2023年阳光下健康成长 阳光下健康成长演讲稿(优质8篇)

导游词是在景点参观期间使用的一种信息传递方式，旨在向游客展示景点的独特之处和特色魅力。导游词的撰写还需要注重时间和节奏的掌控，以保证游客的参与和理解。以下是小编为你们整理的一些导游词范文，希望能够对大家的旅行有所帮助。

阳光下健康成长篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

小学的生涯即将结束，点点滴滴美好的回忆，让我终生难忘，偶尔会浮现脑海。

窗外，一切都显得生机勃勃，小花小草离不开阳光的滋润，我更离不开老师的教导。

“噔，噔噔”随着步伐的声响，我们的科学老师——季老师，正一步一步地走上讲台。我的心跳声也就好比那声响，越发急促了。季老师的脸上失去了昨日的光辉，留下的是暴风雨来临前的沉重。季老师抱着几本作业本，重重地扔在讲台桌上，发出一阵巨响。等我还没晃过神，就只听季老师怒气冲冲地说道：“上次的作业本有几个同学没完成，那还交上来干什么?”我的心“咯噔”了一下，因为我也是其中一员。身为小组长的我羞愧万分，迈着沉重的步伐走向老师，接到作业本便快速地回到了座位上，低着头，沉默不语。

“叮铃铃”，下课了，我离开了压抑的教室，调整心态，深吸了一口气。一缕缕清风悠悠飘了过来，拂过了我的脸颊，

更拂动了我的心，下定决心的我，坚定地朝办公室走去。

老师的一番教导如冬日的一缕阳光温暖了我的心，也照亮了我前方的道路，我就像阳光下的小苗，茁壮成长。

阳光下健康成长篇二

亲爱的老师、同学们：

我们这学期搬进了装修一新的学校，上学期的学校有点破旧不堪，两者相比，新学校就像一个亭亭玉立的姑娘，一切都是那么得崭新亮丽，光彩照人。

校门旁有个大大的花坛，远远望去，像一片绿海，几乎没有一朵花，虽然没有花地点缀，但它也很美。沿着小路到花坛里面，才能发现几朵花，有的花儿像害羞的姑娘，躲在树丛里不出来;有的花儿好像在向我一展它的身姿;有的花儿似乎没睡醒，像用花瓣裹住自己的头;有的花儿随风舞动，好像在欢迎我的到来，形态万千。除了花和小树还有蘑菇灯，它们早上虽然不起眼，但它们晚上却发挥着巨大的作用，没有它，整个校园就失去了早上的美丽。

顺路走到教学楼中间，远望教学楼就像一个机器人，中间楼房上面的巨大的长方形就像1它的鼻子，旁边的楼房就像它的手臂，中间整个楼房就是它的身体。同学们在这样的教学楼中学习，常常洋溢着欢乐的笑声。

沿路走到图书馆，那里有许多渔民画，比如《夜捕》、《渔船家族》、《夫妻船》等。这些画色彩丰富，而且大部分是我们学校的同学画的，他们可真棒啊!

接着就来到操场，它十分宽阔，上面有四个篮球架和一个排球网，好像四个卫兵和一堵城墙，四个卫兵似乎守护着这块领地。

最后，我来介绍一下我们的中队，比如有海燕中队、小水伞中队、蓝精灵中队，而我的班就是珊瑚中队。

这就是我的学校，一个美丽的校园，我们在这里快乐地学习，希望每个人都像小海豚一样越跃越高。

阳光下健康成长篇三

健康成长既是对人生的良好愿望，又是我们广大青少年不可回避的现实话题。

健康成长，必须要有理想。歌德曾说过："我们的生活就像旅行，细想是导游者;没有导游者，一切都会停止，目标会丧失，力量也会化为乌有。"由此可见，理想对我们的人生来说就是多么重要，我们就像一艘艘稚嫩的小船，刚刚驶出父母温暖的港湾，船上的水手都是初次出海。大风大浪也许不能让我们惊惧，因为风浪的磨练能赋予我们铁黑肌腱，坚强的性格，但若是没有理想，没有目标，那么，生命的小船只能在号淼无边的瀚海上彷徨回旋，求不到出路，终不免缺水断粮，甚至触礁沉没。

是的，没有人愿意碌碌无为，大家都想摆脱庸俗。那么，让我们好好利用理想这个生命的罗盘，指引我们的生命之舟驶向辉煌的彼岸。

健康成长，要懂得坚持不懈。在学校里经常听到这样的声音："这题目太难了，凭我是不可能做出来的。""小阳又拿了一等奖，真是个天才。我的脑子——啊啊，就算了吧。咋不是那块料，想了也是白想。"这似乎是表示谦虚，其实他们真正的意思是："我不是那样的人，所以犯不着那么辛苦。"这些人意志不够坚定，对自己也缺乏信心。更让人失望的是，他们还在为自己的懦弱找理由，换取个心安理得，最终导致灵魂麻木。他们相信有些人从来就是命运的宠儿，他们在人生与学业上无往不胜。而自己不是这种人，所以注

定不能成功的，自己何必去自找没趣?其实这种想法是完全错误的。任何一个成功者，走过的都是不平路。人不可能常常处在顺境，有时候在学习中，我们可能连续几天，几周，甚至几年都不顺心。没有毅力的人会垂头丧气;而一个有志之士却会矢志不移地追求自己的理想，无论前方是阴森的沼泽还是黑暗的森林。因为他知道，这是惟一的途径。

健康成长，必须抗拒诱惑。车尔尼雪夫斯基说过："只有拒绝诱惑，你才有更多的机会做出高尚的行为来。"人的一生中有太多的诱惑，在许多不良诱惑面前，许多人不能分清自己所要解决的主要问题，往往因一时的诱惑，错失时机，导使终生遗憾。特别是我们，心智发育还不成熟，自制力较差，面前这个精彩的世界，他们还不能认清自己最需要做什么?轻者：游戏机、网吧、打闹嬉戏;重者：赌博、毒、黄色读物，它会浪费青春年华，毁坏大好前程，后果非常可怕。抵制诱惑，重点永远在自己身上。"君子务本，本正而道生"，这是孔子的话，意思是："君子专心致力于根本的工作，只要基础的东西建立了，道也就由此产生了"武侠小说中亦有功力深厚而百毒不侵之说，所以我们只有意志坚强，让自己的内心变得充实，这样，一切不良的诱惑才会被拒之门外，我们才能得从健康地成长。

健康成长，需要自信。古罗马哲学家西塞罗说："自信是心中抱着坚定的希望和信念走向伟大荣誉之路的感情。"1937年，获得诺贝尔文学奖的法国作家杜伽尔说："我力量的真正源泉，是一种暗中的，永不变更的对未来的信心。甚至不止是信心，而是一种确信。"

在上帝面前我们都是平等的，凭什么非比人家矮一截呢?何况能够呼吸在这个多彩的世界上，我们就已经是个胜利者了。你是否想过自己必须赢得多少胜仗才得以降生人间?"从古到今，没有一个人和你一模一样，未来也不可能会有另一个你。"这是基因专家亚伦·史奇菲德说的话。

朋友们，让我们手拉手，心连心，过健康的生活，走健康的人生，无论成长征程中经历怎样的风雨，亲记住，让健康与我同行。

阳光下健康成长篇四

尊敬的各位老师、亲的们：

大家好!我是七(1)班的沈雪婷，今天我演讲的题目是：“健康成长”。

“健康”就是“健壮安康”。是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康是人生最宝贵的财富;健康是生命存在的最佳状态。人人都向往健康，但要做到健康，可不是一件容易的事。良好的社会环境健壮的体魄，美好的心灵，高尚的道德情操，丰富的文化知识是构筑健康的重要条件。良好的社会环境是健康的关键。

我们经常在电视上看到，许多国家仍然发生着战争、暴 乱，动荡不安的社会给人们造成无尽的苦难，死亡、流血 事 件经常发生，人们生活在惊恐不安之中。在非洲的一些地方贫穷和饥饿正在加剧，人们生活困苦，营养不良，挣扎在死亡边缘。对于他们来说，没有“健康”可言。我常常为自己生活在当代中国感到真正的幸运，感到无比的幸福.

健壮的体魄是健康的基础。青少年要养成良好的生活和卫生习惯，不挑食，讲究卫生，不喝酒，不抽烟，给疾病无可乘之机。同时，要加强运动。常言道“生命在于运动”，青少年时期是人生最重要的时期，体育锻炼能大大促进青少年的生长发育。我们的身体就像是一部“机器”，小胳膊“健康不仅是指躯体没有疾病，还要具备心理健康和良好的社会适应能力”。因此，我们要从德、智、体、美、劳等多方面培养自小腿要经常运转，才能保持良好的生机和活力。让我们快乐健康的成长吧!

谢谢大家！

阳光下健康成长篇五

一望无际的蓝天希望雄鹰能够展翅飞翔。悠悠碧水希望小鱼能够自由自在地穿梭遨游。老师和父母希望我们能够茁壮成长。

在人生当中，安全第一，没有了安全，这所有的一切都没有了。一些人拿自己的生命开玩笑，经常有一些事情而用生命去解开这根紧密的绳索。当在生命的最后一刻，自己才醒悟，但这一切都太晚了。每当我读到或在电视里看到这样类似的事，我都会提醒自己：生命是宝贵的，因为生命只有这一次，我们要珍惜它，保护它。

多学一些安全知识，多给自己的生命添加一个保护罩。一些低年纪的小同学，在马路上乱蹿，你追我赶的，乱闯红绿灯，在车水马龙的公路上，险些夺取他们的生命。在火车道上，两个小孩子玩耍着，突然，一辆急速奔驰的火车“呼”的飞过，吞噬了两个幼小的生命。他们的家人在悲痛之中哭泣着，我不禁叹气到：生命是如此脆弱，正是生命这样脆弱，我们就应该认真地保护着它。正是生命这样脆弱，我们就更应该多学一些安全知识，让脆弱的生命变得坚不可摧。

今年7月28日，我国发生了一件两辆高速火车相撞事故。在这次严重的相撞事故中，夺去了几十人员的生命。当我看完事故的原因后，对铁道部恨之入骨，他们没有atp装置，却又强行开通了高铁，酿出了一个不可饶恕的罪行。中国造不出atp设备，可是，他们却吹嘘有这种设备，谁知这是红绿灯。铁道部们把安全当成儿戏，人们对高铁是人心惶惶，失去了对高铁的信任。很多干部都注重金钱，总把安全放在后面，难道金钱能够与生命来衡量吗？金钱只能换来遇害者的亲人的悲痛吗？在这条发展之路上，铺着人民的血与生命，在这次重大的事故中，希望他们能够吸取教训，把安全永远放在第

一位。

所为安全第一，健康第二，在人生当中有了安全，健康也是毕不可少的。有一些年近花甲的老人们早早地起床，在小河边跑步，在大树下撞树，在小路边上做操，别小看他们年纪虽大，但个个显得比18岁的小伙还要精神得多。一些老奶奶也锻炼起来，在宽阔的空地上拿着花扇子跳起扭秧歌儿，多么像群群蝴蝶翩翩起舞。那些老人们不仅脸上没有皱纹，白头还变黑头，返老还童似的，一个个欢乐的音符乘着浮云，洒满世界。

在饮食方面，大家可要注意。我们这些小孩子是个“小馋猫”爱吃零食。薯条、饮料是我们是美味佳肴。在这美味的背后，慢慢地伤害我们的身体：大家一定不知道薯条这些膨化食品中含有添加剂。膨化食品对健康的主要危害来源于铝残留量超标。铝在人体内不断累积，可导致痴呆。对人的危害是雪上加霜。严重的还会得癌症！如果控制不住，可以定量吃，一天吃半袋。减少伤害我们的身体。一天吃三顿饭是最好不过的了。

让我们在阳光下健康成长！

让我们在安全之花中绽放！

阳光下健康成长篇六

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好!我是七(1)班的沈雪婷，今天我演讲的题目是：“健康成长”。

“健康”就是“健壮安康”。是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康是人生最宝贵的财富;健康是生命存在的最佳状态。人人都向往健康，但要做到健康，

可不是一件容易的事。良好的社会环境健壮的体魄，美好的心灵，高尚的道德情操， 丰富的文化知识是构筑健康的重要条件。良好的社会环境是健康的关键。

我们经常在电视上看到，许多国家仍然发生着战争、暴乱，动荡不安的社会给人们造成无尽的苦难，死亡、流血事件经常发生，人们生活在惊恐不安之中。在非洲的一些地方贫穷和饥饿正在加剧，人们生活困苦，营养不良，挣扎在死亡边缘。对于他们来说，没有“健康”可言。我常常为自己生活在当代中国感到真正的幸运，感到无比的幸福.

健壮的体魄是健康的基础。青少年要养成良好的生活和卫生习惯，不挑食，讲究卫生，不喝酒，不抽烟，给疾病无可乘之机。同时，要加强运动。常言道“生命在于运动”，青少年时期是人生最重要的时期，体育锻炼能大大促进青少年的生长发育。 我们的身体就像是一部“机器”，小胳膊“健康不仅是指躯体没有疾病，还要具备心理健康和良好的社会适应能力”。因此，我们要从德、智、体、美、劳等多方面培养自小腿要经常运转，才能保持良好的生机和活力。 让我们快乐健康的成长吧!

谢谢大家!

阳光下健康成长篇七

大家好!

鸟儿在阳光下成长，欢乐翱翔，花儿在阳光下尽情开放，而我也在阳光下健康成长!

回首漫漫长路，我始终没有缺少过阳光和雨露。在阳光下成长的我，既有父母的关爱，又有老师无私的爱和同学的互帮互助。

我在阳光下成长，因为有了父母。我一出生，父母变成为了我的第一位老师。是他们辛勤地将我抚养长大、培养成人。无论遇到什么困难，他们都是我最温暖的港湾，无论做错了什么，都会细心教育我。有一首歌唱着“世上只有妈妈好，有妈的孩子像块宝。”父母的爱像一束阳光，温暖我们的心怀；父母的爱像一泓清泉，纯洁我们的心灵；父母的爱像一阵清风，吹散我们心中的忧愁。在父母的影响下，我快乐地成长着。

我在阳光下成长，因为有了老师。如果没有老师对我的谆谆教导，我也就不会有今天的成绩。记得上次，我的考试成绩接近末尾，我知道自己十分不应该，对不起老师，对不起父母。我对自己失去了信心，失去了勇气，失去了希望。谁知，老师竟然主动来找到我，并且帮助我分析没有考好的原因，给我分析错误处，并鼓励我要一心一意的做试卷。我明白了，自己最不应该的是只经历一次失败就一蹶不振。于是我发奋学习，将所有精力投入到学习中。在您的教育下，我快乐成长！

我在阳光下成长，因为有了同学。在校园里，我们互帮互助。有次我忘带伙食费了，把我急得团团转。正当我心急如焚时，同学们一起帮我想办法，用零花钱七拼八凑帮我交了伙食费，我十分感动。虽然平日里大家有些小矛盾，但从不记恨。在这善良的同学身边，我快乐成长！

阳光下健康成长篇八

成长，犹如一条漫长的路，途中必然会有曲折和坎坷;成长，犹如一片海，海上必然会有风浪和礁石;成长，犹如一出戏，剧中必然会有高潮和低谷。有喜有忧，又笑有泪，这才是健康成长！

身体健康就是健康的成长?no□只有身体和心理都健康了，才算的上是真真正正的健康成长！

健康成长首先要在日常生活中注意卫生，勤洗常换是一个人卫生要做的第一步，只有这样才能尽量的避免感染疾病，这样才能有助于身体健康。只有身体健康了，才有力量做其他的事，身体不健康，空有理想，一切就只能是痴人说梦了。如若身体中出现了一些问题，我们还必须去正视，要用坚定的信念，顽强的毅力与病魔战斗到底坚持不懈，只有这样，身体才会越来越好!

当然，身体健康对成长固然重要，但更重要的是思想上，道德上的健康!

在我们90后的一代中，很多人批评我们自我，暴力，叛逆。虽然有一些不服气，但是仔细想想也不无道理!我们的很多同学都有野蛮无礼，粗暴横行的行为，有时和同学之间一点很小的言语上的误会，便会大打出手，完全没有将品德书上你的道理听进去，更有严重的是，这些中小学生面对一些不良诱惑时，意志不够坚定，任由心情随便的摇摆，整天沉迷于网络游戏中，学习成绩一落千丈，意志力也日渐衰退，很多血的教训告诉我们这样的成长付出的代价太大太大。我想，健康成长是不抛弃原则，寻找一些能有助于我们自身成长的毅力，这些毅力能让我们在面临种种不良诱惑时，及时的悬崖勒马;能让我们在风雨飘摇中坚定自己的理想和信念;能让我们在茫然无措时，仍然拥有强大的精神支柱……这些毅力，可以是你的处事原则，可以是你生活中的道德准则，也可以是你不懈追求的理想!

当然，如果一直被那些毅力，顽强，坚持……勒住，难免会不舒服，不自在，有时甚至会不想在继续坚持下去，但为了健康成长，付出一些努力，辛苦又何妨呢?毕竟健康不是追求一时的轻松，而是为了得到永远的快乐!

健康成长的过程有欢乐也有悲哀，有幸福也有苦涩，成长的岁月很长很长，需要我们一点一滴去感受，成长如一叶扁舟，经过千辛万苦，越过险滩，穿过急涧，绕过明明暗暗地礁石，

终有顺流直下的时候!当我们有朝一日长大成人，再回头来看看我们成长的道路上用健康的身体和健康的心灵一路成长的足迹的时候，我想我们一定会会心的笑出声来的!