

# 健康演讲稿(通用5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。那么你知道演讲稿如何写吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 健康演讲稿篇一

尊敬的领导. 敬爱的老师. 亲爱的同学们：

大家早上好!!我是来自商务日语1班的吴丽萍!今天倍感荣幸能站在这升旗台下发言!

这初冬的早晨. 空气格外新鲜!但那太阳公公却无夏天来的早!那鸟儿还在自己的小窝窝里睡觉呢!在这样恬静的早晨, 这么美丽的校园, 我们适合畅谈什么样的话题呢?不如让我们来畅谈我们的人生理想吧!

老师经常对我们讲:生活好比旅行, 而理想则是旅行的路线!失去了路线, 只好停止前进了. 生活既然没有了目的. 精力也就枯竭了. 在座的各位都是追风逐日的少年, 想必都有自己的理想吧!既然如此. 那我们要如何把握才能顺利走完这次的旅行呢?下面我们一起来探讨吧!

首先, 我们必须树立远大的人生目标!人的命运之船是由人生目标的高大蓬帆支配的. 人只有为了远大的目标而生活!!在生命的岁月的大海中才能乘风破浪, 开辟出一道辉煌的大道!是的!!命运的帆船一旦失去了目标, 怎么不会在茫茫大海中迷失方向呢?那么树立了远大的目标就可以了么?---当然不!

当你拥有自信后, 你是否又能带着自信坚持到底直至旅行的终点呢斗转星移, 日落日升, 花开花落, 时间飞逝!!我们背着行囊行走在这漫漫的旅途中, 为了追逐明天的太阳!完成今日的愿

望!!实现昨日的梦想!!!拥有美好的未来!!!!我们一定要坚守一个信念:永不停息.....永不停息.....

我们只有树立了一个远大的目标.拥有自信.并永不停息地向前走.我们才有到达漫漫人生旅途的终点的可能.....

在座的各位亚加达的学子们;也许前方的路会有磕磕绊绊.....也许会有泪水与汗水相伴.....但是,我们不要怕!我们都是追风逐日的少年!!我们应该英勇地向前冲!!梦想在召唤着我们!理想在等待着我们!只要我们坚守我们的信念!!”青春的翅膀不会坠落!!明天的群星在这里闪烁!

## 健康演讲稿篇二

学生:

您好!

我是xx□今天我要和你谈谈垃圾食品。

是的,我们也知道垃圾食品对健康有害,从胃痛到食物中毒,其营养价值几乎为零。所以请不要再买这样的食物了。

我还问了一些家长。80%的人说他们会好好管教,10%的人说他们无法控制,10%的人说他们的孩子做了正确的事情,当他们饿的时候可以买垃圾食品。当然,如果你饿了,可以买一些小面包、饼干和其他订单,请务必在正规商店购买。不要去街上的食堂买一些所谓的“麻辣条”和其他三无产品!

我的演讲到此结束。最后,我建议学生闭嘴,不要买或少买垃圾食品。非常感谢。

## 健康演讲稿篇三

尊敬的各位老师、同学们：

今天我演讲的题目是《身体是成功的本钱，健康是快乐的源泉》。

“生命在于运动”这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。

可在我们的学习生活中，体育运动似乎已成为一个无关紧要的话题了，于是同学们便对体育运动产生了如下四个误区：

- 1、只要学习成绩好，体育成绩和身体状况差一些也没关系。
- 2、参加每天一小时的体育活动会耽误自己的学习时间。
- 3、自己不会打篮球，不会打排球，不会踢足球，觉得参加活动没意思。
- 4、一些同学认为别的同学参加体育活动了，他自己去学习，可以保证自己比别的同学学的多，学的扎实，获取的分数就更高一些，等等。

所以身为高中生的我们，应自觉积极地参加体育锻炼，应在体育知识，技能和体育文化方面有较大的提高并形成良好的体育习惯，为终身体育锻炼奠定基础。

当前，全国上下都非常关注青少年学生的健康问题，国家号召广大学生：每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。近年的高考录取工作已把学生在校期间体育达标成绩作为一种依据，不达标不予录取。近日来，我们的学校更是深入开展了“阳光体育活动”，从而掀起了学生体育锻炼的热潮，学校积极地为同学们创造条件，专门开设了大课间活动，让我们在操场上，在阳光下享受运动的快乐。

“养身之道，常育小劳”体育与健康素质的提高，不仅能有效地增强体质，同时对促进智力的发展，意志品格的锻炼和思想品德的培养都具有重要意义：

第一：调节情绪，陶冶情操。

情绪是人对客观事实的反映，也是人对现实事物的态度和内心体验。在从事繁重的学习之后，多参加轻松活泼的体育活动，能在思想情操上得到陶冶，使人的精神为之振奋。

第二：消除紧张，恢复体力。

在紧张的学习之余，全身心地投入体育锻炼，紧张、烦恼，焦虑的情绪便会一扫而光。在体育锻炼中，可以活动筋骨，消除疲劳，增进身心健康。

第三：加强友谊，改善人际关系。

在体育锻炼和竞赛活动中，特别是一些集体项目的竞赛中，人与人，队与队之间的人际交往频繁，对加强友谊，发展人际关系，提供了良好的机会。

老师、同学们，为了我们的学习、生活和事业，为了我们的家庭、学校和祖国，行动起来吧，让我们共同唱响“阳光、健康、和谐”的旋律，坚持每天锻炼一小时，达到“健康工作五十年，幸福生活一辈子”的目标，让我们的生活充满阳光，让我们的青春永葆激情和风采吧！

我的演讲完毕，谢谢大家。

## 健康演讲稿篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

自尊心强，固然是作为青少年的我们，快乐的成长是不可缺少的一部分。一个孩子有快乐的生活，也有美好的成长经历，尽管是风雨坎坷的路程，他也是健康的儿童。成长的脚印包含了浓浓的父母之爱，包含了亲情的关爱，友情的关心，还有老师的淳淳教导，让我们健康的成长。健康，是我们一直追求，一直向往的目标!一个人如果拥有了健康的身体，健康的文化，健康的心理，就是非常非常开心、自豪的事情!如果我们做到了这三点，就是减少了我们人生大道的绊脚石，也就是为我们今后的幸福生活铸造了一个良好的基础。

好事，老师批评了我们，我们流泪了，是因为我们知道错了，下定决心要开始奋斗了!但你的眼泪不能一次一次的流，还屡教不改!这就变成了鳄鱼的眼泪!

犯了错误就应该正确的去面对!不能因为一次错误而是自己失去了生机，变得不活泼把自己隐藏在深处不能与别人交流，这就不对了!

是千里马总要被伯乐发现，对。但是，现如今，伯乐总是有限，千里马越来越多，所以，伯乐不可能一个一个地发现你!你应该主动地把自己展示给伯乐。这样，你才会有好的成绩。

我们现在是少年时代的学生，应该以学为主，不能去少年不能去的地方，如：网吧、游戏厅等!应保持心里健康，我们一但进去，就险了进去，而不能自拔!现在的孩子备受父母的宠爱，导致抗挫折的能力较低，当遇到挫折时，我们不敢勇于面对，我们的心就像纸一样，容易破。等你遇到挫折时，要敢于承认和正视挫折，失败并不可怕，可怕的是失败后再也爬不起来。当我们面对挫折时，不要抱怨，应该感谢;不要灰心丧气，应该更加努力。：世上无难事，只怕有心人“只有不断努力，才会取得成功。

身体健康，文化健康，心理健康这几点相比起来心理健康更难做到一些，但只要努力，再努力就一定会保持这三点！

我的健康我做主！

## 健康演讲稿篇五

今天的广播体操、课间舞比赛在大家激情飞扬的表演中取得了圆满成功，尤其是部尤其是部分班级表现特别优秀。在这略有寒意的初冬，请允许我代表学校领导，向在比赛筹备工作中付出辛勤劳动的体育教师音乐教师、班主任和相关工作人员以及评委老师，表示最衷心的感谢！

同学们，广播操的一招一式都是专家根据少年儿童的身体发育特点精心编排的，做好广播体操不仅是我们需要，更是少年儿童健康活泼、积极向上的表现。广播体操是同学们展示自我风采的窗口，是展现蓬勃朝气与青春活力的舞台，更是我们学校一道亮丽的风景线。

今天的比赛是一次合作的盛会，拼搏的盛会，赛出了优良的风格，赛出了最好的水平，赛出了最佳的形象！

这次比赛进行的秩序井然，全体学生服装整齐、精神抖擞、步伐矫健，随着雄壮有力的节奏，同学们动作标准、有力、优美，在这个展示团队青春活力的平台上，赛出了风格，赛出了水平，赛出了形象，展现出活泼开朗、健康向上的精神风貌，彰显出了”我锻炼，我快乐“的金帆学子精神。

这里我想用四句话来总结：朝气蓬勃的精神风貌；整齐划一的表演动作；严格严明的组织纪律；不甘落后的竞争精神。比赛的整个过程组织是严密的；老师们的配合是密切的；班主任的策划是精心的；同学们的训练是辛苦的；比赛的结果是成功的。

但是，比赛本身并不是我们的目的，振奋精神，凝聚力量，形成浓厚的学风，促进发展才是我们的目的所在。不过，在看到成绩的同时，我们还要看到我们存在的一些不足：个别班级由于训练时间少，比赛效果不很理想；部分同学虽然比赛中很认真，做得很到位，但在平常做早操时，动作不规范，敷衍应付，起不到任何锻炼效果，希望以后要改正。

通过这次比赛，同学们广播操、课间舞的整体水平得到了较大的提高，强化了学生努力为班级争光的团队意识和集体荣誉感，加强了班级的凝聚力，增强了学生体质，锻炼了学生意志，规范了学生行为，提高了学生的综合素质，促进了优良班风和校风的形成，展示了我校师生健康、文明、团结、进取的精神风貌。希望全体师生以这次比赛为起点，将我们取得的比赛成果在今后的”大课间活动“中得到巩固并加以发展，让大课间活动成为高桥金帆的一道亮丽的风景线。

俗话说：”一份耕耘，一份收获。“耕耘里充满了苦涩，流下了汗水，收获里充满了喜悦，成就了希望。只要我们心中有梦，只要我们脚步不停息，我们付出了，我们必将拥有更多的成功与喜悦。希望同学们能把训练和比赛中所表现出来的敢于面对困难、敢于克服困难的精神运用到学习中去，认真上好每一节课，完成好每一次任务，共同谱写我校发展的新篇章。

最后，我向参与此次活动的各位老师和全体同学们表示衷心地感谢。

祝愿老师们身体健康，同学们学习进步！