

2023年健康演讲稿 健康的演讲稿(优质6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。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

健康演讲稿篇一

大家好！我是五三中队的简荣蓉。今天我在国旗下演讲的题目是：健康教育。

近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈。”可见我们青少年的素质关系着祖国的未来，而“健康教育”在其中起到了不可小视的作用。

健康分为身体健康和心理健康两种，其中身体健康是至关重要的。青少年连自己的身体都不能保证即便有再大的梦想，再高的志向，也都是空中阁楼，是无法践行的。生命在于运动，快乐在于健康，青少年的朝气是在运动中体现出来的，那怎么进行运动来强健体魄呢？很简单，认真对待每一节体育课，让我们在有限的时间中进行科学的锻炼；珍惜每一次出操的机会，然而有的同学只是草草应付了事，做操时像霜打的茄子似的，有气无力，没有一点精气神。但如果你能认真做完每一节操，你就会发现，你的听课效率提高了，你的思维敏捷了。因为那几分钟的运动可以让我们在清晨未完全投入工作状态的身体和大脑变得灵敏。

最后希望同学们能够用强健的体魄塑造未来，用良好的心态面对明天！

健康演讲稿篇二

同学们，老师们，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！

健康演讲稿篇三

早上好！

我今天演讲的题目是“抵制xxx□健康成长”。

“xxx”□一个骇人听闻的词语，我们每个人听到这个词语时，脑海中浮现出的会是怎样的一幅画面呢？扭曲的灵魂、悚人的x方式等等。这一切其实都在告诉我们：抵制xxx□健康成长。

我曾经看过“反对xxx”的宣传，那摆在人们眼前的一张张照片上□xxx练习者的所作所为令人触目惊心：因为练习邪功而走火入魔，在砍死了自己的亲人之后，从十几层楼跳下身亡；在xx的错误引导下，点燃汽油桶，使周遭数十条人命付之一炬；因为无法忍受因练功而带来的折磨，连续向自己身上砍了几十刀……这些例子在很多xxx练习者身上屡见不鲜，这一切都在告诉人们xxx的真实面目——xxx□

xxx的本质并非仅仅是一些不正当的宣传，而是x□反科学□x□x□它的的特征是：教主崇拜、精神控制、编造邪说、聚敛钱财、秘密结社、危害社会。社会上有一部分民众经常受到xxx组织的蛊惑而相信并加入其中，做出了害人害己的事情。对于青少年而言，我们正处于成长阶段，心理、思想还不是十分成熟，极易受到外界的影响，而xxx的组织者往往就利用这一点对青少年进行蛊惑、拉拢和教唆，往往使我们的人生轨道发生偏差，误入歧途。

“一失足成千古恨”，所以我们一定要清醒地认识xxx的本质，坚决抵制xxx□对各种非法宣传品，不接、不听、不看；对xxx的电话、手机短讯、网上信息，不信、不传；发现xxx组织活动，及时向老师、学校和公安部门反映；当发现有人上当受骗时，要及早提醒帮助。积极参加学校的思想教育活动和校园文化建设活动，牢固树立正确的人生观和价值观，从思想

上筑起防御xxx的坚固防线。崇尚科学，努力学习和掌握科学知识，培养科学精神和科学思想，提高对事物的明辨是非，区分真伪的能力。

让我们一起抵制xxx□健康成长！谢谢大家！

健康演讲稿篇四

大家上午好！

今天我演讲的主题是“健康饮食”，为什么会选择这一个主题呢？因为我发现同学们的饮食实在是太不健康了，很多的同学把零食当做主食，在要吃饭的时候又因为吃不下了所以吃的很少。我想问一下同学们你们觉得这样的饮食习惯是正确的吗？你们觉得自己的身体是健康的吗？很多的同学之所以会体重超标完全就是因为吃多了一些垃圾食品，或者一些热量非常高的食品，所以才会导致自己的体重超标，这样是非常的不健康的。

健康的饮食习惯能够让我们有一个好的身体，既不会很容易的生病，也能够一直都有活力，所以我觉得我们是需要去养成一个好的饮食习惯的。很多的同学都有着不好的习惯，放假的时候不爱吃早餐，吃很多的零食就不吃饭了，或者是吃很多的垃圾食品。也有很多的同学挑食的情况非常的严重，不爱吃青菜只吃肉，或者是只吃几种菜，这些都是非常不好的习惯，我们是需要去改变自己的这些不好的习惯的，要做到营养均衡。

我知道对于我们这个年纪的人来说，零食是有着很大的吸引力的，所以我想同学们可以努力的去做到适量的吃零食，不要每天都吃很多的零食，导致要吃饭的时候就没有胃口了，这样对身体是有很大的危害的。现在我们正是长身体的时候，不好的饮食习惯对我们生长发育是会有影响的，若是想要有一个健康的身体或者是想要长高一点的话，就应该什么食物

都要吃一点，做到不挑食，并且控制自己吃零食的数量和时间。在吃饭之前就不要吃零食了，以免影响到自己的胃口。在吃饭的时候多吃一些蔬菜，不要挑食。

健康对我们每一个人都是非常重要的，没有一个健康的身体又怎么能够认真的学习从而取得一个好的学习成绩呢？而一个健康的身体的养成是需要我们做出很多的努力的，健康饮食就是我们必须要做到的。因为很多的同学都是不爱运动的，所以就更应该要做到健康饮食了。同学们，养成一个好的习惯是很重要的，我们应该要努力的让自己有一个好的饮食习惯，这对我们是有很多的好处的。在吃一些不健康的食品的时候应该要做到适度，我知道让我们完全不吃这些是做不到的，所以只要做到适度的吃就好了。

谢谢大家！

健康演讲稿篇五

今天我与大家分享的题目是《努力进取，一生美丽》！首先，我想先问大家两个问题：你们喜欢自己吗？你们对自己满意吗？也许你们的回答多种多样各不相同，但请你们相信：每一个人都有自己存在的价值和意义，喜欢也好，满意也罢，你们都是不可替代的！只要努力进取，你们就是最美丽的人；只要坚持不懈，你们就是最棒的人！

也许有人会说今天我太累了，歇一歇，明天再努力吧；也许有人会说今天我心情不好，理一理，明天再开始吧！殊不知“明日复明日，明日何其多；一切待明日，万事成蹉跎。”更忘了“盛年不重来，一日难再晨；及时当勉励，岁月不待人。”李大钊曾这样勉励青年学生：“今是生活，今是动力，今是行为，今是创作。”抓住了今天，才能赢得明天；抓住了现在，才能把握未来。篮球明星姚明说“我每天的努力就是用训练去弥补天赋的.缺口”，国学大师季羨林也告诫人们，要让虚荣心变成进取心时，才能学到真知。古语讲“业精于勤荒于

嬉，行成于思毁于随”。 “古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”所以说，少给自己消沉颓废的借口，多给自己努力奋斗的理由；少给自己挥霍浪费的机会，多给自己坚持不懈的时间；少给自己不想学习去开脱，多给自己积极向上找动力！

同学们，让我们记住：“努力的人永生不老，懒惰的人虽生犹死”；“日日行，不怕千万里；常常做，不惧千万事。”努力请从今日开始，进取请从自我做起！

我的发言完了，谢谢大家！

健康演讲稿篇六

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，又能体验胜利的愉悦。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！