

健康的演讲稿

关于健康的演讲稿 15 篇

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在学习、工作生活中，需要使用演讲稿的场合越来越多，为了让您在写演讲稿时更加简单方便，以下是小编收集整理关于健康的演讲稿，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

关于健康的演讲稿 1

尊敬的领导，老师，下午好！今天我演讲的题目是《我运动，我快乐，我发展》。

美国的爱默生有句名言：健康是人生第一财富。确实如此，不是有句话说，健康是一，其他的学业、事业、梦想、财富、友谊等一切都是一后面的零吗？没有健康的身体，其他的一切都无从谈起。健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的，纠正自己的心态，运动自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗快乐的心。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。在运动中，我们体验成功的喜悦；在运动中，我们尝尽了失败的痛楚；在运动中，我们经历了委屈的挫折；在运动中，我们磨炼了坚强的意志；在运动中，我们阐述了团结的内涵；在运动中，我们懂得了友谊的真谛。快乐有苦有甜，有酸有涩。人生时见阴云，时见阳光。在运动中，我们可以体会到五味生活，七彩人生。运动传递健康，健康成就快乐！有时，运动也是一副良药，能让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力，成就淡泊明志的人生态度，成就辉煌的人生！我们是祖国的希望，我们是未来的接班人，我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我的人生。

在学校体育上，我认为首先重点应该是如何培养学生正确的体育观，培养学生的体育兴趣。我们的新课标指出“……将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程，确保‘健康第一’思想落实到实处，使学生健康成长。”这就要求体育教师以学生健康第一为指导，为培养学生终生体育意识打基础，让学生能够树立终身运动的思想。其次是让学生

了解体育运动的一些基本规则。我们都知道体育技能的养成，不是一蹴而就的，需要日积月累，大量的重复身体练习，才能形成自身的习惯固定正确动作。而我们的学生对于这一点认识不够，往往三天打鱼两天晒网。第三是体育教师在实际教学过程中善于学习，善于总结，采用多种多样的方式方法，去激发学生的运动兴趣，并保持这种兴奋性，让学生在愉悦的的心境下学习、提高自身能力。

兴趣是最好的老师，让学生树立正确的体育观，培养学生积极地运动兴趣，才能够真正的以学生发展为中心，让学生主动的动起来，从而实现学生、学校、社会 and 国家的共赢。让我们热爱运动，健康身心，快乐相伴。让“我健康，我快乐”的口号伴随我们走过一生！

关于健康的演讲稿 2

尊敬的各位领导、老师们！亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我讲话的题目是《让我们的心充满阳光》。

同学们：每个人都想拥有一个快乐的人生。但在你慢慢成长的过程中，你会发现自己不再是那个无忧无虑、天真烂漫的孩童了，开始有了各种不如意、会遇到各样的困难、甚至体验到痛苦的折磨，这说明你们正在成长，这说明你们开始懂得人生需要承受，生活需要担当。

“不如意事常八九”，长大了的生活原本如此。任何一个人的生命历程，不可能总是一帆风顺，或早或晚，总会遇到各样的痛苦磨难。当面对这些痛苦磨难时，你的生活还快乐吗？你还能拥有一个快乐的人生吗？我想如果你的心充满坚强！充满乐观！我相信无论面对怎样的痛苦磨难，你定将拥有一个快乐的人生！

学会坚强！学会乐观！你的心自会充满阳光的力量。

今天我要告诉大家一个真实的故事：某某某是 20xx 届我校高中毕业的一位同学，她是一个文弱的女孩，来自农村，是父母的独女。在她小的时候，母亲就患病，后长期卧床，父亲年岁已大，只能靠种一点菜卖，换点钱，生活主要靠每月几百元低保金维持，还要时不时给母亲买药，生活的艰难自不必说。20xx 年四月的一天，长期患病的母亲未能看到女儿长大，便突然离开了她。那时，她还是高二的学生，

还未满十六岁啊，当她还沉浸在失去母亲的巨大悲痛中，仅仅 10 天后，疼爱她的父亲在卖了豌豆回家的路上，因劳累过度引发脑梗，一头栽倒在路边，再没醒来。未满十六岁的她，一下成了孤儿，没了家。

同学们：你们能体会得到她当时的痛苦有多么大吗？

同学们：你们经历过的痛苦有她的大吗？

处理完父亲的后事，她便回到学校继续上学。她和班主任老师说：从小我就梦想做个医生，治好妈妈的病。现在父母都不在了，我的梦更加强烈，我要加倍努力，将来做个医生，治好更多人的病。

同学们：你们能感受到那么一个文弱的不满十六岁的女孩内心的坚强吗？生活的痛苦、不幸虽像铁犁一样，一道道划过她那年少、柔弱的内心，但！她没有被那巨大的痛苦击败，她自强不息、坚强乐观，勇敢的面对着这不幸的生活。在学校、老师、同学、社会的关爱下，她凭着坚强的意志、乐观的精神，在学习上不断进步。高一进校时，她只是普通班的学生，成绩在班级也只是中等，高一结束时，她以普通班第一名的成绩进了入理科重点班。她的事迹感动了许多人，高二时她被评为安徽省“国家资助助我飞翔”励志成长成才优秀学生典型。

我曾是我的生物老师，但她何尝不是我的老师？

我常常会想起她！我想：和她比，我们那点痛算得了什么！正如身残志坚的歌手郑智化“水手”里所唱：风雨中这点痛算什么；擦干泪不要怕！至少我们还有梦！

同学们：坚强乐观！就是你心中的阳光！你坚强乐观！你的心自会充满阳光的力量。我们相信：乌云遮不住太阳！是的！遮不住的！

同学们：让我们的心充满阳光！忘掉昨日的烦恼痛苦！去迎接明天的快乐人生！

关于健康的演讲稿 3

各位同学你们是祖国的花朵，是我们国家的未来，中国的未来需要你们成为德、智、体全面发展的新一代。没有一个好的健康的身体就不能担负起将来建设祖国的重任，（单单学习成绩好、思想品德好还不行，必须要有一个好身体），怎样才能具有一个健康的身体呢？除了要参加一定的体育活动外，请同学们应该做好以下几点：

一、从小养成良好的卫生习惯：

1、吃东西以前和大小便后洗手。

许多传染病、寄生虫病是通过不干净的手、不干净的水、不干净的食品传染的，如艾滋病、霍乱、病毒性肝炎、伤寒、痢疾、蛔虫病、钩虫病等肠道传染病。存在我们手上、水中、食品中的一些细菌和病毒很小，我们的肉眼见不到，在显微镜下放大几百倍甚至几万倍才能看到它们，这类有生命的微生物是一些传染病的病源菌，大多数通过口进入人体内，给人体带来疾病。

2、养成不喝生水、不吃不熟食物，食物不能长期保存，食用前应彻底加热，消毒、杀死细菌，防止各种传染病，如伤寒、痢疾等，世界卫生组织在2001年曾经提出一个口号：“洗干净你的手，煮熟你的食物。”可见这是非常重要的。

3、养成勤剪指甲，衣服干净整洁（指甲里面会藏有能使你生病的细菌和病毒）。

4、不随地大小便，不随地吐痰。一口痰中有很多细菌和病毒，可以传染很多细菌和病毒，会传染很多疾病，如感冒、肺炎、气管炎、肺结核等，这些病主要是由于随地吐痰、咳嗽、打喷嚏将病菌通过空气飞沫灰尘经鼻子吸入人体内，造成这些呼吸道传染病的传播。特别是肺结核病人要特别引起重视。创建国家卫生城市我市有“十不”规定，其中有“不随地吐痰”的规定，希望我们中学生能从小事做起、从现在做起，养成良好的卫生习惯。

5、适当休息有利于学习和身体健康。

二、及时有计划的接种疫苗（打防疫针）：

很多同学听说打防疫针并不陌生，因为每个同学小时候都打过，而且现在还要打一些疫苗。我们的国家为了造福后代，保障青少年、儿童及婴幼儿的健康成长，促进全民身体素质的提高，几十年来对各适龄人群开展了有计划的预防接种，取得了巨大成就，使很多传染病已经消灭或基本消灭，有的也得到控制，发病率大幅下降，如天花、小儿麻痹症、麻疹、白喉、百日咳、小儿破伤风、流脑、乙型脑炎等。

三、健康的心理活动

什么是健康？世界卫生组织中规定：“所谓健康，是身体上、精神上及社会适应上完好的状态，不仅仅是没有疾病或不虚弱。”所以我们要正确认识健康，不能认为没有疾病就是健康的。小学生要注意培养自己具有快乐的、积极向上的、与同学团结友爱的性格，与同学们一起玩耍，学会愉快、融洽的人际交往，学会调整自己的心理状态，如碰到困难，受到了挫折、要振作精神，要知道前途总是光明的。经常保持一种乐观愉快的情绪。

如平时学习成绩差或一次考试成绩掉下来了，要正确认识，不气馁克服困难，努力就有收获。

中学生的自我认识，具体包括认识自己的生理状况（身高、体重、体态等），心理特征（如兴趣、能力、气质、性格等）以及自己与他人的关系。

自我认识是要正确的自我评价，如果不能正确的认识自己，就会使自己与周围的同学们的关系失去平衡，产生矛盾，如过高的评价自己，就看不到自己的缺点，产生骄傲自满的思想，与同学们搞不好团结，如过低的认识自己，会产生一种自卑的心理，这些都不利于心理上的健康成长，也会影响学习成绩。

中学生要进行自我体验，自我体验就是要有自尊感、自信感和自豪感，做到不自傲、不自卑、不自满，做错事感到

内疚，做坏事感到羞耻。不断调节自己的行为，使行为符合群体规范，符合社会道德要求。

平时参加一些健康有益的活动，如文体活动，和有意义的社会活动，不要去网吧和游戏室等成人去的场所。

四、全面、均衡、适量的营养

丰富的'营养能促进中学生的生长发育，为健康身体提供物质基础。

中国学生营养促进会在1994年5月20日“中国学生营养日”提出营养贵在全面、均衡、适量。所谓全面就是营养的种类要全面（营养的种类有六大营养素：蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素和水）。因为青少年儿童正处在生长发育期，需要的营养相对比成人多，营养和种类要更全面，提倡全面营养，需要多种食物，要求不能偏食、

不能挑食，不能说我想吃什么就吃什么，不想吃什么就不吃，因为每种食品都有不同的营养成分，偏食和挑食会引起某种营养素的缺乏，影响你们的身体健康。

近些年来，我国人民的生活水平有了很大的提高，已由温饱向全面达小康迈进，但据调查在中学生中还存在着营养不良和身体素质差的问题，这主要原因就是在中学生中许多人不能做到全面均衡适量的营养。

五、眼睛的卫生保健

中学生目前越来越多的同学有沙眼、脊柱侧弯、龋齿、近视眼等疾病，所以要求平常学生要养成老好的生活习惯，如学习时的坐姿，不乱吃东西等。中学生预防眼睛近视要做到“六个不”：不走路看书、不乘悼词楞 2.惶稍洼采峡词棕辉拙等醯墓它呦驴词繁埃辉淬抗它驴词繁埃煌鬼房词繁埃词樾醋肿耸埔苏

看电视时眼睛要与电视有一定的距离，一般在 2 米以上，时间不能过长，一般在一小时以内。看电视时房间应开一盏灯，看完电视用温水洗洗脸。

关于健康的演讲稿 4

各位来宾、朋友们：

大家好，我是非常荣幸能够和大家一起参加今天的演讲比赛，我演讲的题目是《安全幸福永相伴》。

在我们每个人的心中都有一个共同的愿望：期盼一生平安！生命对我们来说，只有一次，我们要万分珍惜。朋友们，我想问大家一个问题，如果给你一个可以实现的愿望，请问你最需要什么？是金钱地位，还是功名利禄？如果让我来回答，我会毫不犹豫的说：最需要的是安全！今天，我们为什么能欢聚一堂，在这里共同品尝生活的苦与乐？为什么在阳光明媚的日子里，我们能与父母妻儿相伴，体验家的温暖？为什么生产劳动时，汗流浹背在生产车间，而隐患的魔爪却不敢招惹我们？毫无疑问，是安全。是安全缔造了生活的欢畅，是安全赐予了我们一生的幸福。但是，在我们现实生活中，却有一些人不珍惜自己的生命，让一个个鲜活的生命燃到了尽头！尽管，他们的死惨不忍睹，却死

的很不值得，没有人去赞许他们，没有人歌颂他们，更没有人把他们作为学习的楷模或者是工作的典范。人们对他们的死，只有一声无奈的叹息。

有这样一个真实的故事：在某个施工现场，某工人不遵守操作规程，被一根千斤重的钢筋砸在了头颅。就这样，原本第二天结婚的妹妹，却等来了哥哥的葬礼，妻子那哭肿的双眼，再也挽不回丈夫的生命和往日的幸福。而她身旁的不到五岁的孩子哭着喊着：“妈妈，我的爸爸呢，爸爸呢，我要爸爸，我要爸爸……那呼喊声是那么凄凉，那么悲哀，我们又是那么无助。这就是，在企业违章所带来的严重后果；这就是，在工作中不注意安全所付出的沉重的代价。

据不完全统计：在 20xx 年我国共发生安全事故 62 万多起，造成经济损失十几亿元，死亡人数达 11 万以上。相当于每天有 1700 多起安全事故发生，死亡人数每天有 300 多人。在这里，我不想用一些枯燥的数字来说明什么。只记得，当时我在报纸上看到这些新闻时，我的眼泪禁不住就涌了出来。淋漓的鲜血给我们敲响了警钟，我想问一句：“安全，你忽视了吗？安全，你牢记了吗？”他们何其不幸，有多少生命已经无辜断送，而我们又何其有幸，历经无数血淋淋的教训之后，我们的政府、社会对“安全”这两个字的重视程度达到了前所未有的高度。《中华人民共和国安全生产法》的颁布充分体现了以人为本的时代内涵，体现了对生命这一基本人权的尊重。今年的安全月主题“综合治理,保障平安”就说明要以预防为主，实施综合治理，才能有效防范事故发生，只有把“安全第一”落到实处，才能保障平安，确保我们一生的幸福。

安全生产百分百，要做到这一点不是一件容易的事，而我们公司在这方面做出了不懈的努力。“高高兴兴上班来，平平安安回家去”，这是我们对职工最温馨的祝福，也是我们每个人共同的心愿。我们结合公司实际制定了一系列的规章制度，在班前、班后让职工学习安全知识，时时刻刻安全警钟长鸣。我们在安全隐患处贴上醒目的温馨提示，比如：“小心烫伤、严禁烟火、请注意你的脚下安全”，等等。每次当我们一看见这些提示时，马上就提高了警惕。我们的安全工作

在领导的重视下，在员工自觉遵守中，自公司成立两年多以来，没有发生一起重大安全事故。安全工作只有起点，没有终点；“水能载舟，亦能覆舟”，我们将一如既往的重视安全工作，牢固树立时时想安全，事事抓安全的思想，主动采取有效预防措施，确保职工安全生产。

生产战线上的朋友们，我们的一边是父母妻儿期盼的目光，一边是企业社会重于泰山的责任，生命的天平丝毫不能倾斜。鲜血换来的规章制度，怎能一次次地再用鲜血来验证？我们要看重每一次的劳动，看重每一次的操作，把安全的种子种下去，用制度和规范去浇灌，那平安之树就会开花，接出幸福的果实。亲爱的朋友们，安全幸福永相伴，只有在安全的前提下，幸福才能和我们永相伴。让我们都来关注安全，关爱生命，综合治理，保障平安。安全地工作，安全地做人，共同构筑我们温馨的家庭港湾，共同构筑我们生命的绿洲！因为大家好才是真的好！

我的演讲完了，谢谢大家！

关于健康的演讲稿 5

尊敬的老师，亲爱的同学们：

下午好！今天我演讲的题目是《我文明，我快乐》。爱霍尔曾说过这样的一句话：“有什么样的思想，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的习惯；有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，就有什么样的命运！”习惯成自然不无为真理，美德大多数存在于良好的文明中。清晨的校园中师生间清新的相互问候，不过寥寥几句，却散发着文明的芳香；弯腰捡起校园走廊上少许散落的纸屑，不过举手之劳，却张扬着文明的理念，随手将图书角翻阅的书放回原处，不过与人方便，却绽放着文明的品味；笔杆交错间，难题在激烈的讨论中攻克，不过是思维的碰撞，却弥漫着文明的书香。文明无处不在，它像绵绵细雨，洒落在大地，像阵阵微风，吹进人们的心田。那么，文明是什么？我觉得文明就是从细微做起，从我做起，从小事做起，培养良好的文明习惯。就说上星期天吧，我和妈妈乘车去外婆家，车上有位叔叔抽起了香烟，一股扑鼻而来的烟味让我难受，好多人都用手扇开飘过来的烟气。再看那位叔叔翘着二郎腿，食指和

中指夹着香烟，非常悠闲的样子。我看到大家都很反感，可就是没有人出来说他，我可受不了！于是，我拿出平时老师给我们讲的知识劝这位叔叔：“叔叔，这里是公共场所，请您不要抽烟！”这位叔叔一边吸还一边眯着眼睛，吐出一圈圈烟雾说：“小姑娘，叔叔就抽完这一根。”“不行，你抽烟会危害大家的健康，请您马上熄灭吧！”“没关系的。别那么大惊小怪，这些话都是用来吓唬你们这些小朋友的。”“你抽烟，我们都在被迫吸你的二手烟。都说二手烟祸害猛如虎，得肺癌的几率比正常人高6倍，你可不能那么自私呀……”“真拿你没有办法，好吧……”叔叔边说边灭了香烟。车里的人全都用赞美的目光看着我，我真开心自己为文明做了力所能及的事！

帮助他人是文明。在放学路上，看见老爷爷吃力地拉车子，我们只要走过去帮他推一下，望着他会意地回头一笑，我们知道这就是文明；在公交车上，看见年迈的老太太或者抱孩子的阿姨，我们主动地为他们让座，从那赞许的目光中我们同样能感到文明的存在

保护环境是文明。在我们的校园里，经常可见这样的醒目标牌“爱护花草，人人有责”。当你看见被折断的树枝耸拉着脑袋，你可曾听到它在无望地哭泣；当你在雪白的墙壁，崭新的课桌上乱涂乱画的时候，你可曾看见它伤痕累累的身体正痛苦地发抖；当你看见水龙头的水哗哗地流着而熟视无睹的时候，你可曾知道地球上的最后一滴水，将会是人类的眼泪。讲究卫生是文明。在公共场所，校园里，我们不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑，不乱泼乱倒——这些都做到了，天空才会变得更蔚蓝，我们才能更健康，生活才能变得更美好。谦恭礼让是文明。相信大家都听说过“孔融让梨”这个故事吧，四岁的孔融把大梨让给哥哥和弟弟吃，而自己却吃小的。小小年纪的孔融就懂得了谦让，我们是小学生，我们更应该把谦恭礼让的美德发扬光大。

当我们在匆忙中不小心撞倒了同学时，我们要及时地将他扶起，并送上谦逊的语言；当我们看到水龙头正“哗啦啦”的流水时，我们要紧走上前，伸出自己节约用水的双手；当我们看到屋檐下，正在茫然的望着大雨显得无助的同学时，我们要送上自己热情的雨伞；当我们坐在公交车上，看到年迈的老人时，我们要主动站起，送去自己尊

老的表率……同学们，一个耐心地等候，一个善意的笑脸，点点滴滴，一行一言，其实，文明礼仪就是这么简单！我们播下一个动作，将收获一个习惯，播下一个习惯，将收获一种品格。管住我们的口，不说脏话粗话；管住我们的手，不乱扔垃圾；关注我们的脚，不践踏花草。

讲文明，重礼仪。我们才无愧于“文明古国”、“礼仪之邦”的著称。从现在开始让我们每个人行动起来，汇聚成一股文明的潮流，永远地流淌下去让文明引领着我们健康成长，为我们的生活增添一份快乐，一份祥和。

关于健康的演讲稿 6

刘：尊敬的老师，亲爱的同学们，今天我们演讲的题目是《我健康，我快乐》。美国的爱默生有句名言：健康是人生第一财富。张：确实如此，不是有句话说，健康是一，其他的学业、事业、梦想、财富、友谊等一切都是一后面的零吗？没有健康的身体，其他的一切都无从谈起。全：健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻锻炼自己，纠正自己的心态，运动自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗快乐的心。

刘：只有运动才健康，只有健康我们才更快乐。就让快乐的种子永远播撒在我们的心中，开放出纯洁的花朵，就让自己时时刻刻生活在运动之中！

张：在运动中，我们体验成功的喜悦；

全：在运动中，我们磨炼了坚强的意志；

刘：在运动中，我们阐述了团结的内涵；

张：在运动中，我们懂得了友谊的真谛。快乐有苦有甜，有酸有涩。人生时见阴云，时见阳光。在运动中，我们可以体会到五味生活，七彩人生。

全：运动传递健康，健康成就快乐！有时，运动也是一副良药，让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力。我们是祖国的希望，是未来的接班人，我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我。

刘：生命是父母赋予的小船，而健康则是船的风帆，张：因为有

帆，船才会前进得更远，

全：因为有船，帆才会迎风飘扬。

合：让我们热爱运动，健康身心，快乐相伴。让“我健康，我快乐”的口号伴随我们走过一生！

关于健康的演讲稿 7

老师们，同学们：

早上好！今天国旗下讲话的题目是《健康饮食，让我们更健康》。

5月20日是“中国学生营养日”！政府为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，所以，决定将每年的5月20日定为“中国学生营养日”。

我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段，可是很多同学都有挑食、偏食、贪食、好吃的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自己的健康，不懂得为自己的健康负责。从今天起，我希望各位同学能够开始注意自己的这些坏习惯。

1、我们要养成不挑食，不偏食的习惯。在日常生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。

2、养成吃早餐的良好习惯特别要注意的是要吃好早餐。上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，以保证同学们能精力充沛地学习。青少年时期是智力投资和体质投资的黄金时代，只有不误“天时”，才能生长发育完好、体质健壮、思维敏捷、健康成长。

3、在吃饭时要细嚼慢咽。吃饭时千万不要太快，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

4、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。在每天上学、放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿或商店买吃的。容易吃到一些变质腐坏的食品了。

同学们，关注食品安全，学习营养搭配，平衡膳食，应该和我们学习基础知识一样重要，让我们选择科学的生活方式，养成良好的饮食习惯，在健康、营养、快乐的生活下茁壮成长！

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/278007143005007005>