

有关健康的演讲稿

演讲稿可以按照用途、性质等来划分，是演讲上一个重要的准备工作。在日常生活和工作中，演讲稿与我们的生活息息相关，在写之前，可以先参考范文，以下是小编收集整理有关健康的演讲稿，欢迎大家分享。

有关健康的演讲稿1

老师、同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目同样是：《我运动 我健康 我快乐！》

有一个真实的故事，同样告诉了我们体育运动的重要性与好处。法国著名作家雨果，年青时很有才华。29岁就写了长篇小说《巴黎圣母院》，这本小说轰动了整个法国。之后他还写了很多小说、散文、诗歌……可正当他激情奔放的时候，心脏病却突然发作了。许多人看到雨果发青的脸色，都为他感到惋惜。人们都以为巨星就要坠落了。可雨果并不悲观，他在医生的指导下，每天坚持跑步、游泳、爬山。没多久，雨果的病情渐渐好了起来。于是他又提起笔重新写作。6岁创作了文学名著《悲惨世界》，8岁创作了戏剧《笃尔克玛》。最终他活了84岁。人们看到雨果4岁得了心脏病，最终却成了一个长寿者，都赞叹不已地说：“这真是一个奇迹。”

同学们一定听说姚明、刘翔等运动员吧。他们都是运动高手，有着强壮的身体与拿手的运动项目。他们那强壮的身体与拿手的运动项目都是从运动中得到的礼物哦。

除了在体育课、大课间的运动外，每天，你自己有没有自觉地参加体育运动？当你学习、看书超过一个小时，就要站起来走走了；当你留恋在电视机前、沉迷在电脑游戏的时候，更要站起来到外面运动运动一下。运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是最好的运动。早上来到学校可先到运动场跑两圈再上教室；下午放学时也可以去跑几圈或到操场打打球跳跳绳等；饭后在家或附近慢走十分钟。这些看似简单而且不花时间的运动，如果持之以恒地去做，一定会收到事半功倍的效果。只有健康的意识，持之以恒的体育锻炼，才能战胜疾病，可怕的流感病毒也不会侵犯你。

为了提高我们的体质健康水平，在此我号召大家做到以下几点：

第一、坚持每天早上跑三两圈，跑步时，统一往一个方向，避免相撞，眼睛向前看，双手应该积极摆动，不要插在口袋里；不要一边跑、一边讲话，因为很容易把跑步时带起的灰尘吸到嘴里。

第二、冬季锻炼要注意预防感冒，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。

第三、参加冬季锻炼要有顽强的毅力，持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”，我们很多同学身上缺乏的就是这种坚持。

来吧，亲爱的同学们！在这个冬季里，面对严寒，让我们走向操场，走进大自然，走到阳光下，在运动中增强体质，在操场上磨练意志，让运动——成为我们终生的兴趣爱好！让健康——成为我们全面发展的不懈追求！让快乐——成为我们成长过程的伴奏音符！

谢谢大家！

有关健康的演讲稿2

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

心理健康，如同溪水款款淌过卵石看似闲淡，然而生活少了它，生命却会平添一份不安与担忧。心理健康，就像拂去历史封尘的手，抚平心境，指明目标。但是，社会纷繁复杂，很多人在拼命追求所谓的理想时，忘记了自己心灵的需要。

从容面对，无畏挫折

千里行船，人生在世，遭遇灾难在所难免，人生数十载总会与撒旦的魔杖不期而遇。如果因为遭遇了磨难而怨天尤人；如果因为遭遇了挫折而自暴自弃，如果因为面临逆境而放弃了追求，如果因为受了打击而一蹶不振，那你就大错特错了。

在压力与失败面前，许多人选择了逃避，物欲泛滥与精神贫瘠的交织使人类变得越来越不堪一击，脆弱无力，从容些吧，直面惨淡坎坷的人生旅途，当我们有了在困难面前抬头微笑的勇气，成功就不会远了。

记得冰心的话么？“成功的花，人们只惊羨她现时的明艳！然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的汗水，洒遍了牺牲的血泪”。

心怀宽容，与人为善

宽容是一种风度，如云生雨。宽容是一种风度，似雨润物。

大地宽容种子，才有绿色植物的生机勃勃，大海宽容溪流，才有不竭的源泉汇入。现实宽容梦想，人类才有非凡的创造力。时间宽容历史，才有知识与智慧的传承接力。

将人生之书写成宽容的篇章，字里行间就满是“行到水穷处，坐看云起时”的优雅闲适。把生命的哲学推到宽容的高度，方才显露“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的意外惊喜。

然而，宽容并不是一味的退让、放纵。宽容错误，其实等同于唆使犯罪。那该称之为纵容、包庇。因此，宽容是有限度、有原则的。

孟子曾说：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”这其实就是宽容。宽容是忘却，忘记昨日的是与非，忘记别人先前对自己的指责和谩骂，在岁月之流中，承接阳光的欢乐；宽容是潇洒，“处处绿杨堪系马，家家有路到长安”。事事斤斤计较，患得患失，活得多累。

常怀宽容之心，心灵的原野便冰消雪融，莺飞草长，风光旖旎。

心存感激，创造美好

在心如坚冰又加设密码的今天，格式化的表情越来越多，会流泪的人越来越少；贪婪掠夺的人越来越多，心存感激的人越来越少。人终究应该学会时常感动，心存感激。

对父母心存感激，父母于我们的恩情，像一条小溪，那么若有若无、若隐若现，源源不断，清澈透明，平凡而不起眼，只有当它流过八千里路云和月，流过一天一天的日子，最后才能成其深，成其大。对父母心怀感

激，无需多加言语，一声简单的道别，一杯氤氲的香茗，一双棉软的拖鞋，都传递着对父母心怀感激的呼唤。

对他人心存感激。心灵富足的人必会爱人，因为爱就是给予，爱就是富足，爱就是宽广，爱就是一切，得到别人帮助时心存感激，就会让你在别人遇到困难时伸出援助之手；与人发生矛盾时心存感激，就会让你想起往日对你的关心帮助，化解心灵的隔阂，让友谊常在。

对大自然心存感激。夜晚来临，怕你寂寞，月亮像个多情人，将一片幽辉洒在你床前，静静地听你诉说心中的秘密。蓝天给你自由遐想，大海给你以深沉雄浑，高山给你以坚毅勇敢，流水给你以柔情缠绵，这些美好的品格汇聚成人类的至尊至美，我们没有理由不对大自然心存感激。

打开感激的心灵之窗吧，让温煦的阳光铺洒出世界之美，盈满你的目光。让我们的生命不再滞涩，变得丰厚动人，沉稳强韧。

有关健康的演讲稿3

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

如果有人问我们：“你快乐吗？”可能会有同学需要想一会才能做出回答。他会说：“这个问题我得好好想想。因为我有写不完的作业，上不完的培训班，听不完的唠叨；我想和同学一起出去玩，可我不能。我想看电视，可我不能……”但是，亲爱的同学，我想说的是：学习和快乐其实并不矛盾！

怎样感受到学习的快乐呢？我认为首先要端正学习态度。孔子曾经说过：“知之者不如乐之者，乐之者不如好之者。”如果我们能把每一天的每一次学习都当成以后成功的种子，是不是就会觉得看似枯燥的学习

也有着非同寻常的意义呢？“每天一小步，人生一大步。”如果不学习，再美好的理想也会化成泡影；假如不勤奋，再美妙的计划也会付之东流；倘不实践，再广博的知识也会束之高阁。当我们意识到了点滴学习的重要性，是不是就能静下心来好好学习呢？

要做到快乐学习，我觉得还要会品味学习的快乐。当我们取得成绩时，那种成功的喜悦是无与伦比的。每一次考试或每一次比赛前我都会尽力做好准备，因为我相信“一分耕耘，一分收获”，因为我知道成功的果实是无比甘甜的。我还记得一年级时发生的一件事。有一次，我考试考得不是十分理想，我拿着试卷沮丧地回到家。妈妈看完试卷后，并没有批评我，只是问了我几个问题。“没考好的滋味好受吗？”我摇摇头。“那为什么没考出理想的成绩呢？”我低下头，轻声地说：“是我还不够认真，不够努力。”妈妈说：“那你一定要记住这种难受的感觉。因为不付出是不能从学习中感受到快乐的。”从那以后，我上课认真听讲，回家认真完成作业。每当我取得进步、获得成功时，妈妈都会提醒我：“你要记住成功的快乐，因为这是你的努力换来的。”是啊！学习不快乐的原因是我们还不够努力。

有人说：“我除了学习还是学习，我怎么可能快乐？”我个人认为快乐学习和丰富的生活是可以并行的。我的做法是：玩的时候开心地玩，学的时候认真地学。每个星期我都会和同学一起外出活动，打球、看电影、爬山、骑车、游泳……丰富的活动激发了我对生活的热情，生活的热情又激发了我学习的兴趣。当我们把学习安排得井井有条时，就有更多的时间参与自己喜欢的活动。我喜欢跳舞、画画、弹琴、打球，可我从不认为这些影响了我的学习，反而觉得这是我学习生活中的一种调剂，让我的学习更有效率。

当然，备战小升初的日子是紧张而忙碌的，但我们要忙而不乱。在那一段时间我并没有疯狂地刷题，而是每天做四分之一张语文试卷和四分之一张数学试卷，因为我相信积少成多的效果。不过，每当发现一道错题，我都会把错误的原因写在旁边，以保证不会重蹈覆辙。看着自己一点点地在进步，想着自己每天都有明确的目标，心里就会非常踏实。另外，我还用其他方面的学习来转移自己的注意力，不让自己陷入“小升初恐惧症”中。在备战小升初的日子里，我的舞蹈课、画画课、古筝课、羽毛球课都没有停下来，我把这些特长的学习当成文化学习的一种调剂。当我从球场上、从舞蹈教室大汗淋漓地出来时，感觉自己的不悦已经一扫而空；当我弹响一个美妙的音符、画出一幅满意的画时，感觉自己的心情无比欢畅。当我偶有心情不好的时候，我会和爸爸妈妈、朋友交流，当我把烦恼倾吐了之后，觉得浑身都很轻松，学习的疲惫也会无影无踪。

同学们，勤奋是探求知识的舟楫，思考是探索知识的方法，请教是学习知识的妙招，练习是巩固知识的途径。当你爱上了学习，你会发现书中别有洞天；当你能快乐学习，你会发现学习带给你的快乐是无与伦比的。让我们一起快乐学习，健康成长吧！

有关健康的演讲稿4

尊敬的宋校长、尊敬的各位家长、老师、可爱的宝宝们：

大家好！

欢迎大家来参加20xx年“我运动，我健康，我快乐”亲子运动会，希望所有的家长都能加入这个欢乐的世界，和孩子一起重温了童年的乐趣。

今天，爸爸妈妈要和宝宝们一起来运动，一起玩游戏，让我们一起见证孩子童年成长的足迹！希望通过这次活动带给孩子们一份最珍贵、最难忘的童年记忆！

值此五一国际劳动节来临之际，祝愿所有的家长事业有成，万事如意，祝愿孩子们开心、健康、聪明，祝愿我们的家人永远平安、幸福！最后，祝愿我们四小幼儿园的明天更加美好！

谢谢大家！

有关健康的演讲稿5

老师、同学们：

良好合理的健康饮食习惯是保健的一个重要方面，可使身体健康成长、发育，不良的饮食习惯则会导致人体正常的生理功能紊乱而感染疾病。相反，恰当的饮食对疾病会起到治疗的作用，帮助人体恢复健康。在当今社会，已成为一个很热门的话题。

网上健康的小故事：放学的路上，我经常看见有不少的同学在小摊上买辣片和干吃方便面，我看到后也非常想吃。有一次，我趁妈妈上班的时候，悄悄地拿钱买了一包辣条，美美的吃了一顿。妈妈下班回来，做了一桌香喷喷的饭菜，可是我却没有了胃口，在妈妈的追问下，我才一五一十的告诉妈妈。一包小小的辣条，害我输液五天，我吸取了这次的教训，以后再也不要买辣条了。辣条是无三食品，生产环境很差，请同学们以后再也不要再吃了。

记得有一次，我和爸爸去一家小西餐厅买汉堡，我当时非常饥饿，就狼吞虎咽地吃了起来，也没有注意汉堡的味道，吃了几口，觉得味道好像不对，仔细一看，原来是过期食品，当时我就觉得有点恶心，幸亏没把汉堡吃完，不然后果不堪设想。

三无食品和过期食品对人们的身体危害非常大，吃了之后，轻的会引发各种疾病，如拉肚子、恶心呕吐等，重的还会导致中毒死亡，所以说，食品的卫生和质量对我们的健康非常重要。我们平时买食品时一定要注意观察，未包装食品要看它的颜色，闻它的气味，包装食品要看它的生产日期、保质期、条码及合格证等标志。关注食品质量，就是关爱自己。

所以同学们，你们想活得久的话，就要多吃一些蔬菜水果。如果你必需要吃垃圾食品的话，那就等于在浪费自己的生命，你自己不想要还有很多人想要活下去。如果恭迎抱着吃垃圾食品也没什么心态，那我推荐你去医院看看就知道你的想法有多愚蠢了。

食之过饱，心灵无法容忍身体；食不果腹，身体同样无法支撑心灵。人为生而食，非为食而生。所以啊健康才是人生第一财富。

有关健康的演讲稿6

各位领导、老师、同学们：

早上好！

今天我演讲的题目是《假如没有“非典”》。

众所周知，xx年，中国曾遭受着千年不遇的“非典型性肺炎”这一疫情的巨大考验。这是“一场硬战”；这是一场人与病毒之间没有硝烟的战争，这是一场需要打赢且必须打赢的战争。

“非典”究竟是一种什么病呢？传染性非典型性肺炎是一种主要通过近距离空气飞沫和密切接触传播的严重急性呼吸综合征，国际上简称“SARS”。有关“非典”的症状及预防知识，学校已多次深入学习，这里我就不一一赘述了。今天，我真正想说的是“假如没有非典”的这一话题。

假如没有“非典”，我们也许不明白生命是多么的有意义。一个人如果生命都不存在，其他的一切就无从说起。也许这是一个难以理解的话题，那么我们就来听听一位从死亡线上拉回来的“非典”患者的心声“活着的感觉真好”吧。我想，这难道不能引发我们的思考吗？

假如没有“非典”，我们也许不清楚自己的生活习惯可能有多么糟糕。在预防“非典”专家们的提醒下，我们才明白：我们痴迷空调，习惯呆在空气不流通的屋子里是多么的不好；我们不愿洗手，甚至不会洗手，我们通宵上网，专注游戏；我们胡吃海喝，用零食代替正餐；甚至哪里人多，就往哪里扎堆凑热闹。

假如没有“非典”，我们也许没有意识到锻炼身体的重要性。我们懒份，四肢不勤，能坐着绝不站着，能乘电梯绝不爬楼梯，能蒙头大睡绝不起床做操跑步。动不动就感冒发烧，找老师请假；动不动就喊“亚健康”，找领导批条。

假如没有“非典”，我们更不清楚保护环境的重要性。我们曾大量地使用塑料制品，随意地丢弃垃圾，工业废水四处横流，滚滚浓烟直冲云霄，全球气候逐渐变暖，生态环境日益恶化。

于是，“非典”来了！

然而，“沧海横流，方显英雄本色”。一部人类文明史，其实就是一部与大自然的斗争史。在人类向文明前进的道路上，不是遭遇天灾人疫就是正准备发生天灾人疫，但每一次都是以人类的最终胜利宣告结束。xx年发生在中国大陆的抗洪抢险的胜利不正说明了这一道理吗？

我们有党和政府的英明决断、统一部署，我们有医务人员的舍生忘死、赴汤蹈火，我们有强大的国家作后盾，我们有13亿人民的全力支持，我们完全有理由相信，只要我们百折不挠、同舟共济、坚定信念、积极预防，是一定可以闯过难关的，最终的胜利一定是属于我们的！

最后，我想让大家跟我一起喊一句口号“我健康，我快乐！”，我数一二三开始，大家就喊出来，连喊三遍。

我的演讲完了，谢谢大家！

有关健康的演讲稿7

尊敬的老师，亲爱的小朋友们：

大家早上好！我们是大（2）班的小朋友。

今天国旗下讲话的主题是《我运动我健康》。

每天阳光都会跳进我的家，阳光像金子一般，是那么耀眼，那么明亮

。

每当清晨，阳光温暖了我的全身，照亮了我的家人，我们就要起床锻炼身体。动起来，汗水会换来精彩！动起来，你会更加可爱！动起来，别再让梦期待！动起来，成功会向你敞开！

“生命在于运动”，没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！参与运动，会赋予我们勇敢、果断的精神；参与运动，会赋予我们更快、更高、更强的力量；参与运动，会令我们拥有健康与快乐。

运动不但给我们带来了快乐，运动还给动物们带来了快乐。

你看，小鸟刚出生时，它每天早晨都会打开它那光秃秃的翅膀扇一扇，练习练习飞行，这样将来才能够飞得更高，飞得更远。

运动还给植物们带来了快乐。你看，花草树木每天都要进行光和运动。花儿刚开时，它就打开它那五颜六色的花瓣，吸收空气中的水份和养份，这样，在百花大会时才能开得更加娇艳，更加灿烂。

运动就是一位魔术师，能给我们带来惊喜。

运动就是一位春的使者，能让我们心花怒放。

运动就是一位钢琴演奏家，能奏响我们心中的梦想。

有关健康的演讲稿8

尊敬的老师，各位家长们：

大家好！今天承蒙郑老师的委托，在这里和家长朋友们共同交流一下关于孩子的学习和行为教育。

我认为在儿童天性未被污染前，必须要有心灵的培养以及品德的教育。著名的教育家陶行知先生说“千教万教教人求真，千学万学学做真人”，我一直持这样观点：学会做人是第一重要的，然后才是长知识长本领。对人不尊重，首先就是对自己的不尊重。要教育孩子尊重他人，人人都喜欢尊重，尊重是和他人交往的先决条件。教育孩子在社会上要尊重任何一个人，哪怕是一个乞丐都要尊重他们的人格尊严，在学校要尊敬老师，爱护同学，和同学和睦相处，哪怕是反对我们的同学，也要关心、爱护他们，让他时刻记住善待别人，就是善待自己。

在父母教育他的时候，他应该恭敬的听从；父母责备他的时候，要让他心悦诚服的接受；不许和父母顶嘴，即便是父母说的不完全正确，也应该有则改之，无则加勉，找适当的时间在与父母进行沟通；每次外出、回来时都要向父母告之，让家长放心。在幼小的时候，就要培养他讲话时要和颜悦色，声调柔和，让听到的人有个亲切的感觉；教他在长辈面前要谦虚，不可高声讲话，尖酸、刻薄、下流的话坚决革除。让孩子从小成为一个心胸宽广，不为了一个字、一个词从对与错之间斤斤计较，有一颗包容别人的心。

在日常生活的具体事情当中，让孩子为自己去尝试承担一定的责任，比如：要求孩子为自己的身体健康负责，不挑食，并养成良好的卫生习惯；要求孩子为自己的学习负责，认真完成作业，自己检查作业；要求孩子做一些力所能及的家务；

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/825233334033011
314](https://d.book118.com/825233334033011314)