

最新健康护眼的演讲稿(大全10篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？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。

健康护眼的演讲稿篇一

心理发生变化的高发区在青春期，中学生存在问题令人触目惊心，学校里学生各种不良现象屡禁不止，各种失控越轨行为时有发生，原因固然是多方面的，但与学生素质不高，尤其是心理健康水平不高，心理素质较差有极大的关系。我们如果只重视学生生理健康的教育，而不重视心理健康的教育，对学生的健康成长极为不利。就目前状况而言，对学生进行心理健康教育尤为重要。

一. 创设有利于学生心理健康发展的环境

营造优美的校园环境。学校是学生的第二个家，学生从学校中不知不觉地接受教育和影响，因此，优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生“润物细无声”的良好心理影响。校园中亭阁假山、名人雕像、书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗都会给学生美的享受和理性的思考。生物园里生机盎然，校园里繁花点点，绿草茵茵，学生在曲径廊亭中看书，这些自然风景和人文景观无时无刻不在触动学生的感官，使学生受到了美的熏陶和道德的感染，在愉悦中受到教育，自觉地形成一种积极向上的心态。

创设育人情境，促进学生心理品质的优化。目前，青少年心理和行为问题日益增多，而人的心理和行为又是密不可分的，良好的行为习惯受良好心理素质的支配，同时，良好行为习

惯又可内化、积淀为一定的心理素质。因此，学校心理健康教育不是单纯的口头说教，更应该创设各种情境，在行动中促使学生自我体验、自我认识、自我教育、自我控制，形成良好的行为习惯，形成一定的心理素质。如现在一些学生自制力差，性情暴躁，逆反心理强。教室里有纸屑箱，他偏把纸屑往窗外丢，看见瓶罐偏要用脚去睬和踢，随意采摘践踏花草等。曾听过这么一件事，有一间学校学生老喜欢用脚踢门，为改变这个坏毛病，学校安装了一扇玻璃门，结果玻璃门完好无损。我们从中得到了启示，于是在校园内各个角落安放了40多个环保型的果皮箱，果皮箱天天擦得光亮如新，草地上竖起木板，写上“请爱护我们吧！”等恳请的话语，果然学生不忍心破坏，过去的坏毛病也改了。可见，有了健康良好的心理素质就能表现出最佳的行为效果。因此，创设各种情境，通过心理认知暗示，能培养学生健康心理素质，促进学生良好行为习惯的养成。

开展心理咨询活动。在校中学生的心理健康问题日趋严重，许多学校都建立了心理咨询室，有的还配备专职的心理咨询师。学生通过咨询、倾吐和宣泄，释放心理压力，解决心理困惑和矛盾。据了解，咨询的学生反映出的心理问题主要有：学习压力重造成考试的自卑、抑郁、狂躁、恐惧等情绪情感问题，人际关系问题，无法自制的不良行为问题，青春期困惑的问题等。行为咨询方法的先驱者克罗姆布鲁兹指出“咨询的中心目标就是要帮助每一个当事人解决他之所以来寻求帮助的那些问题。”学校心理咨询师要给予咨询学生温暖，指导他们自我调控，还要详细了解咨询学生的各种情况，尊重、理解学生，保护学生的隐私，做到既是学生的倾诉者，又是学生的咨询顾问，努力消除学生的心理障碍。我们的学生很多是需要帮助的，除了求助于心理咨询师外，学校还可以开设心理健康课程，举办心理健康讲座，组织各种心理健康教育活动等。

同学们、老师们：

1. 抑郁：总觉得苦闷、无精打采、提不起干劲。
2. 焦虑：总感到莫名其妙的紧张、坐立不安心情烦躁、不踏实。
3. 人际关系敏感：总感觉别人对自己不好，不理解、不同情自己；与异性在一起时感到不自在。
4. 情绪不稳定：心情时好时坏，学习劲头时高时低，对同伴、家长和老师一会儿亲近，一会儿疏远。
5. 心理不平衡：如果同学成绩比自己好、比自己有钱或穿得好就不舒服，总觉得别人对自己不公平。
6. 适应不良：对学校的各种科目都不喜欢，对学校生活不适应，学习困难。
7. 强迫症状：总在想一些没有必要的事情，如总想考不好该怎么办、说错了话该怎么办；总担心自己服装不整洁爱照镜子等。
8. 对抗倾向：常发脾气、摔东西、大喊大叫、爱抬杠、有理不让人，没理搅三分，控制不住自己。

这些都是中学生中常见的心理问题和障碍。我们前段时间对20xx级共1288人进行了心理测试，总体心理健康状况基本良好。65.73%的学生认为自己人缘比较好是受欢迎的，78.64%的学生认为自己是心情开朗的。也有5%的学生从测试量表看来存在一定程度的心理问题。所以作为中学生一定要关注心理健康问题，学会正确认识、合理调节自己的心理状态。

青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是一个人

能否成就、贡献、成才的前提。素质教育、和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。

基于此，我希望同学们能学会：

用爱装点生命。热爱生活，感恩生活，勇于担当

用沟通温暖心灵。推心置腹的谈话就是心灵的展示，学会主动与父母、老师和同学进行交流，为个性健康发展注入爱的阳光。

用正确的态度看待心理健康问题。不歧视、不硬撑、早发现、早调理

时刻留意自己身边的美好事物，让自己内心多些喜悦和快乐

戒除网瘾，回归社会，用阳光的心态积极参加丰富多彩综合实践活动

同学们：

让我们一起参与多彩的活动，汲取知识的营养，迎接阳光生活每一天

让我们一起承受蜕变的烦恼，分享成长的快乐，让青春像花儿一样灿烂

愿我们每位同学拥有健康的身心、强健的体魄、坚强的意志。希望同学们能斗志昂扬地迎接各种挑战，意气风发地去追求更大梦想，祝愿每位同学学业有成，身心健康，梦想成真，终生幸福。

健康护眼的演讲稿篇二

大家好！

一个月前的一天，我睡觉时窗户打开太大，感冒了。我当时就喝了点正气水，第二天就好了。我早已习惯这感冒，没怎么在意。却没想到因此为后来埋下了祸根。

一个月之后，为了检查我的视力，我和妈妈前往医院，因为眼压过高，要点眼药水。点的第二天我的眼睛、脸、手都肿了。是眼药水的原因吗？我们立马动身去问眼科医生，他说眼药水不会发生这个作用，于是，给我们开了一个验尿单，结果一出来，急性肾炎！

生活固然美好，但如果没了健康，一切都是虚无。呵护健康吧！让生活更美好。

健康护眼的演讲稿篇三

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！

健康护眼的演讲稿篇四

前苏联著名教育家凯洛夫所说过心理活动的规律贯穿人的生命过程的始终，贯穿于人类社会实践的始终，贯穿于每门课程发展的始终。随着社会经济的发展，人们物质生活的丰富，社会竞争的激烈，使得各种心理问题层出不穷，严重影响着人们的生活品质。初中语文作为一门基础性和人文性的学科，在对学生进行心理健康教育方面具有重要的作用。同时，在初中语文教学中渗透心理健康教育，是贯彻落实国家素质教育的大政方针、促进初中语文教学改革的有效途径。因此，初中语文教师应当结合教学的内容，结合教学改革的实际需要，对学生渗透积极的心理健康教育，促进学生的健康全面发展。

从本质上讲，在初中语文教学中渗透心理健康教育，是时代发展对现代初中语文教师教学的基本要求，是贯彻落实新课程改革思想的重要举措。

1.1促进初中语文教学改革的需要。新一轮的课程改革，给当前初中语文的教学指明了方向。和传统的应试教育不同，新课程改革以关注每一名学生的发展作为核心的教学理念，要求教师在教学中，要注重学生世界观、人生观和价值观的培养，促进学生形成健全的人格和健康的心理品质。由此可见，在初中语文的教学中渗透心理健康教育具有多么重要的意义。因此，在初中语文的教学中，教师重视心理健康教育的渗透，是促进初中语文教学改革的需要。

1.2是实施素质教育的需要。《全国中小学心理健康指导纲要》明确指出：良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。正是从这个意义上说心理素质是核心素质；心理素质是基础素质；心理素质是第一素质。因此，素质教育目的的最终达成必须首先依赖于学生健康的心理状态，依赖于心理健康教育。应试教育的弊端之一恰恰就在于忽视

了学生心理素质的培养。文化课教学几乎成了学校教育的全部内容，心理健康教育则完全或基本处于缺失状态。初中语文教学是对学生进行素质教育的重要内容 and 方式之一，把心理健康教育渗透于初中语文教学之中，既重视语文知识、技能的传授和培养，又关注学生的心理健康状态，实现初中语文教学由知识本质向以人为本的转变。因此，在初中语文教学中渗透心理健康教育，是实施素质教育的需要。

1.3是培养学生健康心理品质的需要。健康的心理，是取得成功的关键。在初中语文的教学中，教师注重心理健康教育的渗透，让学生在日常的生活和学习中，能够灵活应对自己遇到的各种问题，能够有效地排解自己心理上的困扰，懂得舒缓自己的情绪，这对于培养学生积极向上的心态和健康的心理品质具有积极的意义。因此，在初中语文的教学中渗透心理健康教育，是培育学生健康心理品质的需要。

2.1立足课文，渗透心理健康教育。心理健康教育是德育的内容之一。初中语文的教材蕴含很多有关心理健康教育的内容，因此，在教学的过程中，初中语文教师应当立足课本教材，渗透积极的心理健康教育。例如，教师在给学生讲解《背影》这篇文章时，不仅可以给学生渗透积极的情感教育，还可以渗透积极的心理健康教育。笔者在讲解这篇文章时，通过让学生明白父母非常关爱自己，无私地付出和辛劳，希望学生能体谅和理解父母。为了增加新授课的导入效果，笔者使用多媒体技术，在一开始就精彩导入，把文章的故事转化成图片配音乐的形式，一幕接一幕，一环扣一环，学生在听觉和视觉的震撼下为此感动，也会体谅到父母的无私关爱，进而尝试着感恩父母和理解父母。这种感恩教育，从某种程度上讲也是心理健康教育的内容。

2.2结合语文阅读，渗透心理健康教育。阅读是初中语文教学的重要组成部分，初中语文教师在教学中，可以结合语文阅读，渗透积极的心理健康教育。在初中语文阅读素材中，许多文章的作者本人就是教师培养学生学和品的最好材料。初

中语文教材中每一篇文章都是一个感人的故事，无论是国内的还是国外的，都充满着正能量。文章的学习，除了要了解文章本身之外，语文教师还要适当地拓展教学的内容，如详细的剖析作者信息，这样不但可以帮助学生了解文章创作的背景，提升学生对文章的理解能力，还能通过介绍作者让学生了解我国的历史，并品味前辈们身上的优秀传统和高尚品德。因此，作为初中语文教师，应当结合阅读素材，给学生渗透心理健康教育，促进良好教学效果的实现。

2.3在日常的教学指导中渗透心理健康教育。对于很多地区的学校而言，初中语文教师一般兼任着班主任教师的角色，而作为班主任教师，会有很多和学生沟通和交流的时间和机会。因此，初中语文教师应当在日常的教学指导过程中，对学生进行积极的心理健康教育。例如，教师在指导学生的过程中，针对学生心理上存在的问题，进行积极的指导，这对于促进学生形成良好的心理品质具有积极的作用。

总而言之，心理健康教育是语文教育的核心内容之一。作为初中语文教师，应当结合新课程改革和素质教育的需要，在教学的过程中渗透积极的心理健康教育，促进学生形成健康的心理和健全的人格。

健康护眼的演讲稿篇五

早上好！

世界上什么东西最宝贵，有人说是金钱，有人说是时间，但我认为是生命。因为生命只有一次，因为生命承载着希望。

同学们，生命不可能有第二次！是母亲的十月怀胎，将我们带到这个世界；是父母的含辛养育，才有了我们的健康；是老师、同学、亲友的关爱，才有了我们的成长。生命它不仅只属于你，也属于父母、家庭、社会，还属于许许多多关心你的人。活着，不仅仅为自己而活，还为了每一个爱你的

人而活。你承载着亲人、朋友和国家的希望，承载着他们的爱。珍爱生命健康成长已成为你义不容辞的责任。

可是有些人，却拿自己的生命开玩笑。有多少人贪图省事翻越护栏而命丧车轮之下？有多少人为了贪图一时之快闯红灯而造成他人丧命？又有多少人为了贪图一时快感而染上毒瘾？现在，我们身边依然有好多同龄人不听家长的话，不服老师的管理和学校的教育。一意孤行，不想学习，把大量的课余时间都浪费掉，沉迷于网络，接触一些不良的信息，和社会上一些不良青年混在一起，这些都会给我们的生命，给我们的成长带来危害。

西方思想家倡导的“敬畏生命”的人道主义思想，应当成为我们对待生命的座右铭。“敬畏生命”，包括珍爱自己生命，也包括对他人生命的尊重。

奥斯特洛夫斯基，因为参加卫国战争，导致双目失明，身体瘫痪。但他并没有放弃对生活的追求，而是凭着顽强的毅力创作出《钢铁是怎样炼成的》，并通过书中主人公保尔，留给世人一段著名的人生格言：“人最宝贵的是生命，它给予我们只有一次。人的一生应当这样渡过：当他回首往事时不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻。这样在他临死的时候就能够说：我已把我整个生命和全部的精力都献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争！”

亲爱的同学们，杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候；燕子去了，有再来的时候。然而一个人的生命结束了，却再也没有复活的机会。为了自己，为了父母，为了理想，为了国家，请肩负起我们义不容辞的责任：从现在开始，珍爱生命，健康成长。

谢谢大家！

健康护眼的演讲稿篇六

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。

健康护眼的演讲稿篇七

今天我演讲的题目是《身体是成功的本钱，健康是快乐的源泉》。

“生命在于运动”这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。

- 1、只要学习成绩好，体育成绩和身体状况差一些也没关系。
- 2、参加每天一小时的体育运动会耽误自己的学习时间。
- 3、自己不会打篮球，不会打排球，不会踢足球，觉得参加活动没意思。
- 4、一些同学认为别的同学参加体育活动了，他自己去学习，可以保证自己比别的同学学的多，学的扎实，获取的分数就更高一些，等等。

所以身为高中生的我们，应自觉积极地参加体育锻炼，应在体育知识，技能和体育文化方面有较大的提高并形成良好的体育习惯，为终身体育锻炼奠定基础。

当前，全国上下都非常关注青少年学生的健康问题，国家号召广大学生：每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。近年的高考录取工作已把学生在校期间体育达标成绩作为一种依据，不达标不予录取。近日来，我们的学校更是深入开展了“阳光体育活动”，从而掀起了学生体育锻炼的热潮，学校积极地为同学们创造条件，专门开设了大课间活动，让我们在操场上，在阳光下享受运动的快乐。

第一：调节情绪，陶冶情操。

情绪是人对客观事实的反映，也是人对现实事物的态度和内心体验。在从事繁重的学习之后，多参加轻松活泼的体育活动，能在思想情操上得到陶冶，使人的精神为之振奋。

第二：消除紧张，恢复体力。

在紧张的学习之余，全身心地投入体育锻炼，紧张、烦恼，焦虑的情绪便会一扫而光。在体育锻炼中，可以活动筋骨，消除疲劳，增进身心健康。

第三：加强友谊，改善人际关系。

在体育锻炼和竞赛活动中，特别是一些集体项目的竞赛中，人与人，队与队之间的人际交往频繁，对加强友谊，发展人际关系，提供了良好的机会。

老师、同学们，为了我们的学习、生活和事业，为了我们的家庭、学校和祖国，行动起来吧，让我们共同唱响“阳光、健康、和谐”的旋律，坚持每天锻炼一小时，达到“健康工作五十年，幸福生活一辈子”的目标，让我们的生活充满阳

光，让我们的青春永葆激情和风采吧！

我的演讲完毕，谢谢大家。

健康护眼的演讲稿篇八

大家早上好!!我是来自商务日语1班的吴丽萍!今天倍感荣幸能站在这升旗台下发言!

这初冬的早晨. 空气格外新鲜!但那太阳公公却无夏天来的早!那鸟儿还在自己的小窝窝里睡觉呢!在这样恬静的早晨, 这么美丽的校园, 我们适合畅谈什么样的话题呢?不如让我们来畅谈我们的人生理想吧!

老师经常对我们讲:生活好比旅行, 而理想则是旅行的路线!失去了路线, 只好停止前进了. 生活既然没有了目的. 精力也就枯竭了. 在座的各位都是追风逐日的少年, 想必都有自己的理想吧!既然如此. 那我们要如何把握才能顺利走完这次的旅行呢?下面我们一起来探讨吧!

首先, 我们必须树立远大的人生目标!人的命运之船是由人生目标的高大蓬帆支配的. 人只有为了远大的目标而生活!!在生命的岁月的大海中才能乘风破浪, 开辟出一道辉煌的大道!是的!!命运的帆船一旦失去了目标, 怎么不会在茫茫大海中迷失方向呢?那么树立了远大的目标就可以了么?——当然不!

在座的各位亚加达的学子们;也许前方的路会有磕磕绊绊.....也许会有泪水与汗水相伴.....但是, 我们不要怕!我们都是追风逐日的少年!!我们应该英勇地向前冲!!梦想在召唤着我们!理想在等待着我们!只要我们坚守我们的信念!!”青春的翅膀不会坠落!!明天的群星在这里闪烁!

健康护眼的演讲稿篇九

“爱美之心人皆有之”。爱美是人的天性，追求美是社会文明进步的重要内容。进入二十一世纪以来，人们更是从上到下，从内到外做足美丽功夫，以求让自己最亮丽的形象展现在众人面前，以博得别人的肯定和赞赏，也为自己增添信心和发展机遇。人们对美的向往和追求，使得美容美发行业得以蓬勃发展，日前在北京召开的美丽经济与中国模特行业发展论坛上，美容美发产业被认为已经是继房地产、汽车、电子通讯和旅游之后的“第五大消费热点”□ 20xx年中国的美容服务业就业者已达到800万人，营业总收入达到1762亿元。在未来5年，这个数字还将要再翻一番。

美容美发行业为中国经济作出了重要贡献，这无疑是得益于数百万创造美的使者——美容师、美发师、化妆师等劳动者的辛勤工作。然而他们在为人们带来时尚、美丽的同时，我们也不能不关注他们的职业健康与安全。

随着美发业消费者的不断扩大，隐藏在美丽背后的健康危害也日益受到人们的关注。有专家对近200名在染发行业从事相关工作5年左右的人员进行调查，结果不容乐观。过半数的从业者都有过因皮肤受到染发水、洗发水刺激导致不同程度损伤的经历，轻则脱皮、红肿，重则已经开始溃烂。烫发剂也有刺激性及致敏性，除了可以引起皮肤刺激及过敏外，含有的成分还可对眼、呼吸道黏膜产生刺激作用，接触后可有眼痛、咽干等不适，随着吸入量的增加还可能出现咳嗽、胸闷。所以有一些从业者不同程度出现过咽炎或呼吸道不适等症状。胃病几乎成了美发行业的职业病。美发师通常每天工作13个小时，并且越到节假日工作越忙。中午和晚上就餐时间如果有顾客，他们都顾不上吃饭，只有服务完客人，才能填填肚子。时间长了，胃病自然就找上门来，所以70%的美发师都患有胃病。此外由于长时间的低头抬手、站立工作，许多美发师还患有肩周炎、颈椎病、下肢静脉曲张等。除了上述显性的危害外，美发行业还存在着一些隐性危害：有专家研究

指出，近年来中老年急性白血病患者中很多人都有过染发史，而且比例还在不断地扩大，这与近年来中老年人喜欢染黑头发不无关系。市场上用来染黑色、红色和金色头发的染发剂中多数含有4-氨基联苯，这是一种已知的致癌物。研究表明，长期使用深色染发剂，会增加患淋巴瘤和骨髓瘤的风险。另有研究表明，使用永久染发剂的人，患膀胱癌的风险是一般人的2.1倍。此外，永久染发剂使用p-苯二胺和过氧化物，也能引起过敏。还可能影响到神经系统的功能，甚至影响到下一代的健康，所以建议准妈妈的美发师要减少或避免从事染发工作。为此，美发师们在日常工作中应该注重加强自身的职业防护，尽可能地避免或减少职业病对自己的危害，不要美丽了别人，伤害了自己。

那么怎样对美发师进行职业防护呢？第一要做到身体防护。在日常工作中应尽量避免皮肤直接接触染发剂、洗发水，在为顾客洗发、染发、烫发时要戴上胶皮手套，最好戴上口罩，穿相应的工作服。第二要有意识布置室内环境，减少职业危害。美发店内应该加强通风，保持室内空气的新鲜，避免和减少烫发剂、染发剂的气味刺激美发师的呼吸道和眼睛。室内可养一些绿色植物，如芦荟、吊兰、虎尾兰、仙人掌等，这些植物可以帮助吸收有害气体和异味。第三要严把美发产品关。美发店在购进染发剂、洗发水时首先应选择正规厂家的产品，尽量选购信誉度好的产品，这类产品的安全性会更高些。这不仅是对顾客负责，也是关心、保障美发从业人的生命健康。第四要自我保健，有条件的单位或个人可以定期体检。首先，敏感体质的人不建议从事美发这一行业，曾经有皮炎史的人也不推荐从事此类行业。其次工作中要注重自我调节，比如站立时两腿负重可有所侧重，轮换休息；可以以脚尖为中心，做踝部旋转运动，养成睡前热水洗脚的习惯等，要经常喝水，饮食宜清淡而富有营养，要多含铁含钙的食品，象瘦肉。

追求美是人类的一种天性，人们在追求养眼的，养心的美中，创造着美，让我们的生活多彩而富有意义。然而美的前提是

健康，在健康基础上的美才有无限的生命力和魅力。我们渴望美丽，但是我们更加珍惜健康。美的产业应建立在健康的基础上，才会旺盛的生命力！关注美发师的职业健康与安全教育不仅是关心爱护美发从业者的生命健康安全，更是美容美发行业对社会承担的职业责任，是推动美丽产业健康、稳定、快速地发展的不懈动力。让我们在向往美、追求美、创造美的同时，关注健康，让健康与美丽同行！

健康护眼的演讲稿篇十

早上好！今天我演讲的题目是《假如没有“非典”》，关于健康的演讲稿：假如没有“非典”。

众所周知，2003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”，我们也许不清楚自己的生活习惯可能有多么糟糕，演讲稿大全《关于健康的演讲稿：假如没有“非典”》。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！

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。（何彦）

欢迎来到演讲稿本站。