘下来。我走出来后，好像还在矿车上，摇摇晃晃的。到了门口，游客很多，其他几个有意思的节目都挤在队伍里。

于是我们来到了一楼的糖果城。糖果城真是五花八门。快看！镇上有面包房、油漆房、巧克力屋和其他有趣的东西。我和姐姐玩石膏画。先选了一个喜羊羊喜欢的头像，然后根据自己的想法涂上不同的颜色。然后，我自己做了饼干。我先拿起做饼干的材料。我想挤一个好看的图案。我不知道这个简单的面枪不听话。我只好挤了几个圈，挤了两个数字一个汉字，放进烤箱。当饼干出来时，我们迫不及待地品尝它们。

下一站是神奇荒诞的小镇。这里的斜屋很惊讶。里面的东西都是倾斜的，比如椅子，桌子，壁炉。甚至站在里面的人都是倾斜的。没有办法站直。我们这些孩子在车里跑来跑去，玩得很开心。

最后，我想告诉你一个秘密。烂苹果不是烂苹果，而是非常出彩的苹果。

## 阅读的好处作文

回眸处，是一段金黄灿烂的时光，如大海一样的深沉，如太阳一样的辉煌，那是一段别有风趣的童年时光，沉湎于阅读的时光。

唐诗、宋词、《哈利·波特》、《野生动物小说》、沈石溪、曹文轩、是那些美妙的书香，将我的少年岁月点缀，点缀得有了几丝别具一格的意味。每每回忆，心中充满了对书籍文字的神往。

它们有如一张张幻灯片在我的脑中浮现，装点着我如诗般的“岁月年华”。

犹记当年读李煜，“无言独上西楼，月如钩，寂寞梧桐深夜锁清秋。”在国家衰败时独自被囚禁在西楼中，带着无限悲愤与感慨，就连月亮和梧桐的剪影也失去了迷人的光彩。读到这里，我不禁悲愤交加。从此晚上赏月时，我的脑中便是另外一种景致。那么孤独，深远，催人泪下。读到“青青子衿，悠悠我心”时，我不禁更加努力的开始学习，并为自己拥有的美好时光而暗自庆幸，读得意气风发、热血沸腾。

月光下读《哈利·波特》，真是一种神秘玄幻的感觉。记得刚买回这一整套书，我就爱不释手地看起来，一瞬间，我仿佛也跟随着哈利，一会儿来到充满童趣的霍格莫德、一会儿来到了人声鼎沸的魁地奇球场、一会儿和他一起对付凶恶的火龙、一会儿和他一起对抗很多的伏地魔。我的心已被他所牵动，有时悲痛不已，有时兴高采烈，仿佛时间已经在那一刻停止。有一次在读到哈利对抗伏地魔时，我的心怦怦直跳，紧紧地盯着书中的文字，嘴也张成一个“o”字，连妈妈的呼喊声也没有听到，气得妈妈在我的头上轻轻拍了一下，我才缓过神来，可心中依旧浮想联翩。

如今，回头再细细品味这些读书的琐碎细节，依旧那么动人。阳光从窗外射入，是如此的迷人。每当我重新看到那些喜爱的文字，总有一种血液奔腾的激动，仿佛又回到那个金黄的童年。

## 阅读的好处和重要性作文

“读书破万卷，下笔如有神、读万卷书，行万里路”……当我在小的时候，我依稀记得爸爸就对我说过很多这样的话。慢慢的长大了我才知道关于读书的至理名言无论古今中外都有很多很多，并且通过书籍让我们积累了知识，从中找到很多的乐趣。读了《上下五千年》我简要知道了我们国家几千年的发展历程，知道了中国一些古老传说的由来；知道了炎帝、黄帝；知道我们为什么把自己称为炎黄子孙……读了《水浒传》，我知道在奸臣当道、贪官横行的北宋，一百零八位好汉先后聚义于梁山，扯起“替天行道”的大旗，劫富济贫，屡败官军等一幕幕鲜活的社会历史画卷……当我读完《有一种情叫心痛》时，

我深深的体会到人世间割舍不断的情莫过于亲情，人世间需要舍弃的东西很多，而父母对子女，子女对父母的爱却永远是无法舍弃的……

高尔基曾经说过：“书是人类进步的阶梯”我们从书里可以获取大量的信息和知识，许多文人墨客都是这样过来的。我们在书里可以看到许多过去或现代的不解之谜，为了破解这些不解之谜，我们将发奋的努力学习，等长大后去挖掘这些秘密；我们通过看报纸，可以看到现在最新的事物，也可以看出哪些是好人，哪些是坏人，这对我们的判断力有好处。如果我们看许多的课外书，那么我们将会有很多知识的积累和词汇量，这可以让我们以后成为一个博学多才的人。

“书是唯一不死的东西”这是丘特说过的话，如果我们死读书，那也是不行的。只有我们读好书，才会成为一个有知识的人，让我们多读书才能在书的海洋中寻找更多的知识和乐趣。

## 阅读好处

In this summer, I fall in love with reading.

In my opinion, reading can help us to form a good habit of studying English.

What ' s more, it is of great benefit to improve my study.

Reading have enriched my knowledge and enlarged my horizons, which is of vital importance to improve my English.

There is no doubt that book is our friend, I get along well with it every day.

I like it very much. When I read a very interesting story.

I will share it with friends and parents.

Secondly, Reading can help me calm down my heart, it ' s very important for me.

I think if you are perseverent in reading every day, you will grasp more learning English skills and means.

更多 精品作文 请访问 <https://xiaorob.com/zuowen/jingpin/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发