

最新预防感冒的演讲稿三分钟(汇总6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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

预防感冒的演讲稿三分钟篇一

- 1、了解一些感冒的病症以及传播途径。
- 2、懂得预防感冒的小常识，积累一些健康生活的经验。
- 3、知道检查身体的重要性。
- 4、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备：

教学挂图《预防感冒》。

活动过程：

一、引出话题：

- 1、教师由班级点名活动引出今天的教学活动。
- 2、“这几天□xx小朋友为什麼没来呀？”
- 3、幼儿相互交流各自对感冒的感受与体会。

4、“你得过感冒吗？感冒的时候人会有什么感觉？”5、教师小结：感冒的时候会出现发烧、咳嗽、流鼻涕、鼻塞等症状。

二、了解感冒的传播途径：

1、教师介绍患感冒的原因及感冒传播的主要途径。

2、“人们一般是由于什么患上感冒的？”“除了着凉以外，感冒会不会是别人传染给你的，又是怎么传染上的呢？”教师归纳3、不注意冷暖或身体抵抗力差的人容易得感冒。另外，流行性感冒还可以通过吐沫、痰等传播。

三、掌握预防感冒的小常识：

1、教师与幼儿一起交流预防感冒的方法。

2、“我们应该怎么来保护自己，尽量不让自己和别人患上感冒？”教师出示图片，幼儿了解预防感冒的具体方法，师生一起进行归纳小结。

3、不随地吐痰、常开窗通风、勤洗手洗脸、经常锻炼身体、适当吃点醋及大蒜、洋葱。流行性感冒肆虐期间，幼儿要尽量减少到人多拥挤的地方去。如果已患上感冒，则打喷嚏时要用手帕或纸巾捂住口鼻，而且要侧转身，不能对着他人打喷嚏，因为这是不礼貌的行为。

预防感冒的演讲稿三分钟篇二

同学们，时下青少年近视问题被社会广泛关注，国家有关部门召开了防控近视视频会议，各地也纷纷采取措施预防青少年近视。下面我们来了解一下小学生近视眼的预防方法。

(1)在学习中注意适当选择使用听来替代阅读，以减轻眼睛看近负荷。

(2) 避免连续看近时间过长。注意阅读、写字、操作电脑等连续看近40分钟后应休息，看远处10—15分钟。尽量控制每天累计看近时间，最好不要超过6小时。

(3) 注意改善需要较长时间看近的环境。教室光线要充足，桌面、黑板不要反光过强，光强要拉窗帘，坐在教室任何位置都能看到窗外为宜，并定期调换坐位；孩子在家书桌应放在外面无遮挡物的窗前，台灯应放在左前方，光线要柔和，如为白炽灯，最好为25—40w之间，位置以不直接照射眼睛为宜。

(4) 纠正不良看近姿势。阅读和操作电脑时，要注意眼睛与书的距离要保持在约33厘米，眼睛距离35厘米大的电脑屏幕不应少于60厘米，距离38厘米大的电脑屏幕不应少于70厘米。姿势要端正，不能躺着看书或边走边看。

(5) 如果在持续看近的时候出现眼睛干涩、发红，有灼热感或异物感，眼皮沉重，看东西模糊，甚至出现眼球胀痛或头痛，说明已经出现视觉疲劳症状，要立即停止看近，可以做眼保健操，还可以用湿热毛巾热敷双眼来缓解视觉疲劳。如果通过上述处理，仍无明显好转，那就需要到医院看眼科医生了。

(6) 尽量少玩需要长时间看近的游戏。现代城市学生游戏方式多以室内自娱式为主，如个人玩具、游戏机、电脑、电视等，每天很少有机会能脱离视近环境。为此，同学们要改变游戏方式，多做室外活动。

预防感冒的演讲稿三分钟篇三

1: 保证睡眠：中医认为，感冒发病机理主要是人体营、卫两气不相协调所致，而充足睡眠可以协调营卫，减少感冒的发生。

2: 调节情绪：研究发现，情绪与免疫机能是一对“孪生兄

弟”。经常发愁的人容易引起免疫功能下降，给病毒以“可乘之机”。心胸豁达、情绪乐观是预防感冒的有效办法。

1：希望大家在天气多变的日子里能注意以上几点，好好保护自己。也祝愿感冒的老师和同学们赶快好起来。

合：敬爱的老师们！亲爱的同学们！

大家中午好！今天是xx月xx日，星期四！

甲：我是六年级二班播音员xxx□

乙：我是六年级二班播音员xxx□

芍药山乡中心完小希望之声广播现在开始播音！

甲：留住一丝清风，播撒出希望的明天。

乙：带走一片笑容，让快乐与我们同行。目前困扰全球的猪流感大有蔓延之势，形势不容乐观。

甲：教育局发出通知，要求各学校进一步落实甲型h1n1流感防控措施，保障师生的身体健康安全。通知强调，要加强疫情监测。要全面实施晨检，对缺勤的师生员工逐一进行登记，并查明缺勤的原因，发现流感样疫情要在2小时内报告教育局和疾控中心。

乙：一时间，大家可能对h1n1充满了恐惧和疑惑□h1n1是不是和03年非典一样可怕呢。那么在今天的红领巾广播中，我们就全面地、详细地来了解一下猪流感。

甲：猪流感全称猪流行性感冒，是猪的一种急性、传染性呼吸器官疾病。其特征为突发，咳嗽，呼吸困难，发热。猪流感是猪体内因病毒引起的呼吸系统疾病。猪流感由a型猪流感

病毒引发，通常爆发于猪之间，传染性很高但通常不会引发死亡。

乙：那么由猪流感病毒引起的呼吸道传染病，人感染后会出现什么症状呢？

甲：它的症状与感冒类似，出现发烧、咳嗽、疲劳、食欲不振等。

乙：猪流感的传播速度特别快，因为人体对新变异病毒没有天然抗体。一般猪流感的传播方式通过打喷嚏、咳嗽和物理接触都有可能导致新型猪流感病毒在人群间传播。据了解最容易感染的人群大多数年龄在25岁至45岁之间，感染病毒的患者也以青壮年为主，而非老人和儿童。

甲：那么大家关心一个问题，猪肉还能吃吗？

乙：这个问题大家没有必要担心。专家指出，猪肉加热至71摄氏度，就能杀死猪流感病毒，人不会因吃猪肉或猪产品感染猪流感。

下面由我为大家谈谈在日常生活学习中如何做好个人防护？

保护自己，可采用一般的预防流感的措施：要尽量维持良好的身体健康状况，保证充足的睡眠，保持好的精神、心理状态，喝足够的液体和食用有营养的食物。避免密切接触有流感样症状（发热、咳嗽、流涕等）的病人。避免前往人群拥挤的场所，或尽量减少在拥挤场所逗留的时间。当咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮住口鼻，然后把纸巾丢进垃圾桶。用肥皂和流动水洗手，特别是咳嗽或打喷嚏后。酒精类洗手液同样有效。避免触摸自己的眼睛、鼻子和嘴。

甲：那么猪流感和前几年发生的非典、禽流感有什么不同呢？

甲：非典已经证实存在人与人之间的传播；

乙：猪流感现在看来极有可能存在两种方式传播，即猪传染给人，人与人之间进一步传播。

预防感冒的演讲稿三分钟篇四

- 1、了解感冒的症状，对发病原因有粗浅的认识。
- 2、体验感冒带给人的不愉快，乐意积极预防感冒。

了解感冒的症状，对发病原因有粗浅的认识

体验感冒带给人的不愉快，乐意积极预防感冒

相关情境、资料

(一)开始部分

导入活动：开心碰碰碰

拍手入场，进行开心碰碰碰的游戏，感受快乐。

(二)基本部分

- 1、观看情境表演，引入讨论话题。
- 2、讨论感冒的症状、原因和治疗的方法。

教师：感冒了怎么办？

- 3、了解预防感冒的常识。

经常开窗通风，多喝白开水，多吃水果；关注天气变化等。

4、幼儿讨论，教师给与适当的补充，丰富幼儿的相关知识。

教师小结：感冒后要多喝水，要用纸巾或手绢捂住口鼻，少去公共场合。

(三)、结束部分

预防感冒的演讲稿三分钟篇五

火是一种熟悉的东西，但它很容易威胁我们的生命。一个人生气，大家都遭殃，所以用火要稳妥，从你我做起。

依稀记得六岁那年，是过年，村外的人都很忙，大人都很忙，没时间带孩子。凌，一个邻居的男孩，是一个淘气的男孩。他借此机会偷偷去厨房拿他父母平时不允许碰的火柴。

偷完火柴后，泠然冲到栅栏前，迫不及待地想赶到那里。跳动的火光就像一个小精灵，穿着红色的舞衣，在一根木棍上快乐地跳舞。在他旁边，一群孩子围着他，看着他慢慢地在地上烧一片枯叶。枯叶逐渐被大火吞噬，化为灰烬。凌幸灾乐祸地踩熄了火。不，还剩下一点火星！但他没有看到微小的火花，转身离开。

几个小时过去了，突然有人喊道：“开火！火！”我听着听着，心里突然凉了。我想到凌玩火，就赶紧往山脊上看。只见屋脊上的火焰熊熊燃烧，猩红的火焰夹杂着黑烟，像一朵盛开到极致的火红牡丹花一样跳起来，耀眼夺目；风到处吹，吹得红牡丹花开，迎风起舞；仿佛一道天光穿透了漆黑的夜景。我的耳朵里充满了巨大的噪音和叫喊声，许多大人和孩子正在浇水和灭火。我不知所措，冷汗一阵阵地冒出来。

时间流逝，山脊上的火又变大了。四面八方弥漫着呛人的烟味，还传来一阵咳嗽声，大人们已经精疲力尽了。此刻，我很着急，不停地祈祷：“快来，快来。”说到魔鬼，消防车

的警报声立刻传到了我的耳边，消防队员以闪电般的速度向围栏跑去，迅速包围了大火，用了很长时间才扑灭。大家都松了口气。

事后才知道，火星烧了山脊上的枯叶，然后烧了林伯伯的干柴堆，导致了火灾。火是生命的起源。它给我们带来希望和温暖，但也带来伤害。所以，用火要稳妥，从你我做起。

预防感冒的演讲稿三分钟篇六

大家上午好，今天我国旗下讲话的主题是《预防冬季传染病》。

1、讲究卫生

流感、腮腺炎、麻疹、水痘等传染病，它们主要经过空气飞沫传播，容易在人群密集的地方发生流行。为此要养成良好的卫生习惯，如经常洗手，在外出归来、打喷嚏后，要立即用流动水和肥皂洗手；打喷嚏或咳嗽时要捂住口鼻，以免细菌扩散。下课后教室应立刻开窗通风，保持空气新鲜和室内干燥，防止细菌滋生。同时在呼吸道传染病流行期间，尽量不要到公共场合和人群密集的地方去，以免感染。

2、加强晨检

每天进行晨检，特别是有同学出现了发热，皮疹等现象尤为重要，及时了解自己的身体情况，做到早发现，早隔离，早治疗。如各班有传染病疑似症状同学，知情的同学要及时向班主任报告，一经确诊必须要立即隔离治疗。只有在痊愈后并且医院方开具的痊愈证明才能重返学校，以免传染给其他同学。一旦班级里有同学得了传染疾病，班主任应立即上报学校安保处，由安保处安排医务室进行相应消毒处理。

3、加强体育锻炼

加强体育锻炼，可以使身体气血顺畅，筋骨舒展，增强心肺功能，增强身体的抵抗力。我们应当积极参与学校安排的体育大课间，体育课，活动课，利用此机会锻炼身体，提高自身的抗病能力。另外还要保持正常的生活规律，保持充足的睡眠，注意劳逸结合，处事不要过激，调养精神，做到心胸开阔，情绪乐观，减少心理压力。

4、注意防寒保暖

现在昼夜温差较大，人体极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易入侵，引发呼吸系统疾病。同学们应当随时关注天气预报，注意气候变化，随时增减衣服。另外在体育运动前后也要注意增减衣服，避免出汗后回凉。

5、健康饮食

饮食均衡，合理营养，同样可以增强身体的抗病能力。注意生活规律，保证充足睡眠，补充营养，充足的睡眠能消除疲劳，调解人体各种机能。挑食和偏食会使得营养不均衡，抵抗力下降。我们可以多吃一些含维生素c丰富的水果，蔬菜和高蛋白食物，能增强抵抗病毒和细菌感染的力量。还要保证每天适量的蛋白质，淀粉，脂肪，水分和维生素的摄入。俗话说病从口入，坚决不喝生水、不吃不卫生、不洁食品。良好的饮食习惯也有助于预防秋冬季肠道传染病。

老师们、同学们，我们每个人只有拥有一个健康的身体，才能在学习和生活中赢得最终的胜利。最后祝愿老师、同学们身体健康、万事如意！