

最新职业健康演讲稿 健康的演讲稿(大全7篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

职业健康演讲稿篇一

- 1、出行自觉遵守交通规则，不在马路上玩耍，不与陌生人打交道。避免交通与被拐骗事故的发生。
- 2、注意电器的正确使用方法，不乱碰电源插座，不玩火。避免触电与火灾的发生。
- 3、去公共场所要注意安全通道在哪，上下楼梯要有序行走，不推打拥挤，避免的发生。
- 4、不做危险游戏，不带危险器械，避免人为意外事故的发生。
- 5、积极参加体育锻炼，讲究卫生，不买三无食品，预防和控制疾病的发生。
- 6、自然灾害来临时要沉着冷静，机智灵活，避免不必要的伤亡。

总之希望大家在学习工作与生活中要有安全防范意识，避免意外事故的发生，确保自己的人身安全。最后真心的祝愿全体师生：平安、健康、快乐、幸福！

职业健康演讲稿篇二

大家早上好!

今天我们晨会演讲的题目是《生如夏花的青春》。

西汉时候，有个孩子叫匡衡。他很想读书，因为家里穷买不起书，只好借书来读。那个时候，书是非常贵重的，有书的人不肯轻易借给别人。匡衡就在农忙的时节，给有钱的人家打短工，不要工钱，只求人家借书给他看。他一天到晚在地里干活，只有中午歇息的时候，才有功夫看一点书，所以一卷书常常要十天半月才能够读完。匡衡很着急，心里想：白天种庄稼，没有时间看书，我可以多利用一些晚上的时间来看书。可是他的家里很穷，买不起点灯的油，怎么办呢?有一天晚上，匡衡躺在床上背白天读过的书。背着背着，突然看到东边的墙壁上透过来一线亮光。他嚅地站起来，走到墙壁边一看，啊!原来从壁缝里透过来的是邻居家的灯光。于是，匡衡想了一个办法：他拿了一把小刀，把墙缝挖大了一些。这样，透过来的光亮也大了，他就凑着透进来的灯光读起书来。匡衡就是通过这样刻苦地学习，后来成为了一个很有学问的人。

这个故事体现了匡衡不怕艰难的恒心与毅力，以及与痛苦的命运作斗争的坚强不屈。而我们也应当像匡衡一样勤奋努力，实现一个小目标。因为人生中任何一种成功的获取，都始于勤并成之于勤。所以我们要抓住青春，珍惜青春。

当然，在这种时候，我们的外部环境也会给予我们支持和激励。但是当这种激励过重时，例如家长的望子成龙，亲戚之间的攀比，它就是压力了。

有适当的压力可以促使人们进步，但过多的压力会导致意外频频发生。例如紧张而产生的漏题;亦或者突然性的脑海空白，都是紧张、压力造成的。

那我们应该怎么做呢？

扬起自信，放下对结果的要求，成为乐观主义者。只有满怀自信的人，能在任何地方都怀有自信，沉浸在生活中，并认识自己的意志。达尔文曾说过：“乐观是希望的明灯，它指引着你从危险峡谷中步向坦途，使你得到新的生命、新的希望，支持着你的理想永不泯灭”。因此我们要为理想努力、奋斗、拼搏，只要无怨无悔，便是为青春画上一个圆满的句号。

现在，我们应当向梦想勇往直前。毕竟只有“先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”，才能“当时间的主人，命运的主宰，灵魂的舵手”。

苦心人，天不负。遥想当年，破釜沉舟百二秦关终属楚，卧薪尝胆三千越甲可吞吴。再看今朝，我们站在命运的十字路口，却不顺应命运的车流。不能因天上一片流云挡住了阳光，便说人间没有太阳。终将退却的黑暗无法吞噬向阳的心灵，终将战胜的困难无法击败坚毅的人生。

老师们、同学们，光明的未来就把握在我们自己手中，在这生如夏花的晴夏，我们必将向阳绽放！

职业健康演讲稿篇三

大家好：

就像每一片叶子都有它独特的形状，每一朵花儿都有它独特的香味，我们每一个人都是世上独一无二的个体，在这个世界上，没有两个人是完全一样的。我们每一个人的存在，都有自己的价值与意义，别人可以比我好，也可以比我差，但没有人可以取代我。美国少年天使肯尼，一出生就因为身体畸形截掉双腿，后来又发现切口的根部被癌细胞侵入，只好把腰部以下的身体全部切除。但是，肯尼并没有向病魔低头，

他在家人的帮助下向自己的生命挑战，拼命练习生存技能，使得自己日渐独立，能跟常人一样上学，甚至还学会了溜滑板、溜冰。肯尼的生命是美丽的、动人的。

有时候我们以为遭遇到的危机使我们走投无路了，却在事后发现这是生命的转机。美丽的生命在于勇于更新，且愿意努力学习。化蛹为蝶，才能使生命焕然一新。人的一生也需要蜕变才能成长。每一次蜕变都回带你走进人生的新领域、新境界，使你获得新的感受、新的惊喜。

学习好的可能体育不如你，书法好的可能学习不如你，不要一味给自己挑毛病。既能够看到闪光点，也能够看到不足之处，对自己的认识才会全面，才能更好的取长补短。

台湾著名作家琼瑶，小时候除了语文外，其他学科成绩并不好。有一次，数学考试她只考了20分，学校发给她一张“通知单”，要她拿回去给父母盖章。捱到深夜，她鼓足勇气拿着通知书交给母亲。母亲整个脸色都阴暗下去，将他好好责骂了一顿。她绝望的给母亲写了一封长信，服毒自杀，幸亏抢救及时，才没有造成终身的遗憾。从死神手中逃回来的她，分析了自己的长处与短处，下决心取长补短，专心写作。父母默认了她的追求，她开始发挥自己写作方面的长处，真正追求自己的事业，最终取得了令人羡慕的成就。

所以我们要多鼓励自己：

我的人生是非常有价值的，我是最棒的！

就会变成过往！同学们，自信点，乐观起来吧！我们是打不死的小强！

谢谢大家，我的演讲完毕！

职业健康演讲稿篇四

大家好！

生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，也不像离离原上草周而复始。我们要珍爱生命，珍惜现在的生活，让生命之花绚丽多彩。

深夜，一个大哥哥还坐在电脑前玩游戏，嘴里不停地发出：“真刺激啊……”那神情多么专注，忘记了时间，忘记了明天还要上班，忘记了周围的一切。忽然，一本书掉到了地上，“啪”的一声，把他惊动了，一抬头，发现已经是凌晨两点，这才恋恋不舍地关掉电脑。

不久前，我听说南侨中学有一位大姐姐从楼上跳下来，除此之外，我也经常听到有的人因为一些小事离家出走。事情发生后，他们的亲人伤心欲绝，痛不欲生。据我所知，这些人这样做并不是因为发生了什么大事情，只是一些极小的事。让我们来想想看，为什么会这样呢？我想有可能是因为他们平时骄纵惯了，想干什么就干什么，这次没得到满足，或是他们有什么心里话无法向别人诉说，一时想不开才会这样的。同样的，他们也是在摧残生命。

我觉得养成良好的行为习惯非常重要。每个人制定一张作息时间表，按时作息。平时，抽出一定时间进行运动，运动能增强我们的体质，锻炼我们的意志。多看一些好书，书能陶冶我们的情操，开阔我们的视野，让我们健康成长。看见好吃的东西，要适可而止，不图一时之快酿成大错，遇到解决不了的事情，不要憋在心里，可以找同学、爸妈、老师诉说，多与他们谈心，保持快乐的心情。

让我们养成良好的习惯，健康的生活方式，珍爱生命，珍惜生活，健康成长，真正接过上一辈手中的接力棒，担负起建设祖国的重任。

职业健康演讲稿篇五

大家好!

我是1506班的周淑怡，我今天演讲的主题是“健康运动，热爱生活”。

前不久，我校举办了第三届体育健康节，“单车慢骑”，“环环相扣”，“天天向上”等精彩有趣的比赛，吸引了大量学生的积极参与。同学们在紧张的课后，不仅锻炼了身体，还放松了心情。“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。的确，生命在于不断运动，只有运动才能把握短暂的青春；只有运动才能让生活变得更加富有情趣；只有运动才能提高人们的审美意识；只有运动才能让我们学会团结、友爱。

同学们都知道，运动有益于身体健康。适当的运动能使人提升免疫力，降低癌症的发生几率，改善睡眠和降低运动伤害发生的几率。不仅如此，运动不只能强身健体，还能有效地帮助我们培养思想道德品质，开发智力，提高心理素质，陶冶情操，发展个性和增强适应未来社会的各种能力。我们都知道“运动有益于身心健康”，这种健康不仅仅是在肢体上的，也是在心理上的。我们在提高身体素质的同时也使得我们的心理素质得到升华，当我们面对生活的挫折与磨难时也就多了一些自信与乐观。

所以，同学们，让我们在运动中释放你的情绪，磨练你的意志，并从而正确的认识到一个真正的自己吧!从现在开始，健康运动，从我做起!

谢谢大家，我的演讲完了。

职业健康演讲稿篇六

同学们，老师们，大家早上好！

我曾经听说过这样一句话，健康和财富就像“1”和“0”的关系，而生活就像一串数字，没有这个“1”，有再多的“0”也是没有意义的。因此，一个健康的体魄，是所有人拥有一个精彩人生的前提。只有踏上这块牢固的基石，我们才能触及我们的梦想，有机会达成我们的理想。

相信很多同学都深有感触——良好的作息习惯和高效的学习效率是密不可分的。作息时间安排得体，则学习效率必然提高，而学习效率的提高，能让我们自由安排一个健康的作息。部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，忍不住趴在课桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看很久的书。

这形成了一种恶性循环。为了改变这种不良现状，我希望同学们好好利用午休时间休息，保证下午听课、自修课、晚自习的效率，以保证晚上有一个充足的睡眠。同时，不得不提的是学习的惰性，相信惰性人人都有，好比作业做了一半突然觉得思绪困顿，于是出去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合自然无可厚非，但若去个个把小时，就实在不应该。

所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成绩，并不是因为不够刻苦，而是因为，学习在于质而非量。这里提出的无非是一些琐碎的建议，关键是希望同学们养成一个科学而合理的生活习惯，健康自然地融于生活之中。

从这周开始，就要进行晨跑了。这是一个提高我们身体素质的好机会。有些同学跑两圈就累地气喘吁吁，不得不停下，有的同学甚至一直逃避晨跑。这是中国学生的通病。即便是在活动课，也有很多同学懒得动。这使我们锻炼的时间大大减少。

还有些同学休息日除了完成作业，其余更多的时间坐在电脑前面一动不动，使得眼睛得不到一点休息。不知大家是否还记得，当非典来袭时，钟南山院士已经接近70岁，却仍然奋战在非典第一线，这都是他因为年轻时注重锻炼，锻炼出了一个强健的体魄。有些同学会以学习为理由，没时间锻炼，实则不然。在这点上，我校高三同学为我们提供了榜样，他们在课业压力极大的情况下，在晚自修课间还在操场上跑步。

现在学习压力大，我们课外的时间并不多，但是时间是挤出来的，如果我们把零散的课间时间都利用起来，那也是相当可观。我希望同学们能在活动课和体育课上多跑跑动动，并认真对待晨跑，有条件的同学最好能骑自行车上学，既锻炼身体又符合绿色出行的理念。

除了良好的作息时间和适当的锻炼，良好的饮食习惯也是拥有健康身体的一大条件。有的同学喜欢到校外的小店买一些不健康的小零食；有的同学把肯德基当食堂，却从来不吃学校食堂准备的午饭；有的同学每天喝好几听碳酸饮料。这些都是一些不良的饮食习惯。垃圾食品吃多了，必然会造成营养摄入过剩。

虽然学校食堂口味不如其他的洋快餐那么诱人，但这些都是经过食堂师傅精心搭配的，能保证一餐所需摄入的营养物质。相信大家都知道把牙齿泡在可乐里，几天后牙齿消失的实验吧。碳酸饮料会导致骨质疏松，膝盖积水等疾病。这些看似微不足道的不良饮食习惯，其实在一点点地吞噬着我们健康的身体。其实，只要同学们自带水杯，喝纯净水，少吃不健康的零食，每天在学校用餐，就可以拥有一个良好的饮食习惯，保证自己拥有一个健康的体魄。

身体是革命的本钱！当然，对我们学生来说，身体也是好成绩的本钱。毛主席曾说过，“文明其精神，强健其体魄。”希望同学们能拥有一个健康的身体，取得学习上更好的成绩！

职业健康演讲稿篇七

大家上午午好！在这花果飘香，金秋十月丰收的季节里，我们西流河镇实验幼儿园迎来了首届趣味体操比赛。在此，我代表西流河教办，西流河实验幼儿园并以我个人名义，以对精心筹备本届比赛的老师们表示诚挚的谢意，对前来参观幼儿比赛的家长们，表示最热烈的欢迎！向刻苦训练的各班小朋友们致以亲切的问候和良好的祝愿。

本届体操比赛是以“我运动我健康我快乐”为主题，提倡：“团结友爱、健康安全、轻松愉快”。我们期待通过这样的活动，培养幼儿对体育活动的兴趣；增强各年龄段幼儿动作的协调性和灵活性；提高幼儿的身体素质；培养幼儿初步的团队意识和竞争意识，既要勇于克服困难，又能体验胜利的愉悦。让孩子在运动中获得健康、在竞争中学会合作；在游戏中找到快乐。

我运动我健康我快乐演讲稿我们更期待通过开展活动，进一步推动我园各项工作开展，我们将顺着这种风势，向着将西流河镇实验幼儿园办成在小朋友眼里最好，在家长眼里最放心的一流幼儿园这一目标阔步前进！

让我们携手在通往智慧的旅途中，为每一个孩子搭建符合自身理想的阶梯。

让每一个孩子都能从自身的起点出发，一步一个阶梯的发展能力、提高智力、塑造人格。

可爱的小朋友们，今天属于你们，明天依然属于你们，你们是我们的希望，也是祖国金色的未来！从你们灿烂甜美的笑容中看到了坚强和勇敢，你们必将成为今天最靓丽的风景。祝愿西流河镇实验幼儿园体操比赛办成一个团结、互助、理解、沟通的盛会，一个令我们难忘的盛会。最后，预祝本届体操比赛取得圆满成功！谢谢大家！