

健康的成长演讲稿 健康成长演讲稿(实用7篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

健康的成长演讲稿篇一

“望子成龙”、“望女成凤”，让孩子健康地成长，这大概是每一位家长对自己孩子的期望，同时也知道要实现这个期望，家长们必须付出不懈的努力来培养孩子。我认为，孩子健康成长包括智力的健康成长，道德的健康成长和身体的健康成长。三者都应具备，才是全面的。

让孩子智力健康成长。这是十分重要的，“科学是第一生产力”。作为家长要配合老师的教育方法合力让孩子取得好成绩，因为教育方法是教育经验丰富的老师们经过考察再根据教学进度而编制的，目的在于易记、易掌握，识运用，且寓教于生活中，好象我小孩上单元学习人民币，因为孩子小，从未试过独自拿钱去买东西，对人民币的换算和找赎不熟悉，老师就建议家长常带孩子到超市或市场，认识人民币的交易行为，从而深化该单元的知识，孩子既学习了新知识又乐得津津有味，这是一举两得的好方法，家长还应配合老师每天监督孩子完成作业，检查作业的对错，有错的及时辅导改正，做好复习和预习。更要经常跟老师沟通，了解孩子的接受能力，堂上纪律，上课是否集中精神，和同学们的交往是否融洽等情况。上学期复习考试的时候，跟老师沟通知道孩子堂上跟同学讲话、上课不集中、少举手发言，马上采取行动每天跟她讲道理：“堂上讲话是对老师不尊敬；跟同学说话的同时老师说着重要的知识，但不会重复说的，你精神一不集中

没听到，就永远不懂；少举手发言也是精神不集中的表现，那是因为心、眼、脑没跟着老师的教学进度。”“试一下积极发言，同学们就会报以热烈的掌声，老师给予肯定的眼神，你心里特别开心，这时就会集中精神上课争取下一次的发言的”。我鼓励孩子试一下，那天回家她跟我说今天老师请了她五次，并请同学们鼓掌，我知道老师也在配合家长，在此我很感谢孩子的班主任，上学期的考试孩子拿了双100分，更让她知道只有努力学习才会有好成绩。家长和老师都没骗她。

成绩是过去的，还要不懈的努力学习更多的知识。为人父母，还要清醒的看到自己孩子的优点和缺点，实事求是地分析孩子的性格、能力和兴趣，为孩子制定明确的努力目标。我的孩子性格温和，从小在我们的教导下能尊老爱幼，为人大方，这些优点我们经常表扬她，让她再接再厉。缺点就是胆小、怕困难、不肯尝试，但经过鼓励按好的方法不继尝试就会成功，所以每次遇到难题我都找她成功的例子鼓励她，例如踩两轮单车，开始老是摔倒不敢踩，后来练习多了自己掌握了平衡，现在是很熟练了。又例如背字母表，刚开始读都不流利，经过多次朗读，现在背得很流利的。提起她自己实践过成功的例子，再加上我们为她加油，慢慢的就会去尝试克服其他的困难。小孩子的自信心都是一点一点培养出来的，作为父母要有足够的宽容，悉心的引导，加一些耐心，多一些鼓励，孩子听话或取得成功了，要多表扬，为孩子点点滴滴的进步真心喝彩，使其更加有信心取得下一次成功。

父母还要为孩子营造一个祥和，安静的家庭环境。合理安排自己的作息时间，不要成为工作的奴隶，尽量多抽时间陪伴孩子。懂奉献，每个家庭成员在孩子学习的时候都不要做干扰她的事情。

让孩子德育健康成长同样重要。“万事德为先”，要教育，作为父母首先就要以身作则，让自己去作孩子的榜样，让孩子相信其真实性，不是光口里说大道理。要教育，更要从小做起，从少做起。从小就教导孩子“五讲四美”心存感恩，

怎样待人接物。在学校、在家庭、在社会都要遵循道德规范，走在正确的人生大道上。在孩子面前要放下天然权威的架子，宣扬平等，家长错了，也应该主动及时认错、道歉，不能只要求孩子去做而自己做不到。

让孩子身体健康成长更是不可轻视。“生命在于运动”。现在的孩子都是父母的心肝宝贝，父母恨不得把所有最好吃的、穿的、用的都掏出来塞到孩子身上。但我们不能放任自由，要培养孩子的体育兴趣，让孩子有机会参加周围小朋友的集体活动，增强体质，锻炼体魄。让孩子身体健康、性格开朗。

有健康的身体，良好的道德，还要有优异的学习成绩，才是一个全面健康成长的孩子。我们的孩子象小鸟一样，在老师和家长的教育和培养下正长着丰满的羽毛，在天空中自由翱翔，飞向他们的理想，成为社会有用之材。

健康的成长演讲稿篇二

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，导致终生遗憾。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。

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里，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。

健康的成长演讲稿篇三

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。

“噚，噚噚”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“咯噚”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。

健康的成长演讲稿篇四

你们好!今天我演讲的题目是《珍爱生命，健康成长》。

同学们，当你随着一声清脆的啼哭，离开母体，一个生命降落人间，这就标志着给人世间增添了一份宝贵的财富，同时也给家庭带来了无比欢乐。从这一刻起多少人关注着你，期望着你快快长大。此时的你不属于你自己的，而是属于父母、家庭、社会，属于许许多多关心你的人。关爱自己，珍爱自己的生命已成为你义不容辞的责任了。

这难道不令人感慨吗?

一个幼小的生命，本该享受着同学的关心，享受着老师的教育，享受着父母的呵护，享受着爷爷奶奶的嘘寒问暖，享受着属于自己的花样年华，可他就这样永久地去了。

但在感慨的同时，我又不禁陷入了沉思。

人是最宝贵的，只有人才能创造财富，才能使世界变得更美好。也只有同学们的欢声笑语、活泼身影，才能使我们的校园充满阳光，充满生机。但是人的生命又是非常脆弱的，如果我们不注重安全意识，视安全隐患而不顾，对安全问题措施不及，防范不严，责任心不强，把生命当儿戏，那么造成的后果不堪设想。如：交通事故;游泳溺水;玩耍坠楼等等，这一件件血腥的报道，令人胆战心惊;这一幕幕的惨剧，令人目不忍睹;这一个个如花的生命在瞬间凋零了，带给社会、家庭、亲人的只是悲痛欲绝的身心。同学们，这血的教训，难道只有失去之后才能醒悟吗?不，到那时，这一切已为时已晚了。

同学们，血的教训不能有一次，悲剧也不能重演，生命更没有第二次呀!我们只有懂得一个道理，防患于未然，在人生的路上走好每一步，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”二个字，在校内外要注意各种安全，严格制度，遵守纪律。

如走路时小心地滑，上、下楼梯时，勿拥挤，勿爬栏杆，不攀爬登高；打球和活动时防止碰撞摔倒；注意食品卫生，不吃三无食品，不吃临时摊点的食品；加强体育锻炼，增强体质，防止疾病侵入。

同学之间团结友爱，不打架、不恶语伤人，不闹情绪；特别要注意交通安全，走路行车小心谨慎，注意安全。在社会上发扬见义勇为精神时，要认清自身的能力和条件，采用适当的方法，更不提倡青少年去盲目见义勇为，以免造成自身不应有的严重后果。

同学们，珍惜吧！珍惜我们的生命吧！让我们在灿烂的阳光下沐浴一方平安，健康成长，愉快生活。让我们的生命如一泓清泉，永流不息。

谢谢大家！

健康的成长演讲稿篇五

健康是每个人乃至每个国家都不容忽视的问题。生命在于运动，我们班上有一些女生因为平时锻炼太少，上体育课时，体育老师安排的几个简简单单、轻轻松松的任务都完成不了。我觉得我们青少年要积极参加自己喜欢的体育活动，好好锻炼，增强自身体质。

生长在今天的我们是幸运的，也是幸福的。我们是祖国未来的接班人，如果不锻炼出好体魄，怎能使我们的祖国走向世界前列、走向繁荣富强呢？青少年时期是人生最瑰丽的时光，正是处于如诗如画、如梦如幻的美好时期，我们要趁现在的人生黄金期为我们的人生漫漫路打好身体基础。

其实，在日常生活中多多锻炼身体的好处是显而易见的，它可以使人头脑清醒、思维敏捷，它能提高人体免疫力和供氧能力，可以提高我们的肌肉的力量和耐力；而且在心情郁闷时出去运动运动就能有效宣泄、释放郁闷的心情，尤其是在遭受挫折后产生的冲动能被压抑或转移。

我们生在一个高科技社会，得到的东西是旧社会的人遥不可及的，但我们所受到的压力也是旧社会的人不敢想像的，现在有些家长望子成龙、望女成凤的心情太过迫切，成天给我们压力，剥夺我们的休息时间，给我们报补习班，请家教，逼得好多青少年心烦、郁闷，有的甚至选择轻生：山西某中学一位年仅12岁女生因不堪学习重负，留下一份遗书，自缢身亡。重庆某高中一位学生，她的父亲和母亲都在经营公司，给她报了许多补习班，请了许多家教，她整天除了学习还是学习，弄得她头昏眼花。在一次考试中不幸“坠入深谷”，望女成凤的父亲得知女儿名落孙山，不仅没有安慰她，反而臭骂了她一顿。看见父亲的横眉怒目，气急败坏的她冲进房间，痛哭了一阵。第二天，就投河自尽了，幸亏被好心人救起，不然一个好好的生命就从此消失了。

健康的成长演讲稿篇六

和煦的春风滋养着街边的花骨朵，花儿要成长；沁甜的湖水滋养着水中的鱼骨朵，鱼儿要成长；宁静的天空滋养着我们，伴随着点点青涩的记忆，我们在渐渐成长。

小时候

后来啊

后来渐渐的我长大，也渐渐变得开朗了。一次，班级里组织“小小推销员”的比赛，老师要大家回家好好准备，第二天到学校进行比赛。

那天晚上，妈妈和我一起准备了2个小时……

第二天，老师在语文课上让我们进行推销，我有些跃跃欲试，可却不敢带头第一个上场，我在等其他同学先开头，谁知没有一个同学敢上台。看见老师有些不耐烦了，我就打算试一试，我深吸一口气，定了定神，就迈上了讲台。

我先对着台下鞠了一躬，然后拿出我要推销的蜡烛，将事先准备好的推销词说出来，为了达到更好的效果，我放慢语速，说话间语气抑扬顿挫，再适当地配上动作，尽管心脏在胸腔中跳得格外快，但我知道我没有时间紧张，我只顾着将自己要说的说到最好。

最后结束了，台下掌声雷动，同学们和老师都用惊羡的眼光看着我，我连自己也不敢相信，这次推销比我在家里练习的任何一次都要完美。

我下了讲台，定了定心神，原来相信自己，还可以展示出一个不一样的自己。

现在啊

如今，我已不再是当初那个连买饮料都害羞的小女孩了。

就在上次，老师推荐我去竞争学校的形象大使。到了比赛现场，评委让我们自行选择一个词来阐述自己的感悟，我努力思索着，积极发言，我明白这个时候我不能紧张也没有时间紧张，因为这里的机会有限，没有人会等我，我只有相信自己才行。

虽然这次比赛我被淘汰了，但我也不懊恼，我在一次次的锻炼中不断地提高自己，使自己变得落落大方。

成长的记忆是成长蜕变的印证，也是人生的一部怀旧电影，

放映着成长中的点点滴滴，帮我们回忆最初的经历，帮我们印证现在迈进的每一步。

健康的成长演讲稿篇七

大家早上好！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！