

2023年小学健康卫生演讲稿 卫生与健康 演讲稿(通用7篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。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。

小学健康卫生演讲稿篇一

大家下午好！

今天我演讲的题目是《养成良好习惯做最好的自己》。

金色十月，天朗气清，秋风飒爽，再次唱起雄壮的国歌，看着五星红旗徐徐升起，我们的心头不油升起一种期待，那就是在这绚丽的季节里，用我们的汗水和智慧再书写一段激情燃烧的岁月。爱因斯坦有句名言：“一个人取得的成绩往往取决于性格上的伟大。”而构成我们性格的，正是日常生活中的一个个好习惯。好习惯养成得越多，个人的能力就越强。养成好的习惯，就如同为梦想插上翅膀，它将为人生的成功打下坚实的基石。

看看我们周围，有人勤奋，有人懒惰；有人认真，有人马虎；有人惜时如金，有人挥霍光阴；有人明天的事情今天做，有人今天的事情明天做……勤奋节约的人收获幸福，铺张浪费的人收获痛苦……事实告诉我们，有怎样的行为习惯，就会有怎样的人生！

同学们，金秋十月，是一个硕果累累的收获的季节，对于我们青少年朋友则是一个充满希望的播种季节。让好习惯伴随我们终身，成为我们走向成功，面向社会的阶梯。君子以自强不息，让我们用认真的态度，从小事做起，从我做起，去

养成一个个有利于我们生活，有利于学习的好习惯，伴我们快乐成长，去创造一片属于我们自己的蓝天。我的演讲完毕，谢谢大家！

小学健康卫生演讲稿篇二

今天我演讲的题目是健康饮食、文明就餐。

1、请爱惜粮食，杜绝浪费。节约粮食是尊重他人劳动的表现，也是您高尚人格的体现。

2、请保持良好的就餐秩序，排队就餐，讲文明、讲礼貌、守公德，言语文明、举止得体。让整齐有序的队伍成为学校餐厅里一道亮丽的风景线。

3、请自觉回收餐具。吃完饭后就把餐具和杂物带到餐具回收处，既减轻了餐厅人员的工作任务，又方便了其他的同学。

4、请不要随地吐痰、乱扔餐巾纸和食物残渣，注意自己的仪表、穿着和行为，给自己留下美好的回忆，也为他人创造干净整洁的环境。

5、请注意食堂的相应规定，不得恶意损坏或丢弃餐具。

6、请爱护餐厅的设施，不蹬踏桌凳，自觉维护公共设施安全。

7、就餐时请不要大声喧哗，细嚼慢咽，低声细语，不挑食，合理饮食。

8、不吃膨化、油炸、辛辣等不健康食品。

9、请尊重餐厅工作人员，对工作人员的服务不满意，可及时向餐厅管理人员反应，不侮辱甚至谩骂工作人员。发现问题，不吵不闹，逐级反应，妥善解决。

食堂是大家生活的重要组成部分，营造清洁舒适的就餐环境，需要大家共同努力。文明用餐是个人素质的体现，自觉收拾餐具，则是个人素质的提高。文明就餐体现一个人的美德与个人魅力，当代中学生的健康成长事无巨细，让我们从自身做起，从点滴做起，从身边做起，共同营造一个良好的就餐环境；用行动展现自己的风采，让身心得到升华！

小学卫生健康演讲稿篇三

看来健康是何等重要。我以前身体一直不太好，感冒、咳嗽经常发生。于是在爸爸鼓励下，我开始做运动了，早上起来跑步，课余时间踢毽、跳绳。结果这些毛病很少出现了。从中我可以体会到做运动的好处。同学们让我们手拉手，一起来做运动。让我们拥有一个健康的身体。

安全是健康的“兄弟”。谈到安全，我想起了暑假里播出一条新闻，两个苏州小朋友他们来到一条既宽又深，而且没人看守的池塘游泳，由于他们的水性不太好，结果溺水身亡。我真为他们感到惋惜。

最近在我们常熟凯莱鞋都发生了一场特大火灾。虽然消防人员全力扑救，但是大火还是烧了近一夜的时间，把一幢六层楼给全部烧毁了。损失惨重，令人痛心疾首。

我想人们对安全不太重视引起的吧。让我们携手起来，并且让我们的父母学习安全知识，让悲剧不再重演。

敬爱的老师、亲爱的同学们：

对于每个人来说，生命只有一次。注意安全，就是善待和珍惜生命的一种有效途径。据统计，我国每年约有1.6万名中小學生非正常死亡，平均每天有40多人，也就是说，几乎每天都有一个班的学生在地球上“消失”。

第一、树立自我安全意识。我们要有高度的安全意识、文明意识，要时时想安全，事事讲安全。

第二、提高个人思想素质。团结同学，和同学和睦相处，严禁打架、骂人，争做文明小学生。

第四、要注意食品卫生安全。不食用三无小食品，不乱吃零食，不喝生水。

第五、遵守交通规则和交通秩序。防范交通事故的发生。

第六、强化“防火灾、防触电、防侵害”意识。不接受陌生人接送与来访，遇到形迹可疑的人要及时报告。

安全像眼睛，时刻陪伴着我！

安全像耳朵，时刻提醒着我！

有了安全，我们才能有健康的心态、强健的体魄；有了安全，我们才能有坚定的意志去攀登人生的高峰；有了安全，我们才能像春天的花朵红红火火，快快乐乐，有了安全，我们才能有充沛的精神，勤奋学习科学知识。

安全就如一颗光芒四射的太阳，照亮我们的人生，安全就如一根长长的纽带，联系着我们的生死存亡。

珍爱生命，安全从我做起！

谢谢大家，我的演讲到此结束。

石麟小学

郭雯誉

二〇一三年五月十日

各位老师、亲爱的同学们：

早上好！我是*一班的学生王铭阳，今天我演讲的主题是“病从口入，关注食品安全”。

我们经常会看到，有些同学在小摊小贩处购买一些没有卫生保障的东西，这些食品往往很香很好看，非常诱人，但其实它们大多是“三无”产品——无生产日期、无质量合格证、无生产厂家，它们以色素、化学添加剂为主要原料，甚至使用腐-败变质的东西。包括一些油炸、烧烤、或腌制食品，不仅会使食物营养成分变性，还会对大家的身体造成毒害，引起拉肚子、腹痛、恶心呕吐、甚至失明等。

一、了解食品安全知识。购买食品时，选择正规的大型商场或超市，同时注意包装上有没有生产日期、生产厂家和质量合格证，并查看保质期看是否过期。

2、不吃流动摊点的小吃零食，自觉抵制不卫生食品的诱-惑，尽可能地在家里就餐。

3、养成健康的饮食习惯。不挑食，不偏食，每日三餐，定时定量，不暴饮暴食。自己准备水杯，多喝白开水，少喝饮料、汽水。

4、养成良好的卫生习惯。不在校园内乱吃零食，不乱扔废纸和包装袋，保持校园卫生环境整洁。

同学们，食品安全关系你我他，养成良好习惯是关键。希望大家都能从自己做起，让健康永远伴随你！ 我的演讲完毕，谢谢！

小学健康卫生演讲稿篇四

大家早上好！

作为班主任，我一向倡导：班里要人人有事干，事事有人管，实行“多位置责任制”管理。每学期开始，我都会把每项任务明确分配给每个学生，让他们明确自己的责任。这种“责任下放”，使学生感觉到了自我存在的价值，增强了班级主人翁意识和责任担当能力。

坚持一日常规的卫生打扫习惯，实行每天下午一大扫，中午一小扫，课间活动不定时抽查清扫，确保班级全天洁净。

为确保班级卫生，我班由班主任老师和值日班长担任卫生监督员，每天对打扫和维护卫生的情况作好记录，实行一周一总评，对态度认真、打扫又快又好的同学每次奖励一颗星，否则进行扣星惩罚；发现谁的座位下有废纸，除了让他及时捡起，还要扣其一朵红花。若发现谁能自觉捡起班级或校园里的废纸或垃圾，除了在班内大加表扬以外，还要奖励其一颗星，积累五颗星就可以在阵地明星树的果子上贴上自己的照片。因为阵地中的积累是期末评优选模的主要依据，同学们都非常重视。

为了让每个学生都能养成良好的卫生习惯，我还利用诚信评价课，让学生进行承诺：如：不乱扔乱倒垃圾，见到垃圾及时捡起；随时整理桌斗桌椅，桌斗要干净，桌椅要整齐等等。这样，发现问题，随时承诺，在一次次的承诺中，在一次次的熏陶中，学生们的卫生习惯也越来越好。

学校是我家，整洁靠大家！老师们，同学们，让我们共同努力，擦亮学校卫生名片，提升自身文明素质，为创建洁净幽雅、悦目悦心的美丽环境，贡献我们的一份力量！

谢谢大家！

小学健康卫生演讲稿篇五

以提高《学校卫生工作条例》执行力为抓手，保证学校环境净化、美化，使健康教育课堂教学效果得到提升；以贯彻“健康第一”理念为切入点，扩大学生视力不良和龋齿群防比例，加强“两课两操”的管理，做好计划免疫登记造册工作，使学生常见病、传染病、地方病的发病率控制在省颁标准内。

二、方针目标

- 1、学生的近视率达到省标准要求。
- 2、做好学生“六病”防治工作。
- 3、学校要达到净化、绿化、美化。
- 4、抓住健康课堂教学效果，保证学生身体健康。
- 5、抓好学生两课两操的工作，保证学生视力不良率低于国家标准。

三、具体措施

（一）抓好健康教育，培养学生良好的卫生习惯。

- 1、抓好健康教育，提高健康教育水平。

重视学生的健康教育，将健康教育纳入教学计划，指导教师上好健康教育课。任课教师要在认真备课的同时，上好每一节课，要对学生进行卫生保健常识方面的教育，增长学生的卫生保健知识。通过健康教育，学生要进一步掌握卫生保健知识，提高防病能力。

2、开展心理健康教育，促进学生身心的健康发展。

本学期，学校设置兼职心理健康教师，并在高年级学生中开设了心理健康教育课，重点对学生进行自信心的培养，教育学生具有良好、健康、积极、向上的心态，保持旺盛的学习精力。

3、抓好常规卫生教育，培养学生良好的卫生习惯。

为了培养学生良好的卫生习惯，要求师生做到“三管住”，即“管住自己的嘴：不说脏话、粗话，不随地吐痰；管住自己的手：不乱扔杂物，不攀折花木；管住自己的脚：不乱穿马路、不践踏草坪”。

学校利用晨会时间对学生进行卫生养成教育，严禁学生购买小食品，教育学生在学校不准吃零食；指导学生注意日常的体育卫生、劳动卫生、学习卫生；每天组织学生上好眼保健操，保护视力；上好课间操，开展体育大课间活动，促进学生身心的健康发展。

4、重视卫生宣传，推动健康教育。

本学期，每周进行一次健康知识的播音；建立卫生健康知识宣传专栏，扩大健康教育宣传面，推动健康教育。组织全校教师进行卫生知识的学习，并进行考试。组织各年级学生积极参加出健康小报，并进行评比，推荐优秀的参加片赛。

（二）加强健康监测工作，搞好传染病、常见病的防治。

1、加强健康监测工作，掌握学生健康状况。

为了提高学生的健康水平，加强对学生健康状况的监测工作。每周一，各班级卫生员对学生的个人卫生进行一次检查，督促学生做到“四勤”，即勤洗澡、勤换衣、勤理发、勤剪指

甲。在秋冬季节交替学生易发传染病的时期，卫生保健教师深入班级了解学生的身体健康状况，掌握学生的出勤情况。

2、采取有效措施，搞好传染病、常见病的防治。

在感冒多发季节，采取积极的措施，及时为各办公室、教室喷洒醋和消毒水，搞好多发病和常见病的预防工作。及时向学生提供防治沙眼、近视、龋齿的药品；及时为学生进行一般外伤的处理。

3、开展龋齿的防治工作，降低龋齿发病率。

4、组织全校学生做好体检，并及时反馈信息给家长，做好六表上墙。

（三）加强学校卫生管理，不断改善卫生条件。

良好的校园环境不仅能陶冶学生的身心，而且能促进学生的健康。为此，我们要注重加强环境卫生的管理，创造条件积极改善卫生状况。

1、坚持卫生管理检查制度，保持良好的卫生环境。

继续坚持“四扫、四拖”的卫生管理制度，值周生坚持每天进行检查；要坚持每月进行一次彻底的卫生大清扫制度，学校卫生工作领导小组要及时进行检查、总结、评比，使学校达到净化、绿色、美化的要求。

2、加强卫生监控，保证学生的身心健康。

学校要继续加强对校外食品卫生的监测工作，保证学生的食品卫生，保证校园卫生环境的良好。

我们要在新的学期里，深入贯彻《学校卫生工作条例》，积极搞好学校的卫生工作，确保学生的身心健康。

小学健康卫生演讲稿篇六

大家上午好！

今天我演讲的主题是健康饮食，为什么会选择这一个主题呢？因为我发现同学们的饮食实在是太不健康了，很多的同学把零食当做主食，在要吃饭的时候又因为吃不下了所以吃的很少。我想问一下同学们你们觉得这样的饮食习惯是正确的吗？你们觉得自己的身体是健康的吗？很多的同学之所以会体重超标完全就是因为吃多了一些垃圾食品，或者一些热量非常高的食品，所以才会导致自己的体重超标，这样是非常的不健康的。

健康的饮食习惯能够让我们有一个好的身体，既不会很容易的生病，也能够一直都有活力，所以我觉得我们是需要去养成一个好的饮食习惯的。很多的同学都有着不好的习惯，放假的时候不爱吃早餐，吃很多的零食就不吃饭了，或者是吃很多的垃圾食品。也有很多的同学挑食的情况非常的严重，不爱吃青菜只吃肉，或者是只吃几种菜，这些都是非常不好的习惯，我们是需要去改变自己的这些不好的习惯的，要做到营养均衡。

我知道对于我们这个年纪的人来说，零食是有着很大的吸引力的，所以我想同学们可以努力的去做到适量的吃零食，不要每天都吃很多的零食，导致要吃饭的时候就没有胃口了，这样对身体是有很大的危害的。现在我们正是长身体的时候，不好的饮食习惯对我们生长发育是会有影响的，若是想要有一个健康的身体或者是想要长高一点的话，就应该什么食物都要吃一点，做到不挑食，并且控制自己吃零食的数量和时间。在吃饭之前就不要吃零食了，以免影响到自己的胃口。在吃饭的时候多吃一些蔬菜，不要挑食。

健康对我们每一个人都是非常重要的，没有一个健康的身

体又怎么能够认真的学习从而取得一个好的学习成绩呢？而一个健康的身体的养成是需要我们做出很多的努力的，健康饮食就是我们必须要做到的。因为很多的同学都是不爱运动的，所以就更应该要做到健康饮食了。同学们，养成一个好的习惯是很重要的，我们应该要努力的让自己有一个好的饮食习惯，这对我们是有很多的好处的。在吃一些不健康的食品的时候应该要做到适度，我知道让我们完全不吃这些是做不到的，所以只要做到适度的吃就好了。

谢谢大家！

本文为编辑原创文章，版权所有，未经授权杜绝转载，违者追究法律责任。

小学健康卫生演讲稿篇七

在这青春似火、激情洋溢的五月，我们迎来了天津市中小学生心理健康日。今天是5月25日，“525”取其谐音“我爱我”，旨在让中小学生关注自己学业、关注自己身体健康的同时，更要学会关注自己的心理健康，迎接未来的挑战。

同学们，你们爱自己吗？人一生最大的宝藏是自己，最大的事业是如何经营自己。因为自己是爱一切的开始。爱自己才能爱别人，爱集体，爱生活。

作为未来社会的栋梁，我们肩负着历史的重任，然而生命的困惑、成长的烦恼、失败的痛苦却如影随形，时刻困扰着我们。关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力，是我们走向成熟、承担社会责任的前提和基础。因此，在心理健康日到来之际，我们向全校同学倡导这样一种生活理念：珍爱自己，关爱他人，感受幸福，助力成长！

为此，我向全体同学倡议：

一、学习心理保健知识——阅读心理保健的书籍、参加心理健康活动，增强自我调节和自我控制的能力。

二、多进行交流——青青校园，青葱岁月，和老师父母同学促膝畅谈，分担痛苦，分享欢乐，不论流泪还是微笑，让我们并肩走过。

三、给心灵多一份关注——在人生的旅途中，我们需要不断检视自我、塑造和谐心灵，才能拥有美丽心情，淡薄个人名利、主动关爱他人、积极回报社会、笑对风云人生。

四、勇敢寻求心理帮助——遇到困扰时，勇敢的敞开心扉，让心理辅导这道灿烂的阳光照亮你的心田，帮你拨云见日，迎接新的一天。

五、听一首好歌，看一本好书，让优美的旋律，清新的文字，深入心扉，净化我们的心灵。

同学们，让我们的心灵多一份宽容，多一种感动，多一点坚强，让我们对生命充满信心和敬意，让我们越过彷徨，抛掉苦恼，正视失败；让心坚若磐石，矢志不渝；让心韧若缆绳，百折不挠；让心纯若水晶，涤去污秽；让心烈如火焰，点燃生命！

让我们一起来相约“5.25”，感受幸福，助力成长！