

最新关注健康关爱生命的演讲稿(精选9篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

关注健康关爱生命的演讲稿篇一

早上好！

今天国旗下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

xx为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，所以，决定将每年的5月20日定为“中国学生营养日”。

我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段，可是很多同学都有挑食、偏食、贪食的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自己的健康，不懂得为自己的健康负责。从今天起，我希望各位同学能够开始注意自己的这些不良习惯。

1、首先，我们要养成不挑食，不偏食的习惯。在日常生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。你一旦有偏食，挑食的习惯了，就容易引起营养失调，抗病能力低下，身体发育不良，影响我们的健康。比如吃太多糖容易引起胃病，皮肤病；肉吃过多容易导致动脉粥样硬化，冠心病；吃太咸容易使血压升高等等。

据调查现在很多同学在进餐时，只挑选自己喜欢的吃。有的同学把肉吃完，就结束了用餐；有的同学只吃蔬菜。这些都是不正确的，是挑食偏食的不好的习惯，都容易引起各类疾

病！从今天起，我希望大家能够慢慢改善这个问题！

2、其次在吃饭时要细嚼慢咽。吃饭时千万不要太快，尤其是年龄小的孩子，更应该把食物嚼得细一些，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

3、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。

在每天放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿买吃的。我们要知道，很多食品成分都十分复杂，经过日晒，光化，发热分解，会引起内部变化而变质。特别是到了夏天，食用露天销售的食品，同学们就更容易吃到一些变质腐坏的食品了。

确实，同学们都处于发育阶段，容易饥饿。那么这时，我们可以选择从自己家里带一些面包或者饼干来食用。

最后，我告诉大家一个科学的进餐顺序：汤——蔬菜——饭——肉——半小时后吃点水果。

希望同学们听了我这次的讲话后都能养成科学的饮食习惯，健康的成长。

关注健康关爱生命的演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们，早上好！

今天，我国旗下的讲话的题目是：少吃零食，健康你我。

同学们，每天放学后，校园门口马路边，有的同学“有滋有味”地啃着小摊上的炸鸡腿、煎饼；有的同学从对面小店偷偷买了辣丝丝、土豆片津津有味地吃着……随手丢垃圾袋的现象屡见不鲜；部分同学还把零食放在书包里，偷偷带进学校。楼梯上，教室门口，常常见到零食包装袋。同学们，看

到这样的景象，你不觉得有损学校美丽的形象吗？其实当你享受“美味”时，一些有害物质也悄悄地潜入你的体内。

1、影响食欲。如果经常吃零食，比如以饼干、薯片和方便面等替代一日三餐，必然会造成我们胃肠消化活动规律的破坏，严重影响我们的食欲。

2、影响味觉。零食中的酸、甜、咸各种味道都非常强烈刺激，经常吃，会造成对我们味觉的破坏，影响我们的生长发育。

3、会养成不良习惯。吃零食是不分时间和场合的，常常是不洗手，不分地点而食用。有时下了课，上完厕所手都来不及洗就开始吃零食。不仅有损身体健康，还会养成不良的饮食习惯，造成疾病的侵害。

4、污染环境。绝大多数吃零食者，都是把零食包装随意扔掉，对环境造成破坏。甚至多数同学把零食带到教室，严重影响学习。

同学们，我们处在身体发育的黄金阶段，为了自己的健康，为了更好的学习，我们呼吁：让我们一起行动起来，告别校门口的小摊贩，告别垃圾食品，这样我们的校园会更加美丽、清洁；我们的身体也会更加健康、强壮！

关注健康关爱生命的演讲稿篇三

大家上午午好！在这花果飘香，金秋十月丰收的季节里，我们西流河镇实验幼儿园迎来了首届趣味体操比赛。在此，我代表西流河教办，西流河实验幼儿园并以我个人名义，以对精心筹备本届比赛的老师们表示诚挚的谢意，对前来参观幼儿比赛的家长们，表示最热烈的欢迎！向刻苦训练的各班小朋友们致以亲切的问候和良好的祝愿。

本届体操比赛是以“我运动我健康我快乐”为主题，提

倡：“团结友爱、健康安全、轻松愉快”。我们期待通过这样的活动，培养幼儿对体育活动的兴趣；增强各年龄段幼儿动作的协调性和灵活性；提高幼儿的身体素质；培养幼儿初步的团队意识和竞争意识，既要勇于克服困难，又能体验胜利的喜悦。让孩子在运动中获得健康、在竞争中学会合作；在游戏中找到快乐。

我运动我健康我快乐演讲稿我们更期待通过开展活动，进一步推动我园各项工作开展，我们将顺着这种风势，向着将西流河镇实验幼儿园办成在小朋友眼里最好，在家长眼里最放心的一流幼儿园这一目标阔步前进！

让我们携手在通往智慧的旅途中，为每一个孩子搭建符合自身理想的阶梯。

让每一个孩子都能从自身的起点出发，一步一个阶梯的发展能力、提高智力、塑造人格。

可爱的小朋友们，今天属于你们，明天依然属于你们，你们是我们的希望，也是祖国金色的未来！从你们灿烂甜美的笑容中看到了坚强和勇敢，你们必将成为今天最靓丽的风景。祝愿西流河镇实验幼儿园体操比赛办成一个团结、互助、理解、沟通的盛会，一个令我们难忘的盛会。最后，预祝本届体操比赛取得圆满成功！谢谢大家！

关注健康关爱生命的演讲稿篇四

大家好！

健康是革命的本钱。只有拥有一个健康的体魄，我们才能够有力有心地去应对生活学习中的各种挑战。

相信很多同学都深有感触——良好的作息习惯和高效的学习效率是密不可分的。作息时间安排得体，则学习效率必然提

高，而学习效率的提高，能让我们自由安排一个健康的作息
时间。

部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，忍不住趴在课
桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看
很久的书。这形成了一种恶性循环。

为了改变这种不良现状，我希望同学们好好利用午休时间休
息，保证下午听课、自修课、晚自习的效率，以保证晚上有
一个充足的睡眠。同时，不得不提的是学习的惰性，相信惰
性人人都有，好比作业做了一半突然觉得思绪困顿，于是出
去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合自然无可厚非，但若去
个个把小时，就实在不应该。

所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成绩，并不是因为不够
刻苦，而是因为，学习在于质而非量。

除了良好的作息时间和适当的锻炼，良好的饮食习惯也是拥
有健康身体的一大条件。

相信大家都知道把牙齿泡在可乐里，几天后牙齿消失的实验
吧。碳酸饮料会导致骨质疏松，膝盖积水等疾病。这些看似
微不足道的不良饮食习惯，其实在一点点地吞噬着我们健康
的身体。其实，只要同学们自带水杯，喝纯净水，少吃不健
康的零食，就可以拥有一个良好的饮食习惯，保证自己拥有
一个健康的体魄。

身体是革命的本钱！当然，对我们学生来说，身体也是好成
绩的本钱。毛主席曾说过，“文明其精神，强健其体魄。”
希望同学们能拥有一个健康的身体，取得学习上更好的成绩！

关注健康关爱生命的演讲稿篇五

大家早上好！

我曾经听说过这样一句话，健康和财富就像“1”和“0”的关系，而生活就像一串数字，没有这个“1”，有再多的“0”也是没有意义的。因此，一个健康的体魄，是所有人拥有一个精彩人生的前提。只有踏上这块牢固的基石，我们才能触及我们的梦想，有机会达成我们的理想。

相信很多同学都深有感触——良好的作息习惯和高效的学习效率是密不可分的。作息时间安排得体，则学习效率必然提高，而学习效率的提高，能让我们自由安排一个健康的作息。部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，忍不住趴在课桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看很久的书。

这形成了一种恶性循环。为了改变这种不良现状，我希望同学们好好利用午休时间休息，保证下午听课、自修课、晚自习的效率，以保证晚上有一个充足的睡眠。同时，不得不提的是学习的惰性，相信惰性人人都有，好比作业做了一半突然觉得思绪困顿，于是出去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合自然无可厚非，但若去个个把小时，就实在不应该。

所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成绩，并不是因为不够刻苦，而是因为，学习在于质而非量。这里提出的无非是一些琐碎的建议，关键是希望同学们养成一个科学而合理的生活习惯，健康自然地融于生活之中。

从这周开始，就要进行晨跑了。这是一个提高我们身体素质的好机会。有些同学跑两圈就累地气喘吁吁，不得不停下，有的同学甚至一直逃避晨跑。这是中国学生的通病。即便是在活动课，也有很多同学懒得动。这使我们锻炼的时间大大减少。

还有些同学休息日除了完成作业，其余更多的时间坐在电脑前面一动不动，使得眼睛得不到一点休息。不知大家是否还记得，当非典来袭时，钟南山院士已经接近70岁，却仍然奋

战在非典第一线，这都是他因为年轻时注重锻炼，锻炼出了一个强健的体魄。有些同学会以学习为理由，没时间锻炼，实则不然。在这点上，我校高三同学为我们提供了榜样，他们在课业压力极大的情况下，在晚自修课间还在操场上跑步。

现在学习压力大，我们课外的时间并不多，但是时间是挤出来的，如果我们把零散的课间时间都利用起来，那也是相当可观。我希望同学们能在活动课和体育课上多跑跑动动，并认真对待晨跑，有条件的同学最好能骑自行车上学，既锻炼身体又符合绿色出行的理念。

除了良好的作息时间和适当的锻炼，良好的饮食习惯也是拥有健康身体的一大条件。有的同学喜欢到校外的小店买一些不健康的小零食；有的同学把肯德基当食堂，却从来不吃学校食堂准备的午饭；有的同学每天喝好几听碳酸饮料。这些都是一些不良的饮食习惯。垃圾食品吃多了，必然会造成营养摄入过剩。

虽然学校食堂口味不如其他的洋快餐那么诱人，但这些都是经过食堂师傅精心搭配的，能保证一餐所需摄入的营养物质。相信大家都知道把牙齿泡在可乐里，几天后牙齿消失的实验吧。碳酸饮料会导致骨质疏松，膝盖积水等疾病。这些看似微不足道的不良饮食习惯，其实在一点点地吞噬着我们健康的身体。其实，只要同学们自带水杯，喝纯净水，少吃不健康的零食，每天在学校用餐，就可以拥有一个良好的饮食习惯，保证自己拥有一个健康的体魄。

身体是革命的本钱！当然，对我们学生来说，身体也是好成绩的本钱。毛主席曾说过，“文明其精神，强健其体魄。”希望同学们能拥有一个健康的身体，取得学习上更好的成绩！

关注健康关爱生命的演讲稿篇六

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！

关注健康关爱生命的演讲稿篇七

1. 突出自己，挑前面的位子坐

在各种形式的聚会中，在各种类型的课堂上，后面的座位总是先被人坐满，大部分占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。

坐在前面能建立信心。因为敢为人先，敢上人前，敢于将自己置于众目睽睽之下，就必须有足够的勇气和胆量。久之，这种行为就成了习惯，自卑也就在潜移默化中变为自信。另外，坐在显眼的位置，就会放大自己在领导及老师视野中的比例，增强反复出现的频率，起到强化自己的作用。把这当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。虽然坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

2. 睁大眼睛，正视别人

眼睛是心灵的窗口，一个人的眼神可以折射出性格，透露出情感，传递出微妙的信息。不敢正视别人，意味着自卑、胆怯、恐惧；躲避别人的眼神，则折射出阴暗、不坦荡心态。正视别人等于告诉对方：“我是诚实的，光明正大的；我非常尊重非常尊重你，喜欢你。”因此，正视别人，是积极心态的反映，是自信的象征，更是个人魅力的展示。

3. 昂首挺胸，快步行走

许多心理学家认为，人们行走的姿势、步伐与其心理状态有一定关系。懒散的姿势、缓慢的步伐是情绪低落的表现，是对自己、对工作以及对别人不愉快感受的反映。倘若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，缺乏自信。反过来，通过改变行走的姿势与速度，有助于心境的调整。要表现出超凡的信心，走起路来应比一般人快。将走路速度加快，就仿佛告

诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情。”步伐轻快敏捷，身姿昂首挺胸，会给人带来明朗的心境，会使自卑逃遁，自信滋生。

4. 练习当众发言

面对大庭广众讲话，需要巨大的勇气和胆量，这是培养和锻炼自信的重要途径。在我们周围，有很多思路敏锐、天资颇高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而是缺乏信心。

在公众场合，沉默寡言的人都认为：“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也别谈，而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。”这些人常常会对自己许下渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次的沉默寡言，都是又中了一次缺乏信心的毒素，他会愈来愈丧失自信。

从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心。不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言。有许多原本木讷或有口吃的人，都是通过练习当众讲话而变得自信起来的，如肖伯纳、田中角荣、德谟斯梯尼等。因此，当众发言是信心的“维他命”。

5. 学会微笑

大部分人都知道笑能给人自信，它是医治信心不足的良药。但是仍有许多人不相信这一套，因为在他们恐惧时，从不试着笑一下。

关注健康关爱生命的演讲稿篇八

尊敬的学校领导，老师，亲爱的同学们：大家早上好！

记得电视上有一则广告语：妈妈最高兴的事就是看着宝宝大口大口吃饭。真是这样的，每天在家里，我的爸爸妈妈总是叮嘱我一日三餐要吃好，要吃饱。在学校，我们的老师总是像爸爸妈妈一样关心我们吃饱穿暖。身体好、体质棒就是我们学习的保障呢！

有人说：我们健康的身体是锻炼出来的，好头脑是三思出来的，好习惯是养成出来的，好品德是自律出来的，好才艺是磨练出来的，好脚板是行走出来的。所以我们要敢于在生活中磨砺自己，让我们的生命因运动而精彩！

争当热爱祖国、理想远大的好少年，争当勤奋学习、追求上进的好少年，争当品德优良、团结友爱的好少年，争当体魄强健、活泼开朗的好少年。正如陶行知爷爷说：小孩们用心读书，用力体操，学做好人，就是爱国。从今天起，让我们比以前更认真，坚持做操，坚持跑步，坚持利用正确的体育锻炼方法强健我们的身体。让我们在老师的引领下练习飞翔的翅膀，终有一天，我们会勇敢地搏击蓝天！用我们今天奠定的基础拓展明天的舞台！

我再次对大家说：我运动，我健康！我成长，我快乐！

祝福老师、同学身体健康！心想事成！

关注健康关爱生命的演讲稿篇九

大家好！

话说“身体乃革命之本钱”可引深为“健康及幸福一生之保障”。健康是我们所需要的，健康的身体是我们学习、生活、事业取得成功的保证，关爱健康是我们的责任。

如果一个人没有健康的身体，那么他的一生就会失去幸福的保证，每日在疾病中痛苦，在折磨中挣扎，因关注自己的身

体状况，无法去考虑其他事情，也就不会在事业上取得成功。

一、多锻炼——“不生锈”

锻炼是必须的。体育锻炼不仅可以愉悦人的身心，还可怕提高身体免疫力。每天坚持一定量的体育活动，提高身体的新陈代谢，增加机体细胞活性，使我们可以长寿，也可以让我们永葆青春活力。

二、保护“动力系统”

合理的饮食是很重要的。俗话说“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿的慌”。如果说人是一台机器的话，那么饭则是这台机器的动力来源。合理适当规律的饮食帮助我们拥有一个强大的胃，提供给人们身体所需的全部动力。如果我们饮食不规律，暴饮暴食，会使动力系统功能紊乱，受苦的还是自己啊！

三、保持良好运行

保持一个良好的心态也是一计良策。现代人的生活太过紧张，大脑负荷也比较重，造成现代人易怒、易愁、易急的情况。保持一个良好的心态，淡然坦然地接受一切，不强求、也不必患得患失，不论何时，给自己一个微笑，给别人一个微笑，保持轻松的心态也可让人们健康永驻。

四、别让自己失控

健康如此重要，关爱健康就是关爱自己、关爱他人、关爱社会。只有关爱健康，才有可能幸福一生。