

健康成长演讲稿句子(模板8篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

健康成长演讲稿句子篇一

尊敬的老师、亲爱的同学：

大家上午好！

我是高二年级485班的何雨彦，今天我演讲的主题是：勤奋学习，快乐生活。告别喜庆的春节假期，迎着新年的第一轮曙光。今天是我们新学期开学真正意义上的第一天，请允许我代表全体同学向辛勤工作的全体老师致以崇高的敬意，同时也祝同学们在新的学期里学得轻松，学的愉快！

新学期，新气象，新成果。这个学期对于每一个一中学子来说都是忙碌的：高三年级的学长们将要在高考场上绽放属于自己的光彩，而高二年级的我们也要迎来学考的挑战，高一年级的学弟学妹们也要俯下身子刻苦学习了。然而，要想在学习上取得好成绩绝非一件容易的事情，古人云“天道酬勤，勤能补拙”。我们能做的只有勤奋、勤奋、再勤奋！

能够爬上金字塔顶端的只有两种生物：雄鹰和蜗牛。如果说雄鹰的成就是由于他强壮的翅膀，那么蜗牛的成功就是不舍分毫、持之以恒的勤奋。我们每个人都拥有一双雄鹰那样的强壮的翅膀吗？不，我们没有。我们有的，就是勤奋！

当然，做到勤奋也不是一件轻而易举的事情。从某种意义上说，勤奋是一件苦事，要舍得付出，包括舍弃一些自己的爱好，放弃一些休息的时间，还要经受失败带来的痛苦与考验。

或许你的勤奋不会很快见效，但是我们要相信多一份耕耘，多一份收获。我们必须牢牢抓住每一分每一秒，刻苦学习，能背一个单词就背一个单词，能掌握一种解题方法就掌握一种解题方法，我们要用自己的活力，和着我们的汗水，来迎接人生的挑战。

从另一方面看，勤奋学习又是一件快乐的事情，它能让你收获心灵的幸福感，让快乐渗透在生活的方方面面。我们要做到：第一，锻炼好身体。若是没有一个好身体，学习的效率必会下降很多。第二，劳逸结合。不要晚上熬夜，尽量在白天写完作业，提高学习效率。第三，分解目标。将目标分解成一个个小目标，将他们安排在计划表上，这样学习就不会没有动力。

古人云“天行健，君子以自强不息。”亲爱的同学们，新学期的号角已经吹响，让我们一同把握现在，勤奋学习，为自己创造一个美好的未来，将来的你一定会感谢现在拼命的自己！

谢谢大家，我的讲话完毕。

健康成长演讲稿句子篇二

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

你们好俗话说：“与其补救于已然，不如防患于未然。”

作为一名学生，我们可能会认为：我们很安全。在家里，我们受到来自家长的庇护；在学校，我们受到来自学校的保护；在社会上，我们未成年人更是保护重点。但正所谓：人在屋里坐，祸从天上降。尽管我们受到来自各方面的保护，但因为我们的年纪小，社会阅历浅，使我们常常面临危险。而身为学生，我们又要在学校度过大部分时光，校园安全问题就成为重中之重。而校园安全问题离不开自我防范，因此，提高

法律意识，增强防范意识，学会自我保护又显得尤为重要。

如今许多学校经常进行消防演习、地震演习等，模拟紧急疏散，我们学校也如此。这样做的目的是为了防范地震等突发自然灾害，掌握对这些自然灾害的应急措施。然而在紧急疏散的过程中，有以下几项要求：

1. 疏散时，靠右行，不得后退或突然停止前进。
2. 不得超越。推挤前方人员。
3. 当两列人相遇时，要自觉合成一列。
4. 听从老师的安排。
5. 学生干部要发挥模范作用。

我相信，只要按照这以上几点要求做，一定可以将损失降到最低。

在我们日常生活中，火灾也是时常发生的。当火灾发生时，我们要冷静对待，先判断火势大小，再做决定。火势很大时，要立即报警。在报警时，不要慌张，要准确地说出起火地点及火势。若火势较小时，可采取用灭火器自行灭火，因此，学会使用灭火器是十分重要的事情。

对于自行车被盗这种事，我认为应该将自行车上好锁，最好停放在有人看管的地方或监控器下面，切勿为了方便把车子停放在角落处。而寝室被盗，同样，我们应该在离开寝室时切记锁门。

在座的许多同学都已满14周岁。在法律方面，14岁是一条重要的法律界线。因为在法律规定中，14岁以上需承担相应的法律责任，而14岁以下由监护人承担法律责任。因此，我们

需要规范自己的言行，古人云：三思而后行。我们不能随意开一些危险的玩笑，做一些危险的举动。也许就是因为那简单的一个举动，让你后悔终生。

考试作弊，这是许多学生，尤其是中学生会去触犯的学生行为准则的道德底线。如今，在这个科技时代，作弊手段也是越来越高科技化，高智商化。如在中考。高考等大型考试中，使用无线电。办假身份证等令人匪夷所思的手段层出不穷。但纸是包不住火的，当作弊被揭发时，不只是成绩作废，更重要的是丢人，丢尽了脸面。因此，我们要严格规范自己的行为公平竞争，不使用卑鄙的手段，即使分数不高，成绩不理想，也能做到问心无愧。

校园暴力，对于这个词，我想大家都可能比较熟悉。校园暴力，指的是同学之间欺负弱小，且主要发生在中小學生中。这是一种极其恶劣的行为。所带来的后果是严重的；不利于身心的健康发展，从而影响学业，影响生活。也许我们不会遭遇这种事，但谁也不敢保证。因此，当我们遇上这种问题时，不要逞能，及时报告保卫科，或向老师。家长。警方反映，将我们的损失降到最低。

在这个日新月异的时代，治安形势复杂多变，不法分子的盗抢。诈骗手法也在不断翻新花样，但是邪恶永远压不倒社会正义；一方面，警方将继续严厉打击违法犯罪行为，时刻保持对违法犯罪分子的高压态度，保护人民群众的生命财产安全。另一方面，广大群众的自防意识也要不断“优化升级”，只有不断学习，更新防范知识，才能不让不法分子有机可乘。

生活节奏在加快，学习压力在加大，提高法制观念，增强自我保护意识是我们幸福安全生活的保障。因此，为了幸福的生活，为了美好的未来，让我们携起手来，共同努力，防患于未然！

健康成长演讲稿句子篇三

各位老师、各位同学：

生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，也不像离离原上草周而复始。我们要珍爱生命，珍惜现在的生活，让生命之花绚丽多彩。

深夜，一个大哥哥还坐在电脑前玩游戏，嘴里不停地发出：“真刺激啊……”那神情多么专注，忘记了时间，忘记了明天还要上班，忘记了周围的一切。忽然，一本书掉到了地上，“啪”的一声，把他惊动了，一抬头，发现已经是凌晨两点，这才恋恋不舍地关掉电脑。

不久前，我听说南侨中学有一位大姐姐从楼上跳下来，除此之外，我也经常听到有的人因为一些小事离家出走。事情发生后，他们的亲人伤心欲绝，痛不欲生。据我所知，这些人这样做并不是因为发生了什么大事情，只是一些极小的事。让我们来想想看，为什么会这样呢？我想有可能是因为他们平时骄纵惯了，想干什么就干什么，这次没得到满足，或是他们有什么心里话无法向别人诉说，一时想不开才会这样的。同样的，他们也是在摧残生命。

我觉得养成良好的行为习惯非常重要。每个人制定一张作息时间表，按时作息。平时，抽出一定时间进行运动，运动能增强我们的体质，锻炼我们的意志。多看一些好书，书能陶冶我们的情操，开阔我们的视野，让我们健康成长。看见好吃的东西，要适可而止，不图一时之快酿成大错，遇到解决不了的事情，不要憋在心里，可以找同学、爸妈、老师诉说，多与他们谈心，保持快乐的心情。

让我们养成良好的习惯，健康的生活方式，珍爱生命，珍惜生活，健康成长，真正接过上一辈手中的接力棒，担负起建设祖国的重任。

健康成长演讲稿句子篇四

生命是微微温和的春风，轻盈欢快；生命是花丛中的朵朵鲜花，清香艳丽；生命是漂亮的蝴蝶，纯洁美丽……生命对于我们每一个人来说只有一次，我们的生命不像小草那样“野火烧不尽，春风吹又生”只要一不留神，它就可能比昙花一现还要短暂。

他，一个活泼可爱的小男孩，正式朝气蓬勃的年纪。然而，在一个春意盎然的日子里，因为贪图马路的平坦，把家长和老师的叮嘱抛诸于脑后，他骑着自行车自由自在地横穿马路，就在这一瞬间他被卷进了车轮，就在这一瞬间他鲜活的生命就变成了一具尸体。这时我仿佛听见了他的呼唤；我仿佛看见了他在痛苦中挣扎；我仿佛也嗅到了他用“血”告诫我们引以为戒。

他的猝然离世，能给自己的家人带给什么？幸福？快乐？还是财富？不，这些都不是。他只能留给亲人无尽的痛苦与悲伤，留给了朋友和老师深深的同情与惋惜。如果小男孩心中能无时无刻记住这句话：“行车上路要小心，平安二字值千金。”我看到这触目惊心的一幕就不会发生，而且他也能在人生价值中实现梦想。从中我更深刻的感受到生命那么脆弱、健康，那么珍贵。

健康成长演讲稿句子篇五

世界上什么东西最宝贵，有人说是金钱，有人说是时间，但我认为是生命。因为生命只有一次，因为生命承载着希望。

同学们，生命不可能有第二次！是母亲的十月怀胎，将我们带到这个世界；是父母的含辛养育，才有了我们的健康；是老师、同学、亲友的关爱，才有了我们的成长。生命它不仅只属于你，也属于父母、家庭、社会，还属于许许多多关心你的人。活着，不仅仅为自己而活，还为了每一个爱你的

人而活。你承载着亲人、朋友和国家的希望，承载着他们的爱。珍爱生命健康成长已成为你义不容辞的责任。

可是有些人，却拿自己的生命开玩笑。有多少人贪图省事翻越护栏而命丧车轮之下？有多少人为了贪图一时之快闯红灯而造成他人丧命？又有多少人为了贪图一时快感而染上毒瘾？现在，我们身边依然有好多同龄人不听家长的话，不服老师的管理和学校的教育。一意孤行，不想学习，把大量的课余时间都浪费掉，沉迷于网络，接触一些不良的信息，和社会上一些不良青年混在一起，这些都会给我们的生命，给我们的成长带来危害。

西方思想家倡导的“敬畏生命”的人道主义思想，应当成为我们对待生命的座右铭。“敬畏生命”，包括珍爱自己生命，也包括对他人生命的尊重。

奥斯特洛夫斯基，因为参加卫国战争，导致双目失明，身体瘫痪。但他并没有放弃对生活的追求，而是凭着顽强的毅力创作出《钢铁是怎样炼成的》，并通过书中主人公保尔，留给世人一段著名的人生格言：“人最宝贵的是生命，它给予我们只有一次。人的一生应当这样度过：当他回首往事时不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻。这样在他临死的时候就能够说：我已把我整个生命和全部的精力都献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争！”

亲爱的同学们，杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候；燕子去了，有再来的时候。然而一个人的生命结束了，却再也没有复活的机会。为了自己，为了父母，为了理想，为了国家，请肩负起我们义不容辞的责任：从现在开始，珍爱生命，健康成长。

健康成长演讲稿句子篇六

老师、同学们：

大家好！生态环境问题，是一个各国都十分重视的世界性问题，保护生态环境，是我国三大基本国策之一。

随着社会生产力的高速发展，人类在对自然的征服取得辉煌的文明成果的同时，也给地球带来一系列的生态灾难，这一灾难反过来给人类的健康和发展带来严重威胁。生态环境教育和健康教育在当今无疑是一个重大的课题，我们迫切需要运用生态文化教育和健康教育来唤醒社会并且教育年轻一代。为此，我代表学校对全体师生提出以下要求：

一、保护生态环境，要从自己做起。保护环境，人人有责，虽然我们现在还只是学生，但我们可以从保护身边的环境做起，从保护学校的环境做起，遵守有关禁止乱扔各种废弃物的规定，避免使用一次性的饮料杯、饭盒、塑料袋，不乱吐口香糖；爱护学校花草树木；经常打开教室门窗，保持教室通风透气；每天打扫教室和公共卫生区域，保持教室和校园洁净；节约用电、用水及其它资源，减少垃圾，保护环境，促进循环发展。

二、讲究个人卫生，预防疾病。讲究卫生是每个人应有的卫生习惯，是一个人文明的表现。卫生习惯养成主要包括勤洗澡洗头，勤剪指甲，勤换衣服，睡前刷牙、洗脸，饭前、便后洗手；不吃野生动物，不吃生冷食物，不到不符合卫生标准的饭店、摊档用餐，养成良好的饮食习惯，预防病从口入。同时，按国家规定，中学生每学期要进行一次健康检查，发现问题，及时治疗。学校本学期学生身体检查在本周星期一至星期五进行，学校要求各年级、班主任、科任老师协助、支持此项工作，共同把学生体检工作做好；学校也要求全体同学在体检过程中，要遵守纪律，听从医生及卫生室工作人员的安排。

三、加强体育锻炼，增强体质。高中生正是长身体的时期，强壮的体魄需要合理的营养和经常性的身体锻炼。根据国家体育标准规定，中学生每天要进行一小时的体育锻炼，要认

真做好眼保健操和课间操。为增强和检验同学们身体素质，学校决定本年度的学生田径运动会在12月中旬举行，学校要求各班同学积极报名参加，各年级、班主任、体育老师要积极组织、指导各班同学训练，通过运动会达到锻炼身体、增强体质的目的。

老师同学们，公民生态文化教育和健康教育是本世纪的系统工程，是全社会的事业。我们教育工作者应以更大的使命感、更加饱满的热情，投身于青少年生态文化教育健康教育工作中去。广大同学要自觉树立生态文化意识和健康意识，在教育活动中提高生态文化道德水平，加强生态文化、健康知识和技能的形成，把保护生态、促进健康成为人人自觉的一种行为。

健康成长演讲稿句子篇七

亲爱的老师、同学们：

校园故事像一本书，翻开了，就不想合拢。校园故事像一种美食，吃了，还想吃。校园故事多得像地上的蚂蚁，多得像天上的星星，数也数不清。今天，我就给大家讲讲我的校园故事吧！

一次语文课，我们向老师问好之后，同学们聚精会神地听课。周老师手捧语文书，绘声绘色地讲起了课文，教室里不时传来老师的讲课声和同学们的读书声。“嗡——”，突然，一只蜜蜂小弟晕晕乎乎地飞了进来。

顿时，教室里炸开了锅，胆小的女生吓得连声尖叫，调皮的男生直冲蜜蜂挥手。最夸张的要属卢博艺，他把头“埋”进课桌里。蜜蜂小弟在教室上空慢悠悠地盘旋，左转转，右转转，好像在享受一次奇妙的旅行。蜜蜂小弟向我们班的齐雨萌飞去，恐怕它被齐小姐的美貌吸引了吧！

可是，齐雨萌早就把头“埋”进胸口，蜜蜂小弟见美女对自己不理不睬，只好垂头丧气地飞走了。教室里一下子进入了高潮，不少男生甚至想借此机大闹一场。咦，今天的笑话大王李原翰怎么一反常态？他笔直地坐在座位上，好像没有把蜜蜂小弟放在眼里，蜜蜂小弟决定会会他，它停在李原翰的鼻尖上，李原翰立刻把手中的暗器——语文书朝蜜蜂小弟扔去，蜜蜂小弟差点被砸死，它哭丧着脸，好像对这次旅行不满意。“屠杀手”徐源含大声地对蜜蜂小弟说：“你给我滚开，否则你的小命就没了。”蜜蜂小弟一听，好像被吓呆了，它夹着尾巴逃之夭夭了。

每当想起这些校园故事，我都会情不自禁地笑出声来，让我回味无穷。

健康成长演讲稿句子篇八

尊敬的各位评委，亲爱的同学们：

大家好！

今天，我演讲的题目是《快乐生活，健康成长》。踏着朝阳，迎着雨露，我们走过了天真可爱的童年，告别了无忧无虑的少年，而今，迈进了美好纯真的青春期。

我们是幸运的。从出生那天起，父母们用爱铺就的一条五颜六色的鸟语花香的大道，一直通向远方。于是，我们的眼睛便被那扇大门里的光芒照亮了。我们又是脆弱的。就像温室里的花草，一旦失去庇护，就有枝折花落的危险。我们渐渐发觉，父母们指给我们的那条大道，也有许多寂寞、许多坎坷、许多荆棘。行进中，一滴泪水，告诉我们一个跌倒的故事；一滴汗水，又使我们多了一份沉重，几分成熟。

曾经的我，站在人生的这方舞台上，是那样的无主，那么的自卑，如此的无奈。记得那次的登台表演，我不敢抬起头面

对那些好奇的、期盼的目光。为此，我失去了他们对我的关注，失去了表现的机会。站在台上的我，脸色通红，声音颤抖，心跳加速，整个人完全笼罩在一种紧张的氛围之中。下了台，我哭了，我恨自己为什么这么没用。痛定思痛。在老师的帮助和自己努力之下，我终于走出自卑的阴影，解开了心中的纠结。

我知道，这样的经历决不只是我的“专利”。在我们同学之中，相貌不佳的少女，总因自己是“丑小鸭”而难过；有能力而不被发现的人，总觉自己是“千里马”不遇“伯乐”而退缩；考试老是不及格的人，总因自己是“大炮”而低头其实，“丑小鸭”也能长成美天鹅，“千里马”也会遇“伯乐”。

我们的生活虽然充满平淡、充满痛苦，但也充满快乐。痛苦和快乐本是一对孪生的兄弟，相伴相生。其中，快乐是上帝送给我们的翅膀。只要我们抓住了它，就能天高任鸟飞，海阔凭鱼跃。

青春期的我们，正在人生道路的起点上，要像新生的绿叶，为春天增添一丝绿意；要像初升的太阳，给大地撒下一缕阳光；要像茁壮的大树，为路人留下一片绿阴。让生命的空间拥有更多的阳光，让生命的价值焕发夺目的光彩！

同学们，让我们珍惜时光，不负青春年华，快乐生活，健康成长。为了祖国的明天，一起努力！

谢谢大家！