

关注儿童健康成长演讲 健康成长演讲 稿(汇总9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

关注儿童健康成长演讲篇一

你们好俗话说：“与其补救于已然，不如防患于未然。”

作为一名学生，我们可能会认为：我们很安全。在家里，我们受到来自家长的庇护；在学校，我们受到来自学校的保护；在社会上，我们未成年人更是保护重点。但正所谓：人在屋里坐，祸从天上降。尽管我们受到来自各方面的保护，但因为我们的年纪小，社会阅历浅，使我们常常面临危险。而身为学生，我们又要在学校度过大部分时光，校园安全问题就成为重中之重。而校园安全问题离不开自我防范，因此，提高法律意识，增强防范意识，学会自我保护又显得尤为重要。

1. 疏散时，靠右行，不得后退或突然停止前进。
2. 不得超越. 推挤前方人员。
3. 当两列人相遇时，要自觉合成一列。
4. 听从老师的安排。
5. 学生干部要发挥模范作用。

我相信，只要按照这以上几点要求做，一定可以将损失降到最低。

在我们日常生活中，火灾也是时常发生的。当火灾发生时，我们要冷静对待，先判断火势大小，再做决定。火势很大时，要立即报警。在报警时，不要慌张，要准确地说出起火地点及火势。若火势较小时，可采取用灭火器自行灭火，因此，学会使用灭火器是十分重要的事情。

对于自行车被盗这种事，我认为应该将自行车上好锁，最好停放在有人看管的地方或监控器下面，切勿为了方便把车子停放在角落处。而寝室被盗，同样，我们应该在离开寝室时切记锁门。

在座的许多同学都已满14周岁。在法律方面，14岁是一条重要的法律界线。因为在法律规定中，14岁以上需承担相应的法律责任，而14岁以下由监护人承担法律责任。因此，我们需要规范自己的言行，古人云：三思而后行。我们不能随意开一些危险的玩笑，做一些危险的举动。也许就是因为那简单的一个举动，让你后悔终生。

考试作弊，这是许多学生，尤其是中学生会去触犯的学生行为准则的道德底线。如今，在这个科技时代，作弊手段也是越来越高科技化，高智商化。如在中考、高考等大型考试中，使用无线电、办假身份证等令人匪夷所思的手段层出不穷。但纸是包不住火的，当作弊被揭发时，不只是成绩作废，更重要的是丢人，丢尽了脸面。因此，我们要严格规范自己的行为公平竞争，不使用卑鄙的手段，即使分数不高，成绩不理想，也能做到问心无愧。

校园暴力，对于这个词，我想大家都可能比较熟悉。校园暴力，指的是同学之间欺负弱小，且主要发生在中小学生中。这是一种极其恶劣的行为。所带来的后果是严重的；不利于身心的健康发展，从而影响学业，影响生活。也许我们不会遭遇这种事，但谁也不敢保证。因此，当我们遇上这种问题时，不要逞能，及时报告保卫科，或向老师、家长、警方反映，将我们的损失降到最低。

在这个日新月异的时代，治安形势复杂多变，不法分子的盗抢、诈骗手法也在不断翻新花样，但是邪恶永远压不倒社会正义；一方面，警方将继续严厉打击违法犯罪行为，时刻保持对违法犯罪分子的高压态度，保护人民群众的生命财产安全。另一方面，广大群众的自防意识也要不断“优化升级”，只有不断学习，更新防范知识，才能不让不法分子有机可乘。

生活节奏在加快，学习压力在加大，提高法制观念，增强自我保护意识是我们幸福安全生活的保障。因此，为了幸福的生活，为了美好的未来，让我们携起手来，共同努力，防患于未然！

谢谢大家！

关注儿童健康成长演讲篇二

大家上午好！

我是高二年级485班的何雨彦，今天我演讲的主题是：勤奋学习，快乐生活。告别喜庆的春节假期，迎着新年的第一轮曙光。今天是我们新学期开学真正意义上的第一天，请允许我代表全体同学向辛勤工作的全体教师致以崇高的敬意，同时也祝同学们在新的学期里学得轻松，学的愉快！

新学期，新气象，新成果。这个学期对于每一个一中学子来说都是忙碌的：高三年级的学长们将要在高考场上绽放属于自己的光彩，而高二年级的我们也要迎来学考的挑战，高一年级的学弟学妹们也要俯下身子刻苦学习了。然而，要想在学习上取得好成绩绝非一件容易的事情，古人云“天道酬勤，勤能补拙”。我们能做的只有勤奋、勤奋、再勤奋！

能够爬上金字塔顶端的只有两种生物：雄鹰和蜗牛。如果说雄鹰的成就是由于他强壮的翅膀，那么蜗牛的成功就是不舍分毫、持之以恒的勤奋。我们每个人都拥有一双雄鹰那样的

强壮的翅膀吗？不，我们没有。我们有的，就是勤奋！

当然，做到勤奋也不是一件轻而易举的事情。从某种意义上说，勤奋是一件苦事，要舍得付出，包括舍弃一些自己的爱好，放弃一些休息的时间，还要经受失败带来的痛苦与考验。或许你的勤奋不会很快见效，但是我们要相信多一份耕耘，多一份收获。我们必须牢牢抓住每一分每一秒，刻苦学习，能背一个单词就背一个单词，能掌握一种解题方法就掌握一种解题方法，我们要用自己的活力，和着我们的汗水，来迎接人生的挑战。

从另一方面看，勤奋学习又是一件快乐的事情，它能让你收获心灵的幸福感，让快乐渗透在生活的方方面面。我们要做到：第一，锻炼好身体。若是没有一个好身体，学习的效率必会下降很多。第二，劳逸结合。不要晚上熬夜，尽量在白天写完作业，提高学习效率。第三，分解目标。将目标分解成一个个小目标，将他们安排在计划表上，这样学习就不会没有动力。

古人云“天行健，君子以自强不息。”亲爱的同学们，新学期的号角已经吹响，让我们一同把握现在，勤奋学习，为自己创造一个美好的未来，将来的你一定会感谢现在拼命的自己！

谢谢大家，我的讲话完毕。

关注儿童健康成长演讲篇三

大家好！

落叶纷纷，我常趴在窗前发呆，脑海里浮现出童年时的情景。那时的我喜欢一个人静静地荡着秋千或和调皮的小伙伴们一起恶作剧。

而现在，我是14岁的男孩。闲暇时。不会再像童年一样玩秋千，恶作剧。喜欢一个人躺在床上看书。一本本名著，让我读了以后深有感触。《钢铁是怎样练成的》中的保尔。柯察金，他那传奇般的一生曾使我受到教育和鼓舞。《假如给我三天光明》中的海伦。凯勒说的一句话也一次次令我感动：“忘我就是快乐。因而我要把别人眼睛所看见的光明当作我的太阳，别人耳朵所听见的乐曲当作我的音乐，别人嘴角的微笑当作我的快乐。”海伦。凯勒，这一个生活在黑暗中的却给全人类带来光明的人，我觉得她创造这一奇迹，全靠一颗不屈不挠的心。

时光过得飞快，成长中有许多的快乐和忧愁。快乐的是随着年岁的增长，自己也开始渐渐懂事，也知道了更多的知识。当弟弟。妹妹来向我“问经”时，我总能倾尽我肚里的墨水为他们解答。长大后，懂得的知识多了，可以帮助别人的能力也提高了。这些事让我感到长大是一件快乐的事。

但是学习科目多了，我的烦恼也随之而来。学习压力大，作业多，没有时间做我喜欢做的事情。每次考试都很有压力，考得不好，父母一会耐心劝导，一会又破口大骂。

成长中的快乐还是多于烦恼的，长大了的感觉真好啊。

关注儿童健康成长演讲篇四

5月29日，在短短的两个小时内，四一班一学期一度的期末展示会圆满成功了，这次以“成长”为主题的展示会，分为两个方面，先是数学展示，以闯关的形式进行，然后是班会，以座谈的形式进行。

展示会开始前，我们到了二三班的寝室，等待着爸爸妈妈的到来，在二三班时，我坐立不安的等待着。“孩子们，准备好了吗？展示会要开始了。”寇老师的话音刚落，我就无法掩饰自己内心的激动，昂首挺胸的走进教室，我看见，妈妈在

朝我微笑。

孙老师委婉的开场词，带我们走进激烈的比赛当中。

时间过去了，转眼间，就到了“轻松一刻”，这是一个娱乐性的比赛，由a队和b队进行pk。“b队的同学们准备好了吗？”b队队长周振韬先打头阵，接着就是何嘉欣和周振韬争先后了，最后，决定用“剪子包袱锤”的方法决定先后，经过一番“战斗”后，周振韬甘拜下风，我心有不甘，心想，如果我去“剪子包袱拳”的话，一定可以先比赛的。

a队派出追梦组，嘹亮的童话激发了我们的斗志，我们也不甘示弱，派出了我们的共进组，很显然，我们赢了，我们的心里甬提有多高兴了。

最精彩的是我们的“超越组”对阵“冲锋组”，“小朋友，张开手……”我们绘声绘色的表演，滑稽又可爱的表演引来了家长的阵阵掌声。

“轻松一刻”过去，我们又迎来了激烈的比赛，下面就是决定命运的时刻——风险提速。

这一关以抢凳子的方式来决定选题的顺序，周振韬是第二个选题的，经过一番讨论，我们要选20分题，可周振韬稀里糊涂的选了30分题，我一看题，顿时傻了眼，我又努力让自己冷静思考，过了一会儿，我会做题了，成功的赢了30分。通过我们的努力奋进，最后我们获得了季军。

班会开始了，寇老师用简短的话语表扬了我们，在这节班会，我们分享了我们成长的足迹。

今天，我又成长了！

关注儿童健康成长演讲篇五

1991年，尼泊尔提交了第一份关于“世界精神卫生日”活动的报告。随后的十多年里，许多国家参与进来，将每年的10月10日作为特殊的日子：提高公众对精神疾病的认识，分享科学有效的疾病知识，消除公众的偏见。世界卫生组织确定每年的10月10日为“世界精神卫生日”。

在全球化的今天，中国也无法做到独善其身，人们的各种心理问题层出不穷。有调查显示，中国精神疾病的发病率已经超过了心血管疾病，高居首位。中国有3000万左右的青少年存在不同程度的心理问题。著名心理咨询师宋玉梅告诉记者，人们在生活中总是会碰到让自己不开心的事，不良情绪就会产生，如果不良情绪增加太快，又得不到及时的释放，一旦超出了人的承受极限，心理问题向恶性方向发展，人就会患上轻重不同的心理疾病。失控的情绪向内，严重的就会去自杀，而失控的情绪向外，有时会表现为破坏甚至反社会。

作为我们当代中学生我们要有：有正确的自我观念，能了解自我，悦纳自我，能体验自我存在的价值。不仅能现实的认识自我，承认自我，接受自我，对自己的能力、特长和性格中的优缺点，能做到客观、恰当的自我评价，即不自傲，又不自卑。能正视现实，生活、学习目标符合实际，不怨天尤人，也不自寻苦恼。对自己的不足或某些无法补救的缺陷，能正确对待，安然接受。

乐于学习、工作和生活，保持乐观积极的心理状态。能够从我自己实际情况出发，自觉完成学习和工作任务，而不以此为负担。在遇到困难时，能努力去克服，争取新的成就。善于与同学、老师和亲友保持良好的人际关系，乐于交往，尊重友谊。能与周围的人建立良好、稳定的人际关系，在交往中互相理解，互相尊重，团结互助，对人善良、诚恳、宽容、公正、谦虚有爱心。能尊重他人的权益和意见，正确对待他人的短处和缺点，善于与各种类型的人相处。情绪稳定、乐

观，能适度的表达和控制情绪，保持良好的心境状态。决不因一时冲动而违反道德行为规范，能在社会规范允许的范围内，满足自己的合理需要，保持稳定、乐观的情绪。有正确的人生观，能以此为中心，把需要、动机、目标和行为统一起来，乐于生活、学习，兴趣广泛，性格开朗，胸怀坦荡，办事机智果断，表里如一，行为上表现出一贯性与统一性。

能驾驭自己的情绪，以良好的意志力，克服前进中的困难。自觉运用自我防御机制，随时可排泄影响学习和健康的情绪困扰，消除各种焦虑、紧张、恐惧、烦恼等情绪现象，使其心理保持良好的平衡状态。热爱生活、热爱集体，有现实的人生目标和社会责任感，心理特点、行为方式符合年龄特征，并且能与现实的环境保持良好的接触与适应。能够根据客观的需要，在暂时无法改变客观环境的情况下，能主动改变自己，以适应社会环境的需要，保持平衡的心态，并能精力充沛的投入到学习和生活中。有一定的安全感、自信心和自主性，而不是过强的逆反状态。

我们在新时代里不仅要努力学习，更要健康快乐的成长，做个身心健康的人新时代接班人。

关注儿童健康成长演讲篇六

大家好！

时间从指间不经意地弹落，往昔的格子爬满了蜘蛛的足印。它正在里面结网，把每一个格子都尘封起来，只是有的地方密密麻麻模糊难辨，有的地方稀稀疏疏明朗清晰。这种感觉是用灰裹着的黄金，如果不去品它，便永远不知道它的真正价值，那就是成长的故事。

成长是一曲刚健的歌谣，需要去感悟。

走进田间地头，听拔节声声，走进森林旷野，听万籁和鸣。

噪动与喧腾，追逐与奋斗，这就是成长的旋律。在成长的行列里，弹奏的是辉煌的音响。

成长是道色彩的流程，需要去感悟。

飘去了鲜艳的连衣裙，飞走了粉红的蝴蝶结。一身的校服，一抹凝重的色彩。不见了童话书上多彩的封面，看到的是教科书一脸的严肃。堆积的课本一如大山的深沉。一切浮躁归于沉静，昔日绚丽的色彩只去装点青春的梦境。

成长是缓缓流淌的溪流，需要去感悟。

悄然地，我们就长大了。学会了坚强，学会了坦然。同时，也学会了修饰与包装。似水流年，流走了少年的纯净与质朴，正如苇岸在《白桦树》中所述：在白桦树的生长历程中，为了利于生长，总是果断地舍弃那些侧枝和旧枝。可以说成长是一个蜕变的过程，由简单到复杂，由幼稚至成熟。每蜕去一层躯壳，痛苦在所难免。作家刘塘说，成长是一种美丽的痛。

成长也是艰难的跋涉，也需要感悟。

穿越《伤心地铁》后，是一条曲折的山路，身后蜿蜒，脚步依稀，前面长满荆棘，堆满鲜花。勇敢地追寻，路就会在脚下延伸，成长即路。

关注儿童健康成长演讲篇七

大家好！

我叫xxx来自xx中学。今天，我演讲的题目是《快乐生活，健康成长》。踏着朝阳，迎着雨露，我们走过了天真可爱的童年，告别了无忧无虑的少年，而今，迈进了美好纯真的青春期。

我们是幸运的。从出生那天起，父母们用爱铺就的一条五颜六色的鸟语花香的大道，一直通向远方。于是，我们的眼睛便被那扇大门里的光芒照亮了。我们又是脆弱的。就像温室里的花草，一旦失去庇护，就有枝折花落的危险。我们渐渐发觉，父母们指给我们的那条大道，也有许多寂寞、许多坎坷、许多荆棘。行进中，一滴泪水，告诉我们一个跌倒的故事；一滴汗水，又使我们多了一份沉重，几分成熟。

曾经的我，站在人生的这方舞台上，是那般的无主，那么的自卑，如此的无奈。记得那次的登台表演，我不敢抬起头面对那些好奇的、期盼的`目光。为此，我失去了他们对我的关注，失去了表现的机会。站在台上的我，脸色通红，声音颤抖，心跳加速，整个人完全笼罩在一种紧张的氛围之中。下了台，我哭了，我恨自己为什么这么没用。痛定思痛。在老师的帮助和自己努力之下，我终于走出自卑的阴影，解开了心中的纠结。

我知道，这样的经历决不只是我的“专利”。在我们同学之中，相貌不佳的少女，总因自己是“丑小鸭”而难过；有能力而不被发现的人，总觉自己是“千里马”不遇“伯乐”而退缩；考试老是不及格的人，总因自己是“大炮”而低头其实，“丑小鸭”也能长成美天鹅，“千里马”也会遇“伯乐”。

我们的生活虽然充满平淡、充满痛苦，但也充满快乐。痛苦和快乐本是一对孪生的兄弟，相伴相生。其中，快乐是上帝送给我们的翅膀。只要我们抓住了它，就能天高任鸟飞，海阔凭鱼跃。

青春期的我们，正在人生道路的起点上，要像新生的绿叶，为春天增添一丝绿意；要像初升的太阳，给大地撒下一缕阳光；要像茁壮的大树，为路人留下一片绿阴。让生命的空间拥有更多的阳光，让生命的价值焕发夺目的光彩！

同学们，让我们珍惜时光，不负青春年华，快乐生活，健康成长。为了祖国的明天，一起努力！

谢谢大家！

关注儿童健康成长演讲篇八

早上好！今天我要讲的题目是远离网吧，文明上网，健康成长。

互联网，可以说是二十世纪人类最伟大的科技成果之一。它以其丰富的资源、开阔的视野、快捷的方式，给了我们前所未有的惊喜，呈现给我们一个五彩缤纷的崭新世界，让我们足不出户就可以在第一时间，了解天下兴亡大事，学习各种文化知识。互联网的出现，使我们的世界越来越小，也越来越精彩。然而我们也应该清醒地认识到，网络这把双刃剑在给我们带来巨大便利的同时，也带来了巨大的负面影响。由于目前的网络管理还不够规范，网络上既有健康美好的，也有低级庸俗的内容，一些自控能力较差的学生，难以抵制有害信息的侵蚀，沉溺于网吧，沉迷于网聊、网络游戏之中，纯洁的心灵受到了毒害，身体受到了损害，学习受到了极大的影响，有的甚至走上了违法犯罪的道路。

有人反映，在五一假期中，我校就有少数同学频繁出入于网吧。我们知道，这些网吧经营者为了赚钱，常常采取各种手段，根本不顾学生的身心健康。网吧设施简陋，没有安全保障，出入人员复杂，经常发生学生伤害事故。2002年6月，北京蓝极速网吧发生火灾，24人死亡；南昌一少年连续三天三夜上网打游戏，导致双目失明网吧的危害牵动着数以万计的父母的心，也引起了党和国家的领导人的高度重视，国务院为此颁布了《互联网上网服务营业场所管理条例》，其中明令禁止未成年人进入网吧。

作为肩负祖国未来建设重任的我们，更应该响应国家号召，

用实际行动拥护此条例，把精力投入到学习中，远离网吧，自主成才。

为此，我们向同学们提出以下倡议：

一、严格遵守《小学生守则》、《小学生日常行为规范》，端正自己的言行，加强自我的修养。

二、远离网吧，决不踏进营业性网吧一步，向营业性网吧告别。

三、自觉遵守《全国青少年网络文明公约》，积极倡导文明上网，不沉溺于网络游戏、网聊。分清网上善恶美丑的界限，使用网络文明的语言，形成良好的网络道德行为规范。

四、自我约束，互相监督，对继续上网吧的同学，我们每个人都有责任进行检举与帮助。

同学们，马上就要进行其中质量测试了，为了我们的身心健康，为了我们的学业成功，为了祖国的美好明天，让我们从我做起，告别网吧，远离网毒，倡导健康、文明的上网习惯，勤奋学习，共创美好明天。

关注儿童健康成长演讲篇九

大家好！我们演讲的题目是“读书伴我们快乐成长”。

在蓝蓝的天空中，是谁最快乐？是鸟儿，因为蓝天给了鸟儿一双坚硬的翅膀；在茫茫在大海中，是谁最欢畅？是鱼儿，因为大海给了鱼儿一片广阔的世界；如果你问我做什么事最开心，我会毫不犹豫地回答：读书！因为书给了我无穷的知识，书给了我智慧的头脑，书给了我一个广阔的世界。我认为世界上最快乐的事就是读书。书贵在读，贵在捧在手中的那一份珍惜，打开读时的那一份虔诚。当你读书时，你的思维在书中

神游，你的情感在书中起落，书的魅力便在于此。古人云：“读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数，阅人无数不如名师指路，名师指路不如自己开悟！”我们知道读书的最高境界就是自己开悟，而要开悟就得读好书！

我们日以继夜地遨游学海，不断向书山攀登。博览群书，在书中读李白的潇洒，读苏轼的豪放，思索鲁迅的冷峻深邃，感味冰心的意切情长。连历经苦难的高尔基也说：“书籍使我变成了一个幸福的人。”世纪老人冰心说过：“读书好，好读书，读好书。”这是一句至理名言。我们作为二十一世纪的青少年，要想与时俱进，就得不断的读书，读好书。

读一本好书，可以使人心灵充实，明辨是非；读一本好书，可以使人充满爱心，道德规范；读一本好书，能在我们最困惑的时候，不断的激励自己。让我们不再考虑失败，让我们的字典里也不再“放弃、不可能、办不到”这类愚蠢的字眼。激励我们尽量避免绝望，一旦受到它的威胁，立即想方设法向它挑战；激励我们辛勤耕耘，忍受苦楚；激励我们放眼未来，勇往直前，不再理会脚下的障碍。让我们坚信：沙漠尽头必是绿洲。

在新的世纪，愿我们都来与好书作伴。只要是好书，就开卷有益。只有博览群书，才能使我们的知识渊博；只有与好书作伴，思想才不至于贫穷；只有与好书做伴，灵魂才不至于孤独；只有与好书做伴，身心才能得到陶冶；只有与好书做伴，我们的生活才能充满情趣！

在读书的过程中，我也遇到过种种困难。当我读书不求甚解，囫囵吞枣时，老师教导我：读书而不思考，等于吃饭而不消化；当我对书中的话语百思不得其解时，老师鼓励我：书读百遍，其义自见；当我写日记写作文感到笔下枯竭时，老师告诉我：读书不积累，就象一个人身入宝山，却空手而回。读一本好书，就是和许多高尚的人说话，反之还不如不读。渐渐地我明白了，读书要读好书，读书要积累，读书更要思考。

我爱读书。书是知识的宝库，是她，开阔了我的视野，丰富了我的生活；书是人类的阶梯，是她，帮助我不断提高，不断进步；书是快乐的源泉，是她，带给我幸福，带给我满足。读书，真好！

“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。问渠哪得清如许，为有源头活水来。”各位亲爱的同学们：让我们畅饮这“源头活水”，攀登这人类进步的阶梯，插上知识的翅膀，翱翔于这知识的天地，让读书伴我们快乐成长。