

冬季讲话稿(实用6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

冬季讲话稿篇一

老师们、同学们：

大家早上好！

今天我演讲的内容是秋季常见传染病的预防。秋季处于夏季和冬季之间，气候变化无常，忽冷忽热，所以夏季和冬季的传染病都有可能在秋季发生，秋季是一个疾病多发的季节，对小学生来说，秋季容易患或传染疾病。如：流行性感冒，水痘等。上几周我们学校就有同学出感冒症状，所以从本周开始，我们要进一步做好晨午检工作。

其实秋季疾病是和同学们的卫生习惯和饮食习惯是有关系的。有一些同学喜欢买麻辣或零食吃，而导致肚子痛；在大课间时没站多久就晕了，或在大课间跑步时就肚子特别的痛，然后引起生病，这些都是和同学们平时的饮食习惯有关的。还有一些同学喜欢在地面上玩，特别是中低年级的同学，手弄得脏脏的，又不去洗手，过后又把手指放进嘴巴里，导致了病菌的侵入而生病。

但是，同学们也不要过于担心，害怕，只要我们在平时能做到下面几点，这些疾病还是可以预防的。

- 1、在平时学习之余，要多参加体育锻炼，如跳绳、跑步、打球等，只有身体强壮了，疾病才不能乘虚而入。
- 2、我们的教室、家里要经常开窗通风以保持空气的新鲜，流

通。

3、要注意个人卫生，养成个人良好的卫生习惯。睡觉前要刷牙；饭前、便后要洗手；勤洗手，勤剪指甲；勤洗澡勤换洗衣服；男孩子要勤理发，女孩子要勤洗头。平时还要做到不随地吐痰；不乱扔果皮、纸屑等废物；不喝生水；不吃不干净的食品等。

4、根据气候变化注意增减衣服，避免着凉。

5、不能偏食，平时要多吃些蔬菜，水果，多喝水。

6、家里的生活用品、衣服、被子（在天气好的时候要勤洗、勤晒）。

7、一定要保证充足的睡眠，不能过于疲劳，因为疲劳容易使我们的抵抗力下降，而导致病菌的侵入和传染。

大家如能做到以上几点，一定会拥有一个强壮的身体。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

冬季讲话稿篇二

尊敬的老师们、亲爱的同学们：大家早上好！

今天我国旗下演讲的主题是：预防冬季疾病，注意防寒保暖。

转眼又到了年末，冬天到了，天气渐渐冷了。随着气温的降低，呼吸道疾病的病原体，如细菌、病毒等更容易存活，而我们的呼吸道黏膜受到冷空气的刺激，抵抗病原体的能力下降，这两方面的共同作用导致了冬天呼吸道传染病的多发。冬天常见的呼吸道传染病包括了大家都比较熟悉的流行性感冒、水痘等等。我们要特别注意这些学校中常见的传染病的

预防。

那么该如何预防呼吸道传染病呢？我们应做到以下几个方面。

1. 讲究卫生 。要养成良好的卫生习惯，如经常洗手，不随意吐痰；家里和教室应经常通风换气，保持空气新鲜和室内干燥。
2. 加强锻炼，增强免疫力。应积极参加体育锻炼，每天散步、慢跑、做操等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。
3. 注意居室通风，减少和抑制病菌病毒繁殖。
4. 注意防寒保暖。冬季比较寒冷，人极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入，引发呼吸系统疾患。因此要注意及时添加衣服保暖。

同学们，让我们携起手来，为我们能拥有一个健康的体魄，能快乐、舒心地学习、生活而一起努力吧！我的演讲完毕，谢谢大家！

冬季讲话稿篇三

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

在春节期间，一场没有硝烟的战争打响了。一种“新型冠状病毒”的肆虐，立刻引起了政府的高度重视。

听闻这个消息，我们还在惊慌之时，白衣天使们已经奋不顾身前往武汉，以血肉之躯和病毒拼搏。在看到爱心人士们给前线捐出了大批的医用物资时，我百感交集，一股暖流从心里喷涌出来，不由得发出一声感叹：

白衣天使们！

我们为你送去厚厚的防护服，也送去了真挚的祝福；我们为你送去了医用口罩，替家人们说一句：“好好照顾自己，等你回家”！

正是因为有白衣战士们舍弃小家为大家的精神，我们才有足够的勇气与病毒正面对抗！

正是因为有广大人民群众爱国的精神，我们才有强大信念与病毒做斗争！正是因为有你们，我们相信离光明的时刻一定不远了！

我相信，有白衣天使们奔赴前线，有广大的人民群众作为后盾。战疫情，我们一定赢！

谢谢大家！

冬季讲话稿篇四

同学们：大家早上好！

今天我演讲的题目是《冬季锻炼 强身健体》，同学们，我们可以拥有一切美好的事物，可以拥有金钱、权力、地位、爱情等，但这一切都是以健康的身体为前提的。如果离开了健康的身体，一切都将化为乌有。只有健康的身体，才有健全的精神；只有健康的体魄，才是一切希望的开始。

同学们，转眼间冬天快要到了，冬天可是个锻炼身体的好时候。

实践证明，冬季到户外参加体育活动，身体受到寒冷的刺激，肌肉、血管不停地收缩，能够使心脏跳动加快，呼吸加深，体内新陈代谢加强，身体产生的热量增加。同时，由于大脑

皮质兴奋性增强，有利于灵敏、准确地调节体温。这样，人的抗寒能力就可明显增强。

我们小学生冬季在室外进行锻炼，身体经常受到寒冷的刺激，可以增强人体对感冒、气管炎等冬季常见疾病的抵抗力；冬季在室外接受阳光的照射，阳光中的紫外线可促进人体的造血机能，对治疗和预防贫血有积极作用。冬季常到室外锻炼，体温调节能力就会加强，御寒能力也随之提高。小学生正处在生长发育的关键时期，促进身体正常的生长发育，可以更好地提高学习效率，发展个性，锻炼意志。

同学们，下面 尤老师就说说在冬季锻炼注意事项：

1、冬季锻炼充分做好准备活动，做到浑身发热。

冬季气温低，身体发僵，人从室内到室外，温度骤然降低，会使皮肤和肌肉

立即收缩，关节和韧带僵硬，体内的代谢放缓。在这种情况下，若立即开始锻炼，有可能造成肌肉拉伤或关节损伤，而且由于心跳加快，还可能引起恶心、呕吐等不适应症状。因此，应做好准备活动，使浑身的肌肉、关节活动开，体内器官，尤其是心脏进入适应运动的状态，提高神经中枢的兴奋性，血液循环和物质代谢得到改善。准备活动要做到浑身发热，这样开始活动，便会觉得四肢有力，精神饱满，寒冷也不足惧了。

2、冬季锻炼穿着要适当，并保护好露外皮肤。

体育老师应指导学生适当穿得暖和些，戴上帽子和手套，如果风太大，要戴上口罩。但也不要穿得太厚、太臃肿，以免妨碍身体的运动，加重身体的负担，乃至出汗太多，反而招致感冒，在运动中间休息时，切记穿上外套，不可任风寒乘浑身毛孔大张之时，侵入体内致病。

注意预防感冒、气管炎等常见病。对暴露在外的手、脸、鼻和耳朵等部位，除了经常搓、擦以促进局部血液循环外，还应抹上适量的防冻膏、抗寒霜、油脂等以防皮肤冻伤。

3、避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼。

大雾天气不宜长跑，因为运动时呼吸会加深加快，雾天空气中的灰尘杂质、细菌病毒含量较多，造成室外空气相当污浊，能见度大大降低，常会引起呼吸道及其他疾病发生。这时在室外运动就不如在室内活动了。另外，还要注意不要在冻实的河、池、坑、渠内滑冰，以防止伤害事故的发生。

4、呼吸方法须得当。

冬季气候寒冷，有时还会有风沙，因此，锻炼时不要大口呼吸，而应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法，在减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激，避免冷空气刺激引起上呼吸道炎症。

5、掌握适宜的运动量。

冬季锻炼应根据天气情况和个人的身体健康状况来合理安排运动量。锻炼中，应循序渐进、量力而行，运动持续时间不宜过长。

同学们，面对激烈竞争的21世纪，让我们用更健康的体魄迎接更激烈的挑战与困难，为了中华民族的腾飞，为了你的健康，让我们一起来锻炼吧！

冬季讲话稿篇五

各位领导，各位运动员、裁判员、各位老师、同学们：

今日，崔何小学冬季田径运动会经过精心组织、充分打算，隆重开幕了。我谨代表学校对在运动会筹备过程中付出辛勤

劳动的全体师生表示衷心的感谢!这次活动的举办,是我校落实素养教化的详细行动,给同学们自我管理、自主发展展示特性特长供应了舞台。这次运动会是对同学们心理素养,身体素养,体育运动水平的一次验收,也是对全体师生组织纪律性和精神风貌的大检阅。为使这次冬季运动会达到预期的目的,我代表学校对全体与会人员提出以下要求:

希望每位运动员精神饱满,斗志昂扬,拼出成果,赛出风格,让青春的活力迸发在赛场上的每个角落。发扬更高、更快、更强的奥运精神,平安参赛、文明参赛,规范参赛。赛前作好打算活动,赛中遵守各项规则,听从裁判。参加就是胜利、坚持就是成功。好的名次值得傲慢,而坚韧的毅力更是每个运动员的`优良品行的展示,不论竞赛成果如何,我们将为每一位在赛场上拼搏的运动员加油助威。

要求全体裁判员、全体老师忠于职守,树立平安第一意识、热忱服务意识、严守规则意识。做到公正裁判、热忱服务。为各项竞赛创建良好的工作氛围,保证竞赛的顺当进行。没有竞赛项目的同学,要听从老师的管理,文明参观、主动服务,为运动员摇旗呼喊,加油助威,为争创精神文明代表队、争创优秀文明班级做出应有的贡献。

我信任,有学校全体老师的支持,有全体裁判员、班主任的辛勤工作,有全体同学“团结、友情、拼搏、创新”的精神,我们肯定能弘扬体育道德,夺取体育竞赛和精神文明的双丰收。

最终预祝崔何小学冬季运动会取得圆满胜利!

冬季讲话稿篇六

有人说,没有温暖记忆的冬天是寒冷的。对我而言,逝去的冬已如同一滴泪在时光的缝隙中冰冷掉,然而记忆却时刻穿梭在我温热的眼角。那份温热让我禁不住昂起消沉了许久的

头，仰望冬日的阳光在地中海的水面闪耀。于是喜悦地回忆起那迁徙途中无数的困苦与感伤，于是嘴角上翘的环顾四周，还有一路同伴，在湿冷与艰难中一路陪伴。

那个冬在五个月前悄然而至，安静得让我无法觉察，安静得让我怀揣一颗躁动的心鼓起勇气踏上了这个讲台。台下的眼神与我的一样安静，他们也一定在安静地期待着那个英语比赛预赛第三名的小姑娘为他们作以精彩的表演，然后猛然间抱以热烈的掌声，然后瞬间打破这种死寂。——然而我的内心却驱动了我的. 大脑和唇舌，让本不该属于我的空洞填补了我的一切努力，一切天赋，一切勇气，甚至一切自救的方法。着实这突如其来的空白刹那间令我不知所措。尽管鼓励的掌声一次次地响起，尽管我在他们眼神中读出一次次的希望，尽管我一次次机械地重复着已被剪得支离破碎的段落。然而过渡的紧张还是让我完完全全地败给了我的第一次，败给了我自已。

一种梦幻的黑色犹如冰冷的海水密不透风地包围着我，偶尔一串浪花却似排山倒海般的巨浪在一种遗憾的叹息中拥我缓缓走下讲台，慢慢走向自己的座位，然后迅速地坐下，强迫自己相信这只是一场梦，而我现在已经醒来。

我时常自信地认为经历就是一种洒脱，如果不曾经历就会没有回忆。然而此时的我却只是机械地默念着：我是失败者，我是失败者。——失败者准备逃离，逃离这股恐慌，这股寒冷。而正当游走时却不觉热浪袭来。那股热浪让我伸出手，接过一张陌生的却写着如此熟悉的“tomorrowisanotherday”的字条，掏出振了又振，重复地写着“起码你有勇气站在台上，而我却没有，我为你骄傲”那条的。我再也无法控制所有陌生的，熟悉的，脆弱的，深沉的感情，痛痛快快地倾倒出来，倾倒地几乎不留痕迹，甚至希望从朋友的目光中看到一丝从未有过的怜悯，甚至希望他们告诉我这条路不适合你，你应该选择放弃。然而恰恰相反，他们的眼神明明在告诉我：就算没有路，还有天，就算没有天，还有海的蔚蓝。那蔚蓝

正是永不褪色的和永不褪色的青春，纵然没有留下什么痕迹，我们却已携手走过。于是我相信所有伟大家的第一次都会令自己遗憾，只有这样才有走向成功的动力，动力也会成为我的排浪，让我拥向温暖的海港。

一同前行的伙伴曾问我：如果人分两种，一种是先体味好的，把坏的留到最后；另一种是先选择坏的，留好的到最后。我们习惯的把它们称为乐观者和悲观者，那么你会选择哪个？我考虑半晌，然后答复他是后者，这恰不是悲观，而是对一切的充满了无限的梦想。

在这个属于我的时刻，我要怀着喜悦告诉曾冰冷的我的心，你已越过冬日的冰河，正顺流直上，终会到达地中海的广阔；我要怀着坚决告诉曾一路陪伴我的朋友，你们永远让我的那个冬天如地中海的气候一般温暖如春。

春把希望洒向波光粼粼的水面，于是我真的希望自己就是那条鱼，那条永远不会流泪的鱼，有你们在，这里没有风浪不会摇晃不再心慌；——我坚信，黑夜过去一定会有阳光，到那时，你们陪我到冬日的地中海忘记所有悲伤，游向灿烂的希望。