

# 健康科普演讲稿三分钟 分钟健康科普演讲稿(汇总5篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很难吧。那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 健康科普演讲稿三分钟篇一

亲爱的老师们、同学们：

早上好！

今天中国旗下讲话的题目是：《讲卫生，爱健康》。

健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。要有一个健康的体魄，讲究卫生就是最基本也是每个人都能做到的。我们每个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习、生活、健康成长。而美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。在此，我希望全体同学在保护环境卫生方面能做到以下几点：

- 1、不吃零食，尤其是坚决不吃三无产品。吃零食会给我们的健康带来不良的影响。
- 2、不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰。
- 3、保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要注意开窗通风。

- 4、加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。
- 2、穿着适合运动的衣裤和鞋子，不穿凉鞋、裙子上体育课。
- 3、不在体育器材场地随意玩耍，防止摔伤。
- 4、注意防暑，不要在烈日下过量运动，防止因骨骼、关节、肌肉等承受负担过重所导致的运动伤害。

希望大家重视起身边的小事，健康地生活，健康地学习，健康地度过每一天。希望每一位师生都有一个健康的体魄，希望我们都有一个卫生整洁的家园！

同学们，让我们行动起来吧！从我做起，从身边小事做起，做当代文明的小学生。

我的讲话完毕，谢谢大家！

## 健康科普演讲稿三分钟篇二

亲爱的老师们、同学们：

早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：《讲卫生，爱健康》。

健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。要有一个健康的体魄，讲究卫生就是最基本也是每个人都能做到的。我们每个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习、生活、健康成长。而美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。在此，我希望全体同学在保护环境卫生方面能做到以下几点：

1、不吃零食，尤其是坚决不吃三无产品。吃零食会给我们的健康带来不良的影响。

2、不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰。

3、保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要注意开窗通风。

4、加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

同时为了我们的身体健康，在体育运动方面要做到：

1、运动前要做足热身运动，防止韧带拉伤等伤害。

2、穿着适合运动的衣裤和鞋子，不穿凉鞋、裙子上体育课。

3、不在体育器材场地随意玩耍，防止摔伤。

4、注意防暑，不要在烈日下过量运动，防止因骨骼、关节、肌肉等承受负担过重所导致的运动伤害。

希望大家重视起身边的小事，健康地生活，健康地学习，健康地度过每一天。希望每一位师生都有一个健康的体魄，希望我们都有一个卫生整洁的家园！

同学们，让我们行动起来吧！从我做起，从身边小事做起，做当代文明的小学生。

我的讲话完毕，谢谢大家！

## **健康科普演讲稿三分钟篇三**

亲爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

在古希腊奥运会中，阿方斯河畔的岩壁上有这样一句话：如果你想变聪明，就跑吧！如果你想健康，跑步吧！我说，如果你想快乐，一起运动吧，因为我运动，我健康快乐！

是体育力量的比拼，是智慧的较量，是美的展示。

我运动，我健康，我快乐，运动已经成为人类社会不可或缺的娱乐方式，因为随着人类步入现代社会的进程，运动正在对健康指数的不断提高发挥着不可估量的作用。

适当的运动有利于消除疲劳，提高自信心和心情。适当的运动可以有效缓解生活压力，带走不快。通过运动，你会感受到生活的美好和轻盈，你会发现运动也是一种浪漫。

记得小时候，每当看到别人像小鱼一样游来游去，开心自在，我就是岸边名副其实的“旱鸭子”，心里就像有成千上万只蚂蚁在不停地蠢蠢欲动。我心里痒痒的。当我战战兢兢的下水时，我发现水并没有那么可怕。游泳池的水还是温的，特别浅，我踩到底。这样，我悬着的心算是放下了。看着很多优秀的游泳运动员凌空展开翅膀，在空中翻筋斗，一头扎入水中，在水中翩翩起舞，那样自由的摇摆。我太羡慕了。看着浅浅的池水，我像他们一样一头扎进水里，“扑哧”一声。我呛了一口水，脑袋尴尬地弹出来。看来游泳真的不容易。有人告诉我游泳。渐渐地，我的头越抬越高，终于可以浮出水面了。我不再如此狼狈，我游得越来越快。最后，我不是一个“旱鸭子”。看，运动还是一门艺术！

在运动中，我们体会到了生命的价值和生活的美好。运动没有年龄限制，没有身份、地位、种族的区别。它不像战争那样残酷，血泪交织。它会给我们健康和快乐！

因为运动，所以健康，因为运动，所以快乐，开始快乐，向

前跑！

谢谢大家！

## 健康科普演讲稿三分钟篇四

各位尊敬的评委，各位领导，各位亲爱的叔叔阿姨和各位同仁们：

上午好！

欢迎您来到自然健康之路的特别节目——小廖谈健康的直播现场，我是主讲人廖xx□

在节目开始之前，我想请在场的各位和我一起，用我们最最热烈的掌声庆祝第29届北京奥运会的胜利召开以及中国以51枚金牌的成绩名列世界榜首，站在了历史的巅峰！回顾历史，我们不难发现，无论是一个国家和民族，还是整个人类，社会进步、文明发展永远和人类体质健康的'提升是同步的。可以说，文明的一切进步，都是为了提升人类的生命质量，而生命质量的最高追求和最核心的真谛，就是健康！在远古时代，人们为了卫生和温暖学会了使用火种；在科技前沿，人类基因组计划正为了解决健康的秘密不懈奋斗；在古希腊，哲人发出了“生命在于运动”的声音；在中华神州，黄帝内经提出了“上工治未病”的真理。健康永远是人类所有梦想中的最重要一环。

健康或许不是一切，可是没有了健康，人生的一切，财富、荣誉、地位、家庭、金钱，都没有任何意义；甚至，没有健康的人，根本就没有追求这些的资本。曾经有一个心理调查，让人们在自己所有的人生追求中选择一样放弃，而所有的人都没有选择放弃健康。我想请问在座的各位，你们想要健康吗？对希望获得健康的人，我送给大家四句诗：青春不能永驻，荣辱如同烟雾，金钱身外之物，健康宝贵财富！有很多

人曾经跟我说，健康的重要性我都知道，可是我要怎么做才能健康呢？其实答案我早已经给了大家。

健康绝不是一件复杂的事情。帮助我们健康的小技巧有很多，可是其中最奥秘的道理只有一条，就是自然之道。人的身体是世上最精密最完美的创造，是无比和谐而平衡的存在。我们只需要顺应宇宙和本身的自然规律，按照天地给我们编写好的人体说明书来正确的使用我们的身体，就符合了健康的真谛。我们就可以按照自然给我们身体设定的使用寿命，健健康康活过百年。

在这里，我想邀请在座各位想要健康，想要长寿的人跟我一起呐喊我们的健康长寿宣言：我要健健康康活到120岁！

## 健康科普演讲稿三分钟篇五

亲爱的老师，同学们：

大家早上好！

他曾经说过：记得电视上有一则广告语：妈妈最高兴的事就是看着宝宝大口大口吃饭。真是这样的，每天在家里，我的爸爸妈妈总是叮嘱我一日三餐要吃好，要吃饱。在学校，我们的老师总是像爸爸妈妈一样关心我们吃饱穿暖。身体好、体质棒就是我们学习的保障呢！有人说：我们健康的身体是锻炼出来的，好头脑是三思出来的，好习惯是养成出来的，好品德是自律出来的，好才艺是磨练出来的，好脚板是行走出来的。

所以我们要敢于在生活中磨砺自己，让我们的生命因运动而精彩！我们很幸福的生活在温暖的校园里，我们的老师不仅关心我们的学习，还关心我们的身体，希望我们能成为“四好少年”争当热爱祖国、理想远大的好少年，追求上进的好少年，争当勤奋学习、争当品德优良、团结友爱的好少年，

正如陶行知爷爷说：小当体魄强健、活泼开朗的好少年。孩子们用心读书，用力体操，学做好人，就是爱国。从今天起，让我们比以前更认真，坚持做操，坚持跑步，坚持利用正确的体育锻炼方法强健我们的身体。让我们在老师的引领下练习飞翔的翅膀，终有一天，我们会勇敢地搏击蓝天！用我们今天奠定的基础拓展明天的舞台！

我再次对大家说：我运动，我健康！我成长，我快乐！祝福老师、同学身体健康！心想事成！

谢谢大家！