

# 最新妇幼护士节演讲稿(优质7篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 妇幼护士节演讲稿篇一

绵绵飘落的春雨，润物无声，用五彩的.花朵在大地上装扮着青春的衣裳——活力四射，清爽动人。

这就是青春，一首永不言败的歌，一条永不停息的河流，一座屹立在民族之林的高峰。生命，就像一壶茶，虽有甘甜，也有苦涩；生命，就像一条大河，时而宁静，时而疯狂；生命，就像一首交响乐，也有欢快，也有悲凉；因为生命的存在，才有了世界的发展，生命，承载着这世间一切的一切。青春的生命就是中华民族的脊梁。当青春与生命相遇在这里，碰撞出了我们“10·24”的英雄。

纵使江水湍急，也要奋不顾身，因为青春召唤着他们，用自己的肩膀挺起中华民族的脊梁；是的，他们的生命之躯已经被冰冷的江水所吞噬，但他们青春的精神之躯还在。看他们，依然屹立在那里，凝着神思，望着长江之水滚滚东去；看他们，依然站立在那里，面带微笑，看着人们幸福的来去过往；看他们，依然坚定一个信念，即使牺牲这青春的肉体，也依然要挽救那落水的儿童，让这纵身一跃，划出人生最壮丽的弧线，奋力一举，绽现出生命最高尚的光芒，用这饱含悲痛的皮囊，换回社会的道德良知。

也许，选择了抛弃这生命之躯，让他们错过了人生中太多的美好时光——没有过妻子的甜言蜜语，没有过孩子的撒娇淘气，更不能给父母养老送终，已尽孝悌之意。可生命的价值

已经得到体现，青春依然在绽放，这种精神在每一个中国人的心里驻扎、生长、开花、结果，他们将永存不朽。青春的光芒，在冉冉升起时会很明亮；青春的花朵，在经历过风霜雪雨后会熠熠生辉；青春的历程，在不断搏击后才能谱写壮丽篇章。我站在这里，坚毅的站在这里，用青春的生命传承、发扬英雄的精神，让青春的生命谱写人生的壮丽之歌，让生命承载青春带我起航。

## 妇幼护士节演讲稿篇二

大家好!伴随着一声清脆的啼哭，你离开母体，一个新的生命诞生了。你的到来标志着这个世界又增添了一份宝贵的财富，从这一刻起，多少人关注你希望你快长大，我们有了生命才能欢歌笑语。生命是构成五彩缤纷世界的细胞。但是人的生命又是非常脆弱的不可重复的，任何一点点伤害都可能造成生命的残缺和终止。所以“珍爱生命，注意安全”应成为我们永恒的主题。

作为学生，一年有绝大部分在学校和学校周围生活。在这个人口密集面积狭小的特殊环境里，安全是我们一直关注的重点为，国家有关部门来专门立了相关的法律，制定了相关条例。调查显示，我国中小学生爱到种危害而死亡的人数相当于一个班的人数。如果我们不注重增强安全意识，视生命为儿戏，造成的后果不堪设想的：交通事故猛如虎狼；火灾频频，吞噬了多少生命财产；食品中毒酿成了多少悲剧；疾病缠身，游泳溺水，玩耍坠楼等等，造成了多少家庭的支离破碎。一件件血腥的报道，令人胆战心惊；一幕幕悲剧，惨不忍睹。这些都缘于安全意识的淡薄和责任心的缺失。一个个如鲜花般的生命，在瞬间凋零，带给社会、家庭、亲人学生打击。我们失去的太多太多了。难道只有失去之后才能醒悟!难道我们不该反思吗?对生命的关爱，要有实际行动!

悲剧不能重演，生命没有第二次。我们必须吸取血的教训，做到防患于未然，在人生道路上走好每一步，处处小心，时

时提防，保持警惕的头脑，绷紧安全之弦，事事处处想到“安全”二字。在校内外要遵守各种安全规范。走路时小心地不滑；上下楼时，不拥挤；不滑栏杆；打球和活动时防止碰撞摔倒；注意食品卫生；加强体育锻炼，增强体质，防止疾病侵入。珍爱生命，远离毒品；同学之间团结友爱，不打架，不恶语伤人，不闹情绪；不逞强好斗。特别要注意交通安全，走路行车各行其道，遵守规则。出门旅游要小心谨慎。在社会上发扬见义勇为精神时，要认清自身能力和条件，采用适当的方法，不提倡青少年去盲目见义勇为，造成严重后果。

亲爱的同学们，也许你有许多梦想，也许你有很大志向，可你知道吗？生命是一切生活的基础，没有生命就没有健康，没有健康也就没有了一切。没有安全的保障，什么样的理想都可能变成空想。

在这个世界上有好多东西可以轮回，唯独生命只有一次，所以我们每一个人都应该好好把握，好好珍惜。为了自己的前途，为了亲人，重视安全，使自己健康快乐的度过每一天。愿我们在灿烂的阳光沐浴一方平安，健康成长，愉快生活；愿生命的一泓清泉永流不息；愿幸福的花朵开遍每个角落；愿平安长伴在每个人的身边。

谢谢大家。

## 妇幼护士节演讲稿篇三

大家好！

今天我演讲的题目是《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。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。才能更好地立足于这个社会，从而实现人生的理想。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。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！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。

生命是上帝赋予的小船，而运动则是船的风帆，因为有帆，船才会前进得更远，因为有船，帆才会迎风飘扬。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！

谢谢大家！

## 妇幼护士节演讲稿篇四

首先祝大家身体健康！

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，如甲肝、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，希望我们小学生能从小做起、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。

小学生要有充足的睡眠，才能保证健康和提高学习效率，小学生每天睡眠以10个小时为好。

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。

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。

小学生的自我认识，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。

小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。

丰富的营养能促进小学生的生长发育，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，影响你们少年儿童的身体健康。

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，但据调查在少年儿童、小学生中还存在着营养不良和身体素质差的问题，这主要原因就是在小学生中许多人不能做到全面均衡适量的营养。

小学生预防眼睛近视要做到“六个不”：不走路看书、不乘车看书、不躺在床上看书，不在暗弱的光线下看书学习，不在强光下看书学习，不歪头看书学习，看书写字姿势要端正。

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。

## 妇幼护士节演讲稿篇五

大家早上好！

今天我演讲的题目是5.25关注心理健康。在这青春似火、激情四溢的五月，我们迎来了属于自己的节日——“5.25”心理健康日。

“5.25”，即“我爱我”的谐音，旨在提醒人们关注自我心理健康，保持良好心态，快乐生活、快乐学习。作为中学生，心理健康更多地体现在：了解自己，准确的评价自己的能力；生活及学习目标切合实际；善于学习，有良好的学习方法，能

管理好自己;保持良好的人际氛围,宽容、理解他人;当生活或学习发生改变时,有充分的适应力,较好的`调整自我。

因此,在5.25全国心理健康日到来之际,我们向全校同学倡导这样一种生活理念:珍爱自己,关爱他人,努力构建和谐心灵、和谐校园。即意味着同学们首先应自爱,由爱自己而推广为爱他人,拥有健康的心理,给自己创造成功的机会,充分发挥自己的潜能。

为此,我们向全体同学倡议:

1、多阅读心理保健书籍,学习心理保健知识——可以这么说,心理健康知识,能够给心理困惑者雪中送炭,给健康人锦上添花。

2、多进行交流——一个人在生命路途上前进时,若不随时与同伴交流沟通,便会很快落伍。交流使陌生变得熟悉,交流使心情如释重负,交流也渗透着彼此的信任。

3、给生命多一点关爱——我们每天可以对自己说句鼓励的话,相信自己会做得更好。同时善于发现生活中的美,如发现:“父母真好”、“老师真有学识”、“同学真棒”、“环境真优雅”……学会欣赏每个瞬间,只有懂得关爱,才能懂得生活的快乐和幸福!

4、勇敢寻求心理帮助——当心情郁闷时,勇敢的敞开你的心扉,让老师们开导你拨云见日。

同学们,来吧,相约“5.25”,关爱自我,构建和谐心灵!共度心理健康日!

谢谢大家!



## 妇幼护士节演讲稿篇六

大家好！

- 1、少吃一些垃圾食品，多吃一些对身体有益的水果蔬菜。
- 2、少吃一些含色素多、糖分多的食品和饮料。
- 3、不要吃已经过期或腐烂的食品和水果蔬菜。
- 4、不要不吃早餐，早餐是一天中最重要的一餐。如果不吃早餐，学习效率也会下降。
- 5、要合理饮食，不要暴饮暴食。多多运动，身体才会更好。

同学们，我们是祖国的未来，为了祖国的明天，请大家合理饮食，健康饮食吧！

## 妇幼护士节演讲稿篇七

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！