

# 小学生健康教育演讲比赛稿(汇总6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 小学生健康教育演讲比赛稿篇一

一、从小养成良好的卫生习惯： 1、吃东西以前和大小便后洗手

2、养成不喝生水、不吃不熟食物食物不能长期保存食用前应彻底加热消毒、杀死细菌防止各种传染病如伤寒、痢疾等世界卫生组织在xx年曾经提出一个口号：“洗干净你的手煮熟你的食物”可见这是非常重要的3、养成勤剪指甲衣服干净整洁（指甲里面会藏有能使你生病的细菌和病毒）

5、适当休息有利于学习和身体健康

二、及时有计划的接种疫苗（打防疫针）：

三、健康的心理活动

丰富的营养能促进小学生的生长发育为健康身体提供物质基础

五、眼睛的卫生保健

## 小学生健康教育演讲比赛稿篇二

大家好！

我跑过了草长莺飞的懵懂童年，踏进了初识愁滋味的豆蔻年华。淡淡的忧愁总是如游丝般的牵绊着我的步伐。

在这个年纪，我慢慢地在每次考试的失利中渐渐远离了那些单纯的笑语与欢颜。像一条被浪涛抛弃搁浅的鱼，艰难的挣扎着以求生存。

每天在老师的无奈与失望中左右摇摆，只能报以无奈的苦笑。我从未想过叛逆，只是，不知不觉自己却在父母无休无止的责骂中生活。

我从未想过要改变什么，只是，自己却在不经意间改变了一切。到底是谁的错。或许，并没有万物的对错，只有心境的改变吧！

有时，自己会有满心的雄心壮志，甚至，会让我的所作所为蒙蔽别人的双眼，让他们认为我又回到了从前。可是，当他们看到了坚持无果失败后的我，却有着比我更颓废的面容。

总是伪装坚强，认为自己伪装的天衣无缝。可当她说：“不要太累了，想哭就哭吧！”听了之后，嘴上笑着说：“好感动啊，我一定要把它装裱起来。”其实心里已经泪流成河。那一刻，我真的感觉到了累，很想找个无人的地方脱掉自己那件虚伪的外衣，好好睡一觉。

许多人都说青春是最美好的时候。我想，或许吧，至少，在这个年纪，我尝到了成长的味道。一颗心，慢慢地蜕变，不可阻挡的变得成熟，只是，自己付出了伤痕累累的代价。

不知在什么时候，自己写的文竟然染上了自己以前憎恨的淡淡忧伤。现在，才明白，自己，就是在那个时候迈进了青春的大门，就在那个时候感受到了成长的味道。

我的成长，褪掉了以前的纯真，竟然有些苦涩。现在的我，

能做的，可能只有索然无味的笑笑吧！

## 小学生健康教育演讲比赛稿篇三

大家上午好

健康是人类生存极为重要的内容，一个人怎样才算健康呢？联合国世界卫生组织提出过一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”健康不仅是指没有疾病，而且是指一个人有良好的身体和精神以及社会的适应状态。

### 第一、正确的人生态度

正确的人生态度来源于正确的认识和世界观，既有远大的理想，又有实事求是的精神，在周围环境发生变化时，能够跟上时代的步伐，立场坚定。我们刚刚进行完的期中考试，无论成绩如何，你是否有收获？人生的意义不在于一次成绩，而在于对自己的超越。遇到困难时，不要害怕，更不要放弃，只要拥有正确的理想目标，不断调整心态，超越自我，就一定能够成功。

### 第二、满意的心境

满意的心境源于正确的认识，一个人要做到一分为二地论人论事，因而既能接受自己，又能悦纳他人。要有自知之明，对自己的德才学识有正确的分析。在别人的评价中既不会被赞扬、鼓励冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，能从中吸取有益的东西。对生活学习也有正确的标准，既不好高骛远，也不急功近利，因而心境总是满意的、愉快的。

### 第三、和谐的人际关系

乐于交往的人往往能在相互交往中得到尊重、信任和友爱。这是因为他们以同样的态度对待别人，因而减少了很多不必

要的矛盾。与人为善的人能够与大家互相理解、彼此感情融洽，协调一致，相互配合默契。

#### 第四、良好的个性，统一的人格

需要说明的是：心理健康并非是超人的非凡状态，也不一定在每一个方面都有表现，只要在生活中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已经具备了良好的健康心理。

最后，希望良好的心理成为我们生活的常态。学会快乐，让我们在求学的道路上找到幸福，载负着愉悦，感受世间的美好；学会尊重，让我们在尊严和责任中无愧于美丽的价值；学会感恩，让我们在善良和真诚中稳健前行。在学习生活中，感到人性之美，感受科学之美，感受人类心灵的博大与深邃，感受人类所创造的辉煌文化，唤起我们对未来的热烈憧憬和光明正直的期盼。用正确的眼光审视生活，洞察人生。让健康的心理成为我们成功的保证。

### 小学生健康教育演讲比赛稿篇四

大家下午好！

我是\_x□是高中二年级\_班的学生，今天学校举办这个演讲比赛，我有荣幸可以站在这里来演讲，感谢大家给的这个机会。那今天我要演讲的题目就是《高中生要去保护自己的心理健康》。

众所周知，心理健康对于所有人都是一个重点要关注的问题，何况是我们高中生呢？要知道进入了高中时期，基本上同学们就是在为高考备战，平时的学习压力也是加倍的，那就不可避免会有同学有心理的问题，这样也会导致学习成绩会不好，因此心理健康对我们而言很重要，有一个健康的心理，对我们的身体和学习都是有好处的，这样大家就必须关注自己

的心理状态，不要让自己陷入问题心理，这对自己各方面的发展都不是什么好事。

我们作为高中生，其实心理已经在逐渐的成熟，因为我也开始走向成年，那这样的话，我们的心理也必须要跟着成长，而不是年龄趋向成年，可是心理却还是一个小孩，这一点我们可能还不如一个孩子，小孩可以用哭去发泄内心的不爽，但是我们现在的这个年龄，已经知晓哭是很丢人的，因此大部分人都会隐忍，其实在我们现在的学习状态，这是不好的，如果找不到发泄的点，内心要是积累太多的压力和委屈，等到爆发时会是很严重很难想象的画面，那时一旦崩溃，是很难收回的。

因此我们在高中这一时期，我们不要去把所有的事情都放在心里，要适当的去发泄和倾诉。我们在遇到难过的事情，要学会向自己的朋友同学或者老师去倾诉，把内心的委屈发泄出来，得到他人的一个安慰，这对纾解内心不开心是有很大的效果的，至少有一个突破口。如果心理问题严重，那就要去学校的心理咨询那里看看，向心理老师寻求帮助，开解自己，通过心理老师对自己的心理的分析，寻找解决的办法。一定不能自己熬着，这是很难受的，这对自己的健康是极不好的。

所以大家在这样紧张的学习状态下，一定要注意自身的心理健康，要保护个人的心理健康，排除掉对自己心理不好的东西，如此才能让自己的学习变好，不会被学习的压力压垮，陷入一个艰难的境地。保护自己的内心，放宽自己。

我的演讲到此就结束了，谢谢大家！

## **小学生健康教育演讲比赛稿篇五**

根据调查统计数据来看，大约有85%的人都处于亚健康或者是疾病状态，仅仅有15%的人群是属于健康状态的。从心理健康

角度来说，处于亚健康状态而光靠自己又调整不了、出现一系列问题的人群就需要接受心理指导了。心理问题包括心理不良反应、心理挫折、心理障碍(精神障碍)、人格障碍(病态人格)等。

那么到底哪一些群体是比較容易产生心理问题的呢？

一般来说，青壮年群体的心理问题出现得比较多，大概是18岁到35岁这一群人。18岁到24岁之间的人群主要是由于婚恋问题或者是学业问题就业问题而导致的一些焦虑、失眠、烦躁以及人际交往障碍；而30岁左右的人多般是在家庭和事业方面出现的问题比较多，生活得比较困惑，觉得前途渺茫、没什么追求。在受到一些挫折打击之后，无所适从，甚至想要自杀的例子也不少见。

为了避免出现心理问题，平时在生活中要注意以下事项：

除了加强自身修养之外，生活和工作都要有规律。给自己设定的目标也不宜太高，达不到的话则容易产生一种失落感，对心理健康是有影响的。而设定一个可以够到的目标，则容易获得一定的成就感，对于人的心理健康是很有好处的。

另一个要注意的方面是生活节奏的问题。

现在的人们生活节奏普遍较快，有的人跟着别人的生活脚步去走，适应不了就容易进入亚健康状态。所以建议大家在工作之余要多放松，多去度假，多跟朋友聊天，多做有意义的事情。

## **小学生健康教育演讲比赛稿篇六**

亲爱的同学们，今天我们又来到心理小广播时间，我们带给大家的是《自我激励，点燃激情》。

父母这么忙，他们为了什么？

他们忙得没有时间顾及我们的时候，我们该做些什么？

调皮？捣乱？惹事？打架？斗殴？是这些吗？我想打架的回答肯定是：不是。

那么我们该做些什么呢？

我们是不是应该：照顾好自己，自己给自己加油呢？

是的！

那就从今天开始，请我们的每一位同学开始试着找寻自己的闪光点、优点，学会自我欣赏，自我鼓励，自己给自己加油、鼓劲，点燃激情，让自己的内心的不断坚强起来，强大起来，面对美好的生活吧！