

最新保健讲座演讲稿(大全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。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看。

保健讲座演讲稿篇一

你们好！

今天我以班长的身份，给大家上的第一堂法制课，希望大家进一步提高法制观念在学法、知法、守法上有所帮助，做一名遵纪守法的好公民，我今天讲的题目是《学法、懂法、做一个守法的公民》。

（一）在我国，法律一词的本来含义就是以国家强制力作保证的“公平、公正”，它是由国家强制力保证实施，规定公民权利和义务，对社会具有普遍约束力的规范。

（二）社会主义法制是按照工人阶级和广大人民意志建立起来的社会主义国家的法律和制度，它是立法、执法、守法和监督法律实施几个方面的统一。中心环节是一切国家机关、社会团体、企事业单位、公职人员和全体公民都要严格地遵守法律，依法办事，以确立工人阶级和广大人民实现统治和进行建设所必须的法律秩序。

（三）法律体系：我国的法律可概括为两大类，一类是宪法和法律，另一类从属于宪法和法律的规范性文件。宪法是国家的根本大法，是一切法律的立法基础。它经过严格的立法程序，由全国人民代表大会制定。具有最高的法律效力。法

律就其内容和制定机关而言，可分为基本法律和其它法律，基本法律是指刑法、民法、诉讼法律、行政法律、经济法律。其它法律是指基本法律以外的法律，如森林法、商标法、海关法、食品卫生法。

（四）什么是违法与犯罪？

违法是指违反法律、法规禁止做的及不允许做的或是应当做的而不去做的行为。犯罪是指触犯《刑法》，严重危害社会，依照《刑法》应当追究刑事责任的行为。根据我们的办案实践，违法行为主要表现在违法治安管理的行为，触犯的法律是《中华人民共和国治安管理处罚条例》犯罪触犯的是《刑法》。按照《治安管理处罚条例》对违法的处罚种类有治安警告、治安罚款、治安拘留。按照《刑法》对犯罪分子处罚分为主刑和附加刑，主刑有管制、拘役、有期徒刑、无期徒刑、死刑。附加刑有罚金、剥夺了政治权利，没收财产。从以上我给大家介绍的有关法律常识，违法不等于犯罪，犯罪必定违法，无论是违法与犯罪，同学们都不能触犯，要从点滴做起，从遵守校纪、校规入手，做学法守法的好学生、好公民，禁止对老师的教育置若罔闻，否则就可能走上犯罪道路。

（五）怎样区分打架还手和正当防卫？

刑法第二十条规定“为了使国家，公共利益，本人或者他人、财产和其他权利免受正在的不法侵害，而采取的制止不法侵害的行为，对不法侵害人造成损害的，属于正当防卫，不负刑事责任。现实生活中，人们经常遇到这样的情况，双方打了架，后动手的一方总说自己是在正当防卫，那么，双方打架后动手的一方其是正当防卫吗？一般说来，打架后动手的一方不属于正当防卫，这是因为正当防卫第一要件是必须针对不法侵害行为正在进行时，它包括有社会危害性的一般违法行为和犯罪行为，对这些行为如果不采取防卫行为，停止侵害，将会对社会，人身等造成重大伤害。打架还手就不

同了，甲动手打了乙，乙完全可以通过合法途径解决。最佳的解决方法是学生应及时报告老师，公民可以报警，没有必要动手还击，动手还击引起互殴，不利于社会主义法制和社会秩序。所以两人打架，不论何方被打致伤，还手的一方一般不算正当防卫。如何因还手打架而使事态恶化，不论是先动手造成的还是后动手造成的，对方都要负法律责任，但如果遭到对方的非法暴力侵害，比如先动手的一方拿棍子或凶器施暴，你就应尽快避开，脱离危险，并报告老师，但却不可以正当防卫为借口打人，把事情闹大。

（六）遇到什么情况拨打110？

110系公安机关统一使用的报警电话，可以寻求警方的紧急救援，尤其是对正在进行的违法犯罪，可以拨打，交通事故112、火警119、（三台合一），拨打以上三类电话时，要冷静不要慌乱，最好用普通话，向值班民警说明发生了什么案件以及案发时间，地点，当时的情况，尤其是案发现场及犯罪分子逃离方向，乘坐的交通工具及类型号牌，便于公安机关调配警力，指挥较近的公安机关民警出警，及时处置。但要说明的是110是一个指挥机关，他不担负出警任务。

保健讲座演讲稿篇二

为认真贯彻落实中共中央国务院《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的实施意见》和《未成年人保护法》，提高同学们思想道德水平和法律素质，让法制进入校园，进一步增强同学们的法制意识，接受法制教育，自觉遵纪守法，学会利用法律进行自我维护，做个学法知法、守法用法德合格小学生，今天我们在这里举行法制报告会，并聆听了刘所长为我们做的精彩的法制报告，几位领导能在百忙中亲临我校，我们倍感荣幸，让我们再次以热烈的掌声对几位领导的到来表示衷心的感谢。

今年来，我校十分重视在校生成法律意识的教育和培养，学校

多次召开法制报告会，并通过开好主题班会，办好主题板报等活动，增强师生的法律安全意识，广泛开展了“告别网吧，做文明小学生”、“校园拒绝邪教”、“珍爱生命，远离毒品”、“知荣明礼做文明龙桥人”等主题教育活动，通过这些活动的开展，法制观念已深入人心，依法治校、依法治教的浓厚氛围逐步形成。

老师们，我们都是教育工作者，肩负着教书育人的神圣职责，在进一步解放思想，全面落实科学发展观的今天，我们一定要把学生的法制教育工作放在首位，要充分明确它是培养新一代合格学生的基础，是提高教育质量的重要组成部分。社会进步文明，首先是法律的尊严得到尊重，这样才能构建文明和谐的社会，才能培养出思想道德高尚，法制观念牢固的有用人才。对学校法制教育要像抓专业课教学那样抓研究，抓投入，抓考核，抓效果，要及时有效地解决学校法制教育工作的中的新情况、新问题，使学校法制教育成为日常教育教学管理工作的抓手，一抓到底，抓出成效。

同学们，刚才刘所长为我们上了一堂精彩而又生动的法制课，他的讲话是一个法律工作者多年的切身体会，也是关心下一代的深刻总结，更包含着父母般的一片深情，大家一定要牢记在心。要把报告中的案例当做自己的人生警钟，并让警钟长鸣。要走好脚下的每一步，从一点一滴做起，要在学习中深刻体味“要成才先做人，做人须守法”的道理，要时刻铭记一个人发展变化为栋梁之才和社会之恶都是由点点滴滴累计而成的，“一失足成千古恨”是我们决不愿看到的。

老师们、同学们，让我们以此次法制报告会为契机，老师要担当教书育人的神圣职责，搞好学生的法制教育，在各班营造“学法、知法、守法”的良好氛围；同学们要牢记一条古训：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，从小事做起，从自我做起，在学校做个好学生，在社会上做个好公民，在家中做个好孩子。让法律意识永驻心中。用法律知识来规范我们的言行，加大警校共建力度，让我们全体师生携起手来，

为营造“和谐校园”而共同努力！

最后，让我们再次对参加报告会的领导表示衷心的感谢！

谢谢大家！

保健讲座演讲稿篇三

上午好！

您能在百忙之中抽出时间来开我们的家长会，足以证明您对孩子的教育问题十分关心，为此，我对您的到会表示衷心的感谢。弹指间，一个学期即将结束，与孩子们的感情日渐深厚，这个全新的学校和我们全新的301班，给我们带来了无数难忘的时刻，由之前的互不相识，到现在的团结友爱，我们经历了磨合、争执，当然，更多的是欢乐。能够接手这个班，是我和孩子们以及家长您有着深深的缘分。下面我就班级情况、教学分析以及给家长您的一些建议方面谈谈我的看法。

本班41人，男生28人，女生13人。这是一个特殊的班级，因为我们的学校是一所全新的学校，因此，我们班的成员也是全部新招进的学生。绝大部分的孩子是从各地的老家转学过来，一部分是从周边的民办学校转入。到了三年级，家长选择让孩子转学，肯定是由很多不得已的苦衷，要么是孩子在老家太调皮了，爷爷奶奶管不住；要么，学习成绩太差了，需要给他一个全新的环境；要么，父母舍不得孩子，为解思念之苦，才把孩子接过来。不管是出于什么样的理由，您都是真心为孩子做最好的考虑。当然，在选择学校的问题上，您是经过了深思熟虑和全面的分析的，请您为自己的选择鼓掌，我为您的勇气和对我们的信任表示感谢。

最开始的时候，他们的作业交上来基本上找不到合格的，选班干部也让我头疼无比，挑来挑去，总找不到老师的得力助手，万事开头难。经过了两个星期的磨合，孩子们居然完全

适应了，班级管理得有条不紊，作业也是越来越让我欣慰。初来时，有些孩子哭红了眼睛，有些孩子和爸妈说要回去，还有些孩子觉得孤独，更有些孩子很无助，我就像他们的大姐姐，抚平了他们失落的情绪，让他们渐渐融入到我们轻松快乐的学习氛围中，这个过程是如此艰难，但是却奠定了我们301班热情、活泼、善良、懂礼貌、讲道理的良好班风。

我是咱们班的班主任，同时也是302班的语文老师，我们的数学老师是沈姣芳老师，同时她还担任302班的班主任，英语老师是谭喜老师。我们几位老师都是在民办学校里有几年教学经验的专职老师，因此，在教学方面，对孩子们的要求很严格，希望通过我们的教学让孩子们学有所成。很多家长反映，孩子的数学成绩比语文要好，对英语不太感冒。您的担忧恰恰是各位家长普遍的担忧，因为孩子们进入了一个爬坡的年级。对于老师来说也是面临着空前的考验，毕竟他们都是从各地转来的学生，而且基础很薄弱，暂且不说他们的成绩如何，即使是成绩非常好的孩子，到了三年级也会经历一个艰难的适应期。他们有低年级刚进入到中年级了，一下子增加了几门课，感觉起来负担就重了，而且本身基础不太好的，又跟不上，很容易导致孩子产生厌学情绪。这个学期，许多家长见了面都问：“怎么孩子进入了三年级，成绩一下子下滑了许多，以前一二年级总是90几分甚至100分，现在只有80几分甚至更差。”家长于是就怀疑，是不是老师不负责任，是不是孩子在学校不认真，是不是这个学校不行？家长的担忧得回溯到这个年级本身的特点。其实，这个现象还是比较正常的，三年级语文是小学阶段的一个低分期。为什么呢？因为学生刚刚升入三年级，以前学的都是字词，句子也是比较简单的，对段落甚至文章方面所掌握的知识较少，接触的题型也比较少，文章的分析 and 写作都是刚刚起步，能力较差。可是从这一个学期第一单元开始，每一张测试卷上除了保留了一二年级的字词之外，多音字、近义词、反义词、四字词、成语、古诗、名人名言、歇后语、给句子改变词序但不改变句子意思、改写把字句、被字句、阅读理解、习作等都是在等待着学生们来猎取。而这时孩子们的发育却处在缓慢阶段，

这也就是为什么孩子们分数不高的原因。

- 1、加强良好的学习习惯的培养，养成细心的习惯，提高作业的效率；
- 2、提高阅读理解能力；
- 3、多看书，多交流；
- 4、提高写作能力；
- 5、课外阅读注意积累；
- 6、接触生活，加强语言表达

三年级是孩子们比较艰难的一个阶段，尤其是对于很多自尊心强的孩子来说，面对学习所遇到的前所未有的困难，他们惶恐、害怕，甚至因此自卑。他们的内心也渐渐敏感起来。作为老师，我们需要做的是发现孩子学习和生活中遇到的困难，及时向他们伸出援助之手，我们应该多多鼓励和支持他们，允许他们积极主动地思考问题，提高他们的学习兴趣，让他们乐于学习，热爱学习。

- 1、用平和的心态看待孩子，看到孩子身上的闪光点；
- 2、给孩子一个锻炼的机会；
- 3、给孩子一点纪律约束；

和孩子一起外出；和孩子一起看书、看电视）

- 5、针对孩子的情况，及时和老师联系，及时沟通。

今天，我们齐聚一堂在这里共同商议孩子的教育问题，在孩子的成长道路上，会出现各种各样的问题，这就需要家长您

和我们互相沟通，共同帮助孩子更加快乐地成长！

保健讲座演讲稿篇四

大家好！

我今天演讲的题目是“交通安全伴我行”。

我们应该时刻牢记交通规则，不论做什么都应该把安全放在第一位。比如，在繁忙的十字路口，四面都悬挂着红黄绿三种信号灯，这时候我们就应该做到红灯停，黄灯等，绿灯行，过马路才会安全。当我们随爸爸妈妈一起出行时，我们要提醒爸爸妈妈要做到各行其道，靠右行驶，看清警示牌，我们才能做到安全出行、平安归家。不能逞一时之快，将自己的生命当儿戏。

同学们，人的生命只有一次，不可能重来，生命是宝贵的，重视交通安全是我们每个公民的义务，更是我们每个公民的责任，让我们携起手来，共同呵护这朵生命之花，愿我们都能远离交通事故，远离伤痛，珍爱生命吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！

保健讲座演讲稿篇五

尊敬的各位来宾、血易通健康家园的家人们：大家上午好！非常荣幸能在这个祥和、喜庆的日子里与在座的各位老朋友相聚一堂，共同来畅想我们心中的喜悦和激昂。我是您的朋友小雪，在此，我代表本次活动的主办单位及血易通健康服务中心全体工作人员对您的到来表示热烈的欢迎，欢迎你们！

一声声呼唤，换来了满堂宾朋；一张张喜气洋洋的笑脸，迎来了血易通落户燕赵大地；在河北已有数以千计的中老年朋友在血易通的帮助下走向了健康；在全国，已有数以万计的'中老

年朋友见证了血易通造福人类健康!

人与人的相识是一种缘分，而您与血易通的相识则更是一种缘分。血易通作为天华新医疗器械有限公司的拳头产品，自上市以来受到了叔叔阿姨的热爱和追捧。诚信的产品来自于诚信的企业。天华新医疗器械有限公司从成立至今已经经历了十余年的历程了。在这十余年里我们经历了从无到有、从小到大的蜕变。可以说，我们天华新的发展和壮大与在座的每一位叔叔阿姨的鼎力支持和理解是分不开的。因为有了您天华新才有了辉煌的今天。在这，还是请允许我代表血易通的儿女们对您说声“谢谢”谢谢你们!

下面，让我们用热烈的掌声有请河北省天华新血易通公司总经理房总为会议致辞，掌声有请!

掌声欢送房总!“传递爱心、点燃希望”是本次血易通老顾客答谢会的主题，我们希望通过今天这场活动把更多的健康和快乐带给大家。为此，我们本次活动安排了一系列的节目、游戏、精美礼品等等，我们也希望大家在今天能放松心情、加入进来、尽情的笑、尽情的玩、尽情的鼓掌好吗?(掌声)

大家都知道后天科学的养生保健可以使我们身体健康、延年益寿;现在我就教给大家一个简单、科学养生保健之道、延长寿命之法，大家想不想学啊?(想)

有了好的养生方法，我们还要有快乐的心情。那接下来我们就做一个健康游戏，一起体验一下健康好心情!

我们大家都可以感受到刚刚那几位叔叔阿姨快乐的情绪，在血易通这个健康大家庭里时时刻刻都可以感受到这种感觉。只要大家放松心情，快乐随手可得!

血易通可以说是一座桥梁，使我们通往美好的生活;血易通也可以说是一条健康的纽带，让天涯变成咫尺。叔叔阿姨在血

易通的陪伴下获得健康的同时，更应该感谢的是另一支推广健康的先锋队伍，那就是“天华新专家巡讲团”的专家们！他们不辞辛苦，应邀到全国各地传播健康，今天，在这个与大家团圆的日子，自然也少不了一路陪伴我们的专家，下面让我们掌声有请刘博士上台，有请！

掌声欢送刘老师，请刘老师先到休息区入座！今天我们现场来了这么多漂亮的阿姨，洒脱的叔叔。看到大家都这样的精神抖擞，我们也感到非常的高兴。相信叔叔阿姨们的歌声一定会向百灵鸟一样清脆响亮，相信叔叔阿姨的舞姿也会像天鹅一样的优美。下面呢，就有一些多姿多彩的阿姨正踏着欢乐的舞步向我们走来！让我们用掌声欢迎他们！

保健讲座演讲稿篇六

大家好！

火虽然给我们带来光明、带来礼貌，可是火也是最无情的，也会吞没一个个生命，制造一场场灾难。

是谁在火灾现场不断救援？是谁在火灾现场不断救出一个又一个生命？是谁在火灾现场不顾个人安危、身影忙碌？是我们可敬可爱的消防战士。

记得，一家饭馆半夜时分着火了，当人们惊醒的时候，馆内已燃烧着熊熊大火，浓浓的黑烟源源不断地向窗外冒，火就像一个张牙舞爪的“恶魔”，东跑西跑寻找吃的，吞没了饭馆里的饭菜，吞没了饭馆里的桌椅，一会儿，“火魔”就吞没了饭馆里的一切。馆外的人议论纷纷，个个抓耳挠腮，在慌乱中，有一个人急中生智，及时拨打119。

几分钟后，消防车鸣着警笛飞驰来车停下以后，消防战士迅速从车上下下来。从后车厢拿出水管，接好后，向火魔喷射过去，可是，一阵风拂过，火势又大了起来，消防战士不灰心，

几次调整了位置后，最终成功了，他们随着风的变化而变化。在消防战士的努力下，冲向前将水枪对准“火魔”喷射，“火魔”最怕水，不一会儿，就消失的无影无踪了。他们犹如降妖除魔的大英雄！

在电视里，我又看见，哪里有灾难，哪里就有消防战士的身影。地震中、冰灾中、洪水灾难中……消防战士用自我的努力挽救了无数人民的生命，他们那种舍己为人的精神，不是人人都有的！

他们有自我的家庭，有自我的孩子，可是，他们在灾难面前能够不顾一切，包括献出自我宝贵的生命。

水火无情，人有情”我眼中的消防战士，他们虽然都是平凡而又普通的人，但他们却做着不平凡的事。因为有这样的人，人民生活才这么平安幸福！我们的社会才这么和谐！我们的祖国才会更加完美和稳定！

保健讲座演讲稿篇七

大家早上好！

我今天演讲的题目是心理健康是美丽人生的需要。

一个健康的人，应该有两个和谐：第一个是自身和谐，生理健康加心理健康。第二个是自身与外界的和谐：适应自然环境和社会环境。

所以，完美的健康不是单一的，而是多元的。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。

心理研究也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、

干劲加倍，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

那么，我们青少年朋友如何拥有一颗健康的心态，做到身心健康呢？

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己；他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活、学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不妄自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，现实生活中他们既自尊自爱，又尊重他人。网络生活中他们能控制有度，诚信为人。他们目标远大，志向高远，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂，他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识；能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的方法，而不企图逃避，推卸责任；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。他们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。只有这样，才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。

心理健康的青少年，总是喜欢与人交往，与寻找知音，建立友情，保持和谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤傲。他能和多数人建立良好的关系，与他人齐心协力，合作共事。‘少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。’梁启超先生这一名言震荡着一代代青少年的心灵，我们中学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强做出贡献。

我的演讲完毕，谢谢大家！