

# 2023年运动护眼手抄报(模板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？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 运动护眼手抄报篇一

通过同学们之间的讨论，让同学们了解运动的意义，并懂得哪些运动适合以及如何去合理运动。

208中队全体同学。

周三上午第一节课（班会课）。

- 1、主持人准备好发言稿及演示文稿。
- 2、请老师帮助修改发言材料及班会流程。
- 3、让部分同学准备好发言及讨论内容。

1、由主持人宣布班会开始，老师做开场讲话。

2、播放演示文稿[ppt]，放在封页。主持人发言：各位老师，各位同学，今天我们召开208中队“我爱运动”主题班会，这次班会的口号是“我运动，我快乐”。

3[ppt]翻页，主持人发言：高尔基说过：生命在于运动。保持健康的身体离不开运动，生命在于运动，运动在于锻炼，锻炼在于坚持，坚持就是胜利。同学们平时都在做各种运动，但是大家知道运动对于我们有什么好处么？请知道的同学举手发言。

4、同学讨论（约1分钟□□ppt按鼠标，出现文字。主持人发言：同学们说得都很好，运动不仅可以锻炼身体，增强体质，还可以增强我们各方面的技能。比如，乒乓球、羽毛球的锻炼可以使我们的思维更敏捷，接力赛、足球等团体运动能使我们懂得集体协作的重要性；多进行户外运动，可以使我们接触大自然，亲近大自然，热爱大自然；通过爬山，可以让我们懂得“上山容易下山难”的人生道理。

5□ppt翻页，主持人发言：下面请同学们说说你们最喜爱的运动是什么？同学发言（约2分钟□□ppt按鼠标，出现各种运动的照片。主持人发言：同学们看，这些都是我们喜爱与适合的运动。

一. 注意安全，做好保护措施，轮滑、自行车等运动带好防护用具；

二. 运动前做好准备活动，不要空腹或餐后马上运动；

三. 合理安排运动量；科学安排运动时间； 四. 尽量安排室外活动，多接触大自然，呼吸新鲜空气； 五. 运动锻炼贵在坚持，一定要持之以恒。

7□ppt翻页，主持人发言：同学们，我成长，我参与，我分享，我健康，我快乐，我运动。让我们一起锻炼好强健的身体，为学习科学知识打好基础□ppt翻页。208中队“我爱运动”主题班会到此结束，谢谢大家！

## 运动护眼手抄报篇二

因为春节是我们人体肝脏最为旺盛的时候，也就是我们经常说的肝火旺，这个时候就应该食用一些护肝健脾的食物，可以利用一些大枣、蜂蜜、山药、芡实、莲子等加入梗米中熬至成粥，不仅仅可以护肝养脾胃，还可以帮我们赶走春困，滋补养气的功效。

## 2. 春季最适合的口味：省酸增甘

因为春天阳气初发，这个时候应该增甘减酸，酸性的食物可以直接进入人体的肝脏，甜性的食物则是进入我们的脾脏，酸性的食物摄入过多会因为胃酸的分泌障碍，影响到人体正常的消化吸收功能，此时应该少吃酸类的食物，减少脾胃的负担，因此可以选用：葱、生姜、花生、鸭肉、海带、百合等食物，用以消火。

## 3. 春节最合适食用的青菜

春节最适合食用的青菜非小白菜和油麦菜莫属了，春困是春天最常发的症状，所以这个时候就要减少油脂的摄入，尽量吃得清淡，绿叶青菜可以补充人体所需的维生素和各种氧化物质，蔬菜中的各种丰富的营养物质也是可以起到帮助人体预防春困的作用，并且选择一些带有苦味的叶菜同时还可以起到消暑解毒的功效，所以这个时候多食用小白菜和油麦菜就是最好不过了。

## 4. 最适合食用的水果：草莓

因为草莓中含有极其丰富的维生素c和铁含量，此时食用草莓既可以增强自身的记忆能力和延缓大脑衰老的状况，在每天上午和下午吃上几粒草莓还可以赶走春困现象。

## 运动护眼手抄报篇三

1、通过宣传教育使学生懂得学生营养改善计划是国家的一项民心工程，更是一项有利于国家长远发展的民族振兴工程。

2、进一步提高学生“节约光荣，浪费可耻”的意识，让学生懂得幸福生活来之不易，要发扬勤俭节约的优良传统，并学会感恩。

3、培养学生爱惜粮食、爱惜物品、自觉节约饭菜好习惯，树立勤俭节约、从我做起、从小事做起的意识。

介绍营养餐计划的由来

1、指名讲自己知道的勤俭节约的故事。

2、勤俭节约是中华民族的美德，是五千年文明古国的优良传统，从厉行节约的晏婴到一钱太守刘宠，从一代名相魏征到民主革命家孙中山，都为我们留下一份份忧苦万民、勤劳天下的珍贵遗产。

现在国家为我们每个同学免除学杂费、书费；还给每个同学提供营养餐，十年前爸爸妈妈是怎么样的？二十年前爷爷奶奶又是怎么样的？三十年前，四十年前呢？告诉我们你了解的情况。

从中国共产党成立到现在，沧海桑田，天翻地覆。今天，我们在这里回顾我们党走过的光辉历程，歌颂党的丰功伟绩，就是要同学们知道我们今天的生活富裕、幸福，都是党领导的好，都是党的政策好的结果。我们要心怀一颗感恩的心珍惜今天的一切，努力学习，为祖国的'更加强大做出自己的贡献。

## 运动护眼手抄报篇四

春季，晚上不要睡得太迟，早上要早起，养成早睡早起的习惯，以适应自然界的生发之气。起床后宜披散着头发，松开衣扣，舒展形体，在庭院中信步漫行，这样使思维易迅速活跃起来。老年人晚间睡眠质量一般不高，宜安排一定时间的午睡。

春季绿色植物增多，空气中的阴离子倍增。在这样的环境下锻炼，有助于提高生理机能和健康水平，还有利于调节情绪。因此，宜多做些户外活动，如做操、散步、踏青、打球、放

风筝、钓鱼、赏花、慢跑、打太极拳等。

1、宜多食养肝明目的食物：比如性平味甘的米，麦，面，黄豆，芝麻，山芋，萝卜，牛奶等；养血补肝的大麦，芝麻，枸杞子，各种动物肝脏等等。

2、宜多食甜，少食酸以护养脾胃

春天来临之际，人们要少吃酸味的食品，多吃些甜味的饮食，这样做的好处是能补益人体的脾胃之气，中医认为，五味入五脏，如酸味入肝，甘味入脾，咸味入肾等，甜味食物入脾，能补益脾气，故宜多吃。如一些富含优质蛋白质，糖类的食物：瘦肉，禽蛋，大枣，蜂蜜，新鲜蔬菜，水果，干果等。

3、宜多吃蔬菜

因为人们经过冬季之后，较普遍地会出现多种维生素，无机盐及微量元素摄取严重不足的情况，如人们在春季常发生口腔炎，口角炎，舌炎，夜盲症和某些皮肤病等，这些都是因为新鲜蔬菜吃的少，营养失调所致。因此，春季一定要多吃些新鲜蔬菜。像韭菜，菠菜，芥菜，葱等等。

4、宜吃能补充津液的食物

春季多风，风邪袭人易使人造成口干，舌燥，皮肤粗糙，干咳，咽痛等症，因此，在饮食上宜多吃些能补充人体津液的食物，比如蜂蜜，甘蔗等，但不宜过量，过量了易使肝气过亢。

5、宜清淡，多样化

6、宜吃清解里热的食物

第1少发脾气，多微笑。尽量保持精神愉快，尤其要避免怒气

## 第2享受清爽的绿色春蔬

春天肝气旺盛，相对影响脾胃的消化吸收功能，因此饮食上仍以清淡为主。绿色蔬菜是最好的春季食物。蔬菜含维生素和微量元素，恰巧可以补充冬季的摄取不足。譬如春天产的菠菜嫩极味美，亦有养血功效，是一个不错的选择。

春天不需要特别进补，“因为气候上升，温补药反而加重身体内热，”体质较差的人，一般可选用莲子、芡实、薏仁、花生、核桃、燕窝、猪肝等平性食物。具多醣类成分的银耳也有防发炎功效，亦可促进肝脏蛋白质合成。

此外，有过敏气喘体质的人，在春天要特别注意体质的调整，少吃一些冰冷或寒性（如瓜果）的食物以免引发过敏。

通常气喘过敏是中医所说的“气虚”现象导致，擅长药膳的杨贤鸿建议，可用黄耆、人参（白参）、茯苓炖补鸡汤饮用，容易上火的人可以改用参须或西洋参。

## 第3保暖工作不可少

春天因气候变化大，加上阳光普照，常让人忽略初春的善变与寒冷。因此衣着最好慢慢减少，不要一下换上夏季的短袖短裤，寒邪伤肺，容易导致鼻塞、咳嗽感冒等，尤其老人家外出时最好多加一件背心。

此外，由于膝关节对冷较敏感，因此穿着裙装时，记得加双厚一点的裤袜保暖。

## 第4启动身体的引擎

冬季人体新陈代谢变慢，阳气下降，春暖花开之时，正好可以重新补充身体的阳气。起早运动，舒筋活络也是养护肝脏的方法之一。

练习气功，则可以缓和神经肌肉，平衡自律神经系统。试试看最简单的呼吸调节法：静静坐下或站定，全神关注在呼吸调节中，慢慢的，一点一点用鼻子吸气、吐气，并重复数次。简单的深呼吸可以排除体内积热，让身体重新获得能量。

（保护肝脏的按摩运动）

## 第5用五官体验新感受

春天，也适合打开人体的五官感受，体验全新的世界。

旅游是一个方法，找三五好友郊游踏青，让歇息已久的精神感官，在自然环境中重新复苏。或者在书桌上布置一个有春天感觉的小环境。

## 运动护眼手抄报篇五

**【论文摘要】**意识对一个足球运动员来说非常重要，是衡量一名运动员水平高低的重要因素之一。足球意识的培养需要长期的训练、比赛的积累。青少年正是培养足球意识的黄金时期，但目前少年运动，尤其是学校业余运动员的初级训练，往往是重技术、轻意识；重结果、轻过程。为此有必要加强青少年足球运动员意识的培养与训练。

足球训练中的意识是指：“足球比赛中的各种技术、战术手段在运动员头脑中的反映，是运动员在进行技术、战术活动时自觉的心理活动。”这被称为足球运动员最宝贵精髓。应变能力越强的运动员，其意识就越强。但综观我国青少年足球运动员，这一点都是比较薄弱的，比赛场上常出现许多不符合足球发展或不合理现象，如经常漏入、传完球不动、场上位置感差、丢了球不抢、该传的却带、该带却乱传、没有补位的意识、看球不看人等等。这些情况的出现势必影响到运动队朝高水平方向发展。为此有必要加强青少年足球运动员意识的培养与训练。意识的培养与训练可以从以下几个方面着手。

## 1. 加强战术意识训练

战术意识训练包括以下八大要素：技术的目的性(是为了实现何种战术目的)、行动的预见性(判断同伴及对手的意图)、判断的准确性、进攻的主动性、防守的积极性、战术的灵活性(临场的应变能力)、动作的隐蔽性、配合的整体性(或称立体性)。

以上八个要素是密切联系的，既互有区别，又缺一不可，但对于不同技战术的运用，这八个要素并非是等量齐观的。例如在比赛中传球技战术的运用，很明显的，这里配合的整体性动作的隐蔽性所占的比重就相应大一些，而技战术行动的目的性、行动的预见性、判断的准确性则带有普遍意义。了解了以上八个要素，我们就可以根据这些要素，把运动员意识的培养纳入训练计划之中，进行有计划地、系统划训练，才能收到良好的效果。

## 2. 传球技战术训练

要培养与提高战术意识，还应熟练地掌握基本技战术，这是提高运动员意识的物质基础。青少年运动员的心理尚未发育成熟，往往不能理解或不能完全理解技战术的目的性，表现在训练中往往喜欢从自己的兴趣出发，所以对青少年运动员的训练在一定移度上是带有强制性的，这就要求教练员不断地督促其加强基本技战术的训练，并不断地启发其练习动作的目的性，以强化刺激。同时还可以对其进行“系列化”的训练，即根据足球比赛的规律，针对比赛中可能出现的情况而设计的连续的技术动作，实质上这一系列化技术动作的练习就是意识的培养。青少年运动员的心理发展尚未成熟，往往不能完全理解技术动作的目的性，而作为教练员则必须非常清楚，他应当告诉自己的队员在比赛场上遇到某种情况应当如何采取相应的措施，使其对这些系列化动作有初步的认识，提高其练习技术动作的目的性。这些可以称之为“意识培养的始发”或者是“青少年战术意识发展的萌芽”，也就是说当其



在比赛中一旦遇到这种情况，就能够立刻做出相应反映，这实质上是一种反射过程。

(一)战术训练最能体现实战，好多攻守的情况运用不同技术处理的应变能力。

(二)战术训练处于高度的对抗中，从对抗中引出许多变化，这一切都是有意识的活动。

(三)为了适度解决复杂的对抗情况，运动员必然会动脑去想，教练员也容易在训练中发现问题。无论是纠正错误的还是不对的，对于教与学双方都有利。

(四)战术训练总是处于不断的攻守当中，这对提高队员的全面攻守技术和位t感会起到积极的作用。更为重要的是，在达到技术训练的目的的同时，意识与技术也紧密融为一体了。

### 3. 用比赛培养和提高意识

经常地参加比赛，是培养和提高意识的重要手段。训练的最终目的，是为了争取比赛的胜利，同歇也是为了进一步检验训练的效果。基本的运动意i}的培养可通过训练，而特殊的战术意识则要靠比翻实践来提高。这是因为训练毕竟不同于比赛，这刚包括队员所处的环境、对手的特点、对抗的激烈程度等都不相同。应当将训练与比赛实际结合起来，犯比赛作为训练内容的组成部分。当然，这并不意叶着一定要参加许许多多的大型正式比赛来提高队员的战术意识，这是不现实、也是不必要的。可以根振大型正式比赛的要求来组织模拟比赛，这就要求教练员应当弄清所进行的模拟比赛与大型正式比赛对队员心理影响的差距，如场外噪声的干扰、对抗的激烈程度、队员对模拟比赛在思想上是否真正引起足够的重视等等，采取各种手段，以弥补和尽量缩小这些差距，以便使自己的队员的意识水平能够胜任任何大型的正式比赛。

#### 4. 注意加强各技术动作“串变”训练

所谓“串变”，即是指对运动员个人技术训练时所运用的一种方法。“串”就是指将几个单个的技术动作串在一起来训练；“变”就是指在颠球时应有高低的变化，运球时应有前后左右的变化，传球中力量的变化、比赛中进攻节奏变化、进攻与防守方式的变化等。采用这种方法来训练队员，对其意识的培养有很大的帮助。足球技术动作都不是孤立存在的，总是处于一个相互联系与承上启下的关系，如停球这一技术动作，作为传球、射门的前关键一环，在其中就起到了纽带的作用。在训练中教练员有意识地把各个技术动作串起来训练，效果是非常好的。

#### 5. 训练中应经常向队员提示一些注意事项

在对青少年队员的训练中，由于有时不太注意队员的基本要求，以至于使有些队员踢球时养成了好多坏习惯，如果不及及时地加以纠正，势必影响到球队整体水平的提高。对足球运动中的一些规律性的要求，教练员要严格、经常地、反复地给予提醒。如传完球就跑，应该怎么跑？是接应还是拉开或穿插；要主动接球，注意抬头观察，不管是在有球还是无球，随时都看清周围的情况，以便采取相应的行动；注意控制比赛的节奏，不能一味地求快；在对方门前随时想着射门，稍有机会就要起脚。有目的、有针对性地给队员灌输这些意识，使之成为一种概念植生于脑海之中，最终形成一种自动化的意识过程。战术意识水平的高低，最直观地表现为临场的技战术行动的选择能力，这是评定运动员意识水平的又一重要标准。要提高运动的战术意识，就要不断提高运动员技战术行动的选择能力，要求队员在训练和比赛中注意观察和分析，不断总结经验，训练时从实际出发，加强基本技战术的训练，杜绝那些不切实际的花哨动作。

#### 6. 加强学习，提高知识理论水平

形成某种意识的功能都是以某种知识作为基础。为提高队员的足球意识，除了在球场训练时给以指正外，还必须加强足球理论知识的学习，因为有些问题在训练时不可能讲太多、太全面，只有在理论课上来充实。因此应在每周安排一次理论课。但要掌握时间不能太过长，太长了队员坐不住，影响理论课的效果，时间以不超过40分钟为好。教练员在讲课时，应该注意两点：一是讲问题时不能讲得太死，如在讲到“能射不传”这个问题时，教练员往往容易突出讲射门的一面，而可能忽视了问题的另一面，即“能射不传”并不是不能传。那么什么时候应该射，什么时候必须传就要讲清楚。这样队员就在比赛中会突出射门，同时又合理运用传球，更丰富了队员的意识；二是讲问题时做到有的放矢，并且要讲清楚为什么。对一个问题，应让队员知其然，还要知其所以然。如在训练二打一的战术配合时，教练员提出“传球要隐蔽、快速、准确，接应时要求球到人到，力求达到两人做到配合时心领神会”，随后就要对队员讲清道理。这样以来，队员们对教练员的要求和意图心领神会，目的也清楚，训练的自觉性和效果就不大一样了。

总之，技术训练的意识表现为行为的目的性、合珠性和准确性，而技术运用的综合即为战术意识。斌识水平的高低则表现为临场的观察力、预判能力、技战术行动的选择能力，此三者是评定足球运动员意识水平高低的标准，前两者是后者的基础，并从后者中具体地体现出来。针对我们国家足球运动中所存在的问题，我们应强调加强对运动员特别是对青少年运动员意识的培养，只有在训练和比赛中不断培养和提高运动员的意识水平，才能使运动员在比赛中充分发挥自己的特长并富有创造性。