

# 2023年健康的演讲稿三分钟 健康的演讲稿 (模板7篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 健康的演讲稿三分钟篇一

各位领导、老师、同学们：

早上好！

今天我演讲的题目是《假如没有“非典”》。

众所周知□xx年，中国曾遭受着千年不遇的“非典型性肺炎”这一疫情的巨大考验。这是“一场硬战”；这是一场人与病毒之间没有硝烟的战争，这是一场需要打赢且必须打赢的战争。

“非典”究竟是一种什么病呢？传染性非典型性肺炎是一种主要通过近距离空气飞沫和密切接触传播的严重急性呼吸综合征，国际上简称"sars"□有关“非典”的症状及预防知识，学校已多次深入学习，这里我就不一一赘述了。今天，我真正想说的是“假如没有非典”的这一话题。

假如没有“非典”，我们也许不清楚自己的生活习惯可能有多么糟糕。在预防“非典”专家们的提醒下，我们才明白：我们痴迷空调，习惯呆在空气不流通的屋子里是多么的不好；我们不愿洗手，甚至不会洗手，我们通宵上网，专注游戏；我们胡吃海喝，用零食代替正餐；甚至哪里人多，就往哪里

扎堆凑热闹。

假如没有“非典”，我们也许没有意识到锻炼身体的重要性。我们懒份，四肢不勤，能坐着绝不站着，能乘电梯绝不爬楼梯，能蒙头大睡绝不起床做操跑步。动不动就感冒发烧，找老师请假；动不动就喊“亚健康”，找领导批条。

假如没有“非典”，我们更不清楚保护环境的重要性。我们曾大量地使用塑料制品，随意地丢弃垃圾，工业废水四处横流，滚滚浓烟直冲云霄，全球气候逐渐变暖，生态环境日益恶化。

于是，“非典”来了！

我们有党和政府的英明决断、统一部署，我们有医务人员的舍生忘死、赴汤蹈火，我们有强大的国家作后盾，我们有13亿人民的全力支持，我们完全有理由相信，只要我们百折不挠、同舟共济、坚定信念、积极预防，是一定可以闯过难关的，最终的胜利一定是属于我们的！

最后，我想让大家跟我一起喊一句口号“我健康，我快乐！”，我数一二三开始，大家就喊出来，连喊三遍。

我的演讲完了，谢谢大家！

## 健康的演讲稿三分钟篇二

各位领导、老师、同学们：

早上好！今天我演讲的题目是《假如没有“非典”》，关于健康的演讲稿：假如没有“非典”。

众所周知，2003年，中国曾遭受着千年不遇的“非典型性肺炎”这一疫情的巨大考验。这是“一场硬战”；这是一场人

与病毒之间没有硝烟的战争，这是一场需要打赢且必须打赢的战争。

“非典”究竟是一种什么病呢？传染性非典型性肺炎是一种主要通过近距离空气飞沫和密切接触传播的严重急性呼吸综合征，国际上简称“sars”有关“非典”的症状及预防知识，学校已多次深入学习，这里我就不一一赘述了。今天，我真正想说的是“假如没有非典”的这一话题。

假如没有“非典”，我们也许不清楚自己的生活习惯可能有多么糟糕，演讲稿大全《关于健康的演讲稿：假如没有“非典”》。在预防“非典”专家们的提醒下，我们才明白：我们痴迷空调，习惯呆在空气不流通的屋子里是多么的不好；我们不愿洗手，甚至不会洗手，我们通宵上网，专注游戏；我们胡吃海喝，用零食代替正餐；甚至哪里人多，就往哪里扎堆凑热闹。

假如没有“非典”，我们也许没有意识到锻炼身体的重要性。我们懒份，四肢不勤，能坐着绝不站着，能乘电梯绝不爬楼梯，能蒙头大睡绝不起床做操跑步。动不动就感冒发烧，找老师请假；动不动就喊“亚健康”，找领导批条。

假如没有“非典”，我们更不清楚保护环境的重要性。我们曾大量地使用塑料制品，随意地丢弃垃圾，工业废水四处横流，滚滚浓烟直冲云霄，全球气候逐渐变暖，生态环境日益恶化。

于是，“非典”来了！

我们有党和政府的英明决断、统一部署，我们有医务人员的舍生忘死、赴汤蹈火，我们有强大的国家作后盾，我们有13亿人民的全力支持，我们完全有理由相信，只要我们百折不挠、同舟共济、坚定信念、积极预防，是一定可以闯过难关的，最终的胜利一定是属于我们的！

最后，我想让大家跟我一起喊一句口号“我健康，我快乐！”，我数一二三开始，大家就喊出来，连喊三遍。

我的演讲完了，谢谢大家。（何彦）

欢迎来到演讲稿本站。

## 健康的演讲稿三分钟篇三

各位领导、老师们、同学们：

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！

也许有人会说我的基础太差，努力也是白费力气；也许有人会说我再努力，将来也是上个三本或者大专。事实真的如此吗？其实并非这样！还记得那个高一时只考了二百多分最后却通过努力考上复旦大学的所谓的“差生”的故事吗？还记得西汉时克服重重困难努力学习凿壁借光终成大器的匡衡吗？还记得把一分钟当一辈子来看待的一代武术宗师李小龙吗？还记得靠一张废纸片却成为文学大师的马克吐温吗？诸如此类名人轶事，举不胜举。他们成功的秘诀只有一个，就是努力进取永不放弃！而我们现在每一个人的条件都要比他们不知要好上多少倍，如果巧加利用，也许我们也会成为名校学子大家大师！努力也许不一定成名成家，但不努力永远也不会有这种幸运！拿破仑说过：“人多不足以依赖，要生存只有靠自己。”马尔顿也曾说：“坚定的信心，能使平凡的人们，做出惊人的事业。”

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！

## 健康的演讲稿三分钟篇四

征服畏惧，战胜自卑，不能夸夸其谈，止于幻想，而必须付诸实践，见于行动。建立自信最快、最有效的方法，就是去做自己害怕的事，直到获得成功。具体方法如下：

### 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。

## 健康的演讲稿三分钟篇五

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  
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。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！

## 健康的演讲稿三分钟篇六

尊敬的老师、亲爱的同学们同学们：

大家上午好！

今天，我的演讲题目是“关爱生命，远离垃圾食品”。

近期，我在放学的时候，经常发现很多同学一出校门便奔向门口的小卖部，不一会儿，一个个手中便出现了一袋袋的“战利品”，一边迫不及待的往嘴里塞一边愉快的聊着天，感觉“美味极了”！再说说我们的午托部，一些同学仗着爸妈不在身边，经常挑食、不吃饭。然后趁着午托老师不注意跑去街边小店买一些所谓的“极好吃食品”，什么“米线”呀，“肉饼”呀，“辣条”呀等等。更嚣张的是他们不仅睡前吃，躺在床上还偷吃，午托老师拦都拦不住。我好奇的问他们这些东西什么味道的，真有那么好吃么？他们的神情告诉我，这个东西确实十分的“美味”。

相信大家都看过有关“辣条”生产的新闻、图片。辣条，“出生”在一个狭小昏暗的空间，它们躺在肮脏的、冰凉的地上，工作人员总是光着脚在它们身上肆意“践踏”，老鼠、苍蝇经常在它们身边穿梭，还有那个硕大的沾满灰尘的调料缸……想想那个场面，真的可以令人呕吐，更别说吃了。

当然，什么事情都不是绝对的，如果你真的想吃，还请你选择到正规的卖场或超市购买，但记得不能多吃呦！

同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品！

## 健康的演讲稿三分钟篇七

在生活中，家是我们幸福的港湾，在学习中，校园又是我们愉快的庄园。

在紧张的学习中，我们享受着知识带来的快乐。遇到挫折时，我们是多么的无奈和悲伤。

我们就像一艘驶向大海的船，带着美好的憧憬，在漫长的岁月中，会有风平浪静，也会遭遇惊涛骇浪的冲击。

当和同学交往受到委屈时，我该怎么办？当老师误会我时，我又该怎么办？在“安全”两字中，我又该怎么去保护自己？

《小学生平安100分》一书给了我许许多多答案。

我知道了当我在伙伴中受到委屈时，我该把自己感到委屈的原因合理地、婉转地提出来，让对方重新想一想，得到一个公平的结果；也可以找好朋友或老师家长倾诉一下，听听他们会怎么说，心里会好受些。

当老师误会我时，要先耐心地听老师把话讲完，事后再把事情的来龙去脉向老师讲清楚。记得有一次，快要期末考了，

班主任张老师布置好作业就外出了，然后由陈老师来管理我们。陈老师为了不让我们这些做好作业的同学影响其他同学，就让我们出去玩了。不一会，张老师回来了，看见我们在外面玩，便把我们赶进了教室，不分青红皂白，狠狠地批评了我们一顿，并扣了我的行为分，当时我真的感到十分委屈，不知该怎么办。不过，事情已经过去了，现在我终于在这本书中找到了答案。

暑假里，我不用爸爸妈妈每天的嘱咐和唠叨，我也知道了一个人在家要注意的安全事项，《小学生平安100分》你真是一位无声的好老师。

《小学生平安100分》让安全健康和我们同行。它把平安的种子撒播在我们心间。