

2023年生活健康演讲稿三分钟(大全10篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

生活健康演讲稿三分钟篇一

同学们回去，一定目睹农村大忙景象。“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这曾经是常被用于儿童启蒙的诗句。可是现在，很多富裕起来的人们已经忘却了这首诗的精髓。看看我们校园里，各种浪费现象依然比比皆是。

那些浪费粮食的同学，心里是怎样想的呢？

有的人说：现在生活水平提高了，浪费点儿粮食没什么要紧。

我们国家的粮食真的已经富裕到了可以不提节约的地步吗？不！我国是农业大国，近几年粮食年产量徘徊在4.5亿吨左右，人均粮食占有量长期处于不足400公斤的低水平。从目前形势来看，全国人口增长的趋势不会变，耕地面积逐年减少的趋势不会变，在今后相当长的一段时间内，我国粮食的供需仍将在紧张中度过。稍微关心时政的人都知道，我国已经成为世界上最大的粮食进口国。

有的人说：吃饭的钱我缴了，我浪费的是自己的，跟别人没有关系。从表面上看，浪费只是个人的消费方式，但从本质上讲，它却从一个侧面反映了一个人的人生观和价值观。

节约粮食，是我们每个公民应尽的义务，而不是说你的生活

好了，你浪费得起就可以浪费。浪费是一种不尊重自然和他人劳动果实的可耻行为。即使在发达国家，节俭也被视为一种美德。这是对劳动的尊重，也是一种社会责任，更何况我国还是一个发展中国家，还有那么多人没有解决温饱问题，还有那么多孩子因贫穷而失去受教育的机会。

有的人怕别的同学瞧不起，因此即使家庭不是太富裕，在家里也能珍惜粮食，到了学校，在同学面前也不敢表现出来。于是，为了“面子”，他们总想比城里孩子表现得更大方，甚至故意浪费。同学们，这种靠浪费得来的面子要不得呀。

如何重塑节约精神，倡导合理消费而不浪费粮食呢？

一是树立节约意识。爱粮、惜粮、节粮，不能是空洞口号，也不应是权宜之计，它是中华民族的优良传统。“节约粮食光荣，浪费粮食可耻”的风尚不仅过去需要、现在仍然需要。我们的粮食远未充裕，我们没有糟蹋粮食的权力，也没有糟蹋粮食的条件。希望前面我提到的那些浪费现象不再发生。

二是发掘节约潜力。我们虽然不种田、不产粮，但节约粮食也相当于种了粮食。在食堂里，吃多少打多少，不喜欢吃的菜就让工作人员不打或少打，我们的一张张餐桌就相当于一方方粮田。

三是强化节约行为。我们将对学生在食堂就餐情况作进一步管制，严禁将鸡蛋、牛奶等带出食堂，严禁故意浪费，发现严重浪费粮食者予以通报批评，（我们可以在食堂的门口张榜公布）对情节严重者将由学校给予一定的处分。

我国政府提出“要在全社会形成崇尚节俭、合理消费的理念”，节约应该是每一位公民的共同选择。节约粮食，健康生活，让我们从现在开始做起吧。

生活健康演讲稿三分钟篇二

尊敬的评委，亲爱的同学们：

大家下午好，我是来自计科1103班的许明星，今天我演讲的题目是《让学习科学化，让生活健康化》。

据有关调查结果显示：当今大学生毕业时的水平呈现略微下降的趋势，并且身体素质得分较之前几年有了明显的下降。

这就意味着，当今大学生要科学学习，健康生活已经刻不容缓。

21世纪，是经济全球化，科学技术迅猛发展的时代，知识更新咄咄逼人，即使你曾经受过高等教育，也还是不够的，所以未来需要会学人才。

要想会学，也需要一定的方法，方法得当，可以起到“事半功倍”的效果。

否则我们将会陷入“死读书、读死书、读书死”的窘境。

合理安排学习时间，合理规划学习任务，及时总结自己的学习方法，合理和利用时间，要持之以恒，若学学停停，三天打鱼，两天晒网或“临阵磨枪”将无法学成，这样的学习态度只能装“半瓶水”，从某种意义上讲，态度决定人们生活的质量，态度决定学习成绩的优劣，态度决定事业的成败，态度决定人生。

在学会知识的基础上将所学的东西应运到实际中来，在理论和实践中找到自己的立足点，做到学知识，学技能，学方法三个层次，如此，才能举一反三，成为学习的强者。

俗话说：健康是革命的本钱。

只有拥有一个健康的体魄，我们才能够有力有心地去应对生活学习中的各种挑战。

面对现实，我不禁要发一通感慨，“我们曾经的斗志上哪里去了，是什么让我们变得如此的懒散？”我们何不多出去走动走动，呼吸呼吸新鲜空气，感受感受自然的美丽？合理地安排作息时间形成良好的作息制度，养成良好的饮食规律，“学习之余参加一些文体活动”不但可以缓解刻板紧张的生活，还可以放松心情、增加生活乐趣反而有助于提高学习效率。

作为年轻人，我们要用一颗成熟活泼的心情面对生活。

生活习惯代表着个人的生活方式。

良好的生活习惯不仅能促进个人的身心健康而且也能对人的未来发展有间接的作用。

所以我们要活着、健康的活着、有品位的活着。

以更加认真的态度、更加振奋的精神，让我们自己真正学会做人、学会学习，学会生活，从而让“科学学习，健康生活”成为自己的自觉追求，帮助我们成人成才。

同学们，让我们那颗年轻的心，热情地搏动起来，科学学习，健康生活，做一名走向世界的当代大学生！

有健康，才有快乐

尊敬的各位领导，各位评委： 大家好！

今天，我要演讲的题目是《有健康，才有快乐》！人的生命只有一次，在这仅有的一次生命当中，什么才是最重要的呢？我认为是健康，生命是相对的有限时空构成，而具有健康的

身心，就会使生命的相对有限时空得以延续与拉长。

健康虽说不是一切，但失去健康你就会失去一切。

如果说：

事业是大厦，健康就是基石！事业是列车，健康就是发动机！

事业代表生命的厚度，健康就是代表生命的长度！我们不能只关注健康而荒废事业，同样，我们也不能只追求事业而透支健康！

我们的生命需要我们自己去呵护，我们的幸福需要我们自己去追求，我们的健康需要我们自己去关注！

健康的生活，需要一种健康的理念，需要一种健康的觉悟。

树立健康的生活理念，培养健康的生活方式，像经营事业一样经营健康！做到生命与事业并存，健康与财富同在！

有了健康作保障，我们将如虎添翼！只有拥有健康才会拥有未来。

那么，什么是健康呢？健康的定义是什么？有人说：没有病的人就是健康的人，这样笼统的回答没有回答出健康人的实质，也没有说明健康人的特性。

国家卫生部于2008年1月4日发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》。

它是全世界第一份由政府颁布的有关公民健康素养的官方公告。

健康素养就是指一个人能够获取和理解基本的健康信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确的判断和决定的能力，

以维持并促进自己的健康。

世界卫生组织提出：健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康。

1、身体健康：有充沛的精力、睡眠良好、抵抗力强、体重正常、头发光泽、牙齿完好等。

还有大部分人，总是感到身体乏力、吃、睡不好，在医院又检查不出具体疾病，这种状态称为“亚健康状态”，也不叫身体健康。

生理健康是指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病，体重适中，体形匀称，眼睛明亮，头发有光泽，肌肉皮肤有弹性，睡眠良好等。

2、心理健康：为人处事积极乐观，勇于承担责任，关爱他人，不抱怨社会。

力，乐于承担责任，人际关系协调，心理年龄与生理年龄相一致，能面向未来。

3、社会适应良好：有良好的社会适应能力。

当今社会的三大特征：速度、多变、危机。

对策：学习、改变、创业。

4、道德健康：道德高尚，有良好的公德，不损害他人利益，更不能偷、抢、吸毒等。

主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并支配自己的思想和行为，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。

把道德纳入健康范畴是有科学依据的。

巴西著名医学家马丁斯研究发现，屡犯的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。

品行善良，心态淡泊，为人正直，心地善良，心胸坦荡，则会心理平衡，有助于身心健康。

相反，有违于社会道德准则，胡作非为，则会导致心情紧张、恐惧等不良心态，有损健康。

试看，一个食不香、睡不安、惶惶不可终日者，何以能谈健康！据测定，这类人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调，其免疫系统的防御能力也会减弱，最终会在恶劣心态的'重压和各种身心疾病的折磨下，或者早衰，或者早亡。

那么，只有身体没有疾病，心理没有缺陷了才真正算得上是健康的人，也只有健康的人才能拥有幸福与快乐。

此时我想说，有健康，才有快乐。

当今社会，人们对健康越来越重视，看看我们的社区，一个个运动设施建立了起来，看看我们的身边，一家家运动养生馆红火起来，再看看我们的社会，心理专家越来越多，这一切都说明了一个问题，那就是健康很重要。

在过去，人们“比肚子”，看你吃得好不好；后来，人们“比银子”，你的钱有多少、你的房子怎么样、你的汽车是什么档次；到现在，很多人“比身子”，崇尚健康第一，知识第二，家庭第三，金钱排第四！人们的意识加强的，那是因为健康是竞争力，是生命当中最宝贵的财富。

健康不止能使自己快乐，还能让家庭幸福，社会也幸福。

如果没有了健康，我们用什么去面对事业，面对学业？又拿什么去享受辛辛苦苦赚来的金钱？可以这样说，没有健康，也就没有了一切，有健康，才有快乐。

有健康，才有快乐。

同志们，要拥有健康的第一要素是什么？我认为是心态，要有好的心态，乐观开朗，积极向上，碰上问题从容面对，遇到麻烦，坦然处之。

有了好的心态之后，就让我们加强身体锻炼，强健我们的体魄。

身体是革命的本钱，加入体育锻炼，并不是浪费时间，而是在节约时间，因为减少了看病，减少了痛苦，锻炼是一项利于我们身体，也利于我们身心的活动，让我们都加入进来吧，为了自己，也为了家人，为了社会。

我的演讲完毕，谢谢大家！

同学们回去，一定目睹农村大忙景象。

“锄禾日当午，汗滴禾下土。

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。

”这曾经是常被用于儿童启蒙的诗句。

可是现在，很多富裕起来的人们已经忘却了这首诗的精髓。

看看我们校园里，各种浪费现象依然比比皆是。

那些浪费粮食的同学，心里是怎样想的呢？

有的人说：现在生活水平提高了，浪费点儿粮食没什么要紧。

我们国家的粮食真的已经富裕到了可以不提节约的地步吗？不！我国是农业大国，近几年粮食年产量徘徊在4、5亿吨左右，人均粮食占有量长期处于不足400公斤的低水平。

从目前形势来看，全国人口增长的趋势不会变，耕地面积逐年减少的趋势不会变，在今后相当长的一段时间内，我国粮食的供需仍将在紧张中度过。

稍微关心时政的人都知道，我国已经成为世界上最大的粮食进口国。

有的人说：吃饭的钱我缴了，我浪费的是自己的，跟别人没有关系。

从表面上看，浪费只是个人的消费方式，但从本质上讲，它却从一个侧面反映了一个人的人生观和价值观。

节约粮食，是我们每个公民应尽的义务，而不是说你的生活好了，你浪费得起就可以浪费。

浪费是一种不尊重自然和他人劳动果实的可耻行为。

即使在发达国家，节俭也被视为一种美德。

这是对劳动的尊重，也是一种社会责任，更何况我国还是一个发展中国家，还有那么多人没有解决温饱问题，还有那么多孩子因贫穷而失去受教育的机会。

有的人怕别的同学瞧不起，因此即使家庭不是太富裕，在家里也能珍惜粮食，到了学校，在同学面前也不敢表现出来。

于是，为了“面子”，他们总想比城里孩子表现得更大方，甚至故意浪费。

同学们，这种靠浪费得来的面子要不得呀。

如何重塑节约精神，倡导合理消费而不浪费粮食呢？

一是树立节约意识。

爱粮、惜粮、节粮，不能是空洞口号，也不应是权宜之计，它是中华民族的优良传统。

“节约粮食光荣，浪费粮食可耻”的风尚不仅过去需要、现在仍然需要。

我们的粮食远未充裕，我们没有糟蹋粮食的权力，也没有糟蹋粮食的条件。

希望前面我提到的那些浪费现象不再发生。

二是发掘节约潜力。

我们虽然不种田、不产粮，但节约粮食也相当于种了粮食。

在食堂里，吃多少打多少，不喜欢吃的菜就让工作人员不打或少打，我们的一张张餐桌就相当于一方方粮田。

三是强化节约行为。

我们将对学生在食堂就餐情况作进一步管制，严禁将鸡蛋、牛奶等带出食堂，严禁故意浪费，发现严重浪费粮食者予以通报批评，（我们可以在食堂的门口张榜公布）对情节严重者将由学校给予一定的处分。

我国政府提出“要在全社会形成崇尚节俭、合理消费的理念”，节约应该是每一位公民的共同选择。

节约粮食，健康生活，让我们从现在开始做起吧。

同学们，老师们，大家早上好！

我曾经听说过这样一句话，健康和财富就像“1”和“0”的关系，而生活就像一串数字，没有这个“1”，有再多的“0”也是没有意义的。

因此，一个健康的体魄，是所有人拥有一个精彩人生的前提。

只有踏上这块牢固的基石，我们才能触及我们的梦想，有机会达成我们的理想。

相信很多同学都深有感触——良好的作息习惯和高效的学习效率是密不可分的。

作息时间安排得体，则学习效率必然提高，而学习效率的提高，能让我们自由安排一个健康的作息时间。

部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，忍不住趴在课桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看很久的书。

这形成了一种恶性循环。

为了改变这种不良现状，我希望同学们好好利用午休时间休息，保证下午听课、自修课、晚自习的效率，以保证晚上有一个充足的睡眠。

同时，不得不提的是学习的惰性，相信惰性人人都有，好比作业做了一半突然觉得思绪困顿，于是出去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合自然无可厚非，但若去个个把小时，就实在不应该。

所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成绩，并不是因为不够刻苦，而是因为，学习在于质而非量。

这里提出的无非是一些琐碎的建议，关键是希望同学们养成

一个科学而合理的生活习惯，健康自然地融于生活之中。

从这周开始，就要进行晨跑了。

这是一个提高我们身体素质的好机会。

有些同学跑两圈就累地气喘吁吁，不得不停下，有的同学甚至一直逃避晨跑。

这是中国学生的通病。

即便是在活动课，也有很多同学懒得动。

这使我们锻炼的时间大大减少。

还有些同学休息日除了完成作业，其余更多的时间坐在电脑前面一动不动，使得眼睛得不到一点休息。

不知大家是否还记得，当非典来袭时，钟南山院士已经接近70岁，却仍然奋战在非典第一线，这都是他因为年轻时注重锻炼，锻炼出了一个强健的体魄。

有些同学会以学习为理由，没时间锻炼，实则不然。

在这点上，我校高三同学为我们提供了榜样，他们在课业压力极大的情况下，在晚自修课间还在操场上跑步。

现在学习压力大，我们课外的时间并不多，但是时间是挤出来的，如果我们把零散的课间时间都利用起来，那也是相当可观。

我希望同学们能在活动课和体育课上多跑跑动动，并认真对待晨跑，有条件的同学最好能骑自行车上学，既锻炼身体又符合绿色出行的理念。

除了良好的作息时间和适当的锻炼，良好的饮食习惯也是拥有健康身体的一大条件。

有的同学喜欢到校外的小店买一些不健康的小零食；有的同学把肯德基当食堂，却从来不吃学校食堂准备的午饭；有的同学每天喝好几听碳酸饮料。

这些都是一些不良的饮食习惯。

垃圾食品吃多了，必然会造成营养摄入过剩。

虽然学校食堂口味不如其他的洋快餐那么诱人，但这些都是经过食堂师傅精心搭配的，能保证一餐所需摄入的营养物质。

相信大家都知道把牙齿泡在可乐里，几天后牙齿消失的实验吧。

碳酸饮料会导致骨质疏松，膝盖积水等疾病。

这些看似微不足道的不良饮食习惯，其实在一点点地吞噬着我们健康的身体。

其实，只要同学们自带水杯，喝纯净水，少吃不健康的零食，每天在学校用餐，就可以拥有一个良好的饮食习惯，保证自己拥有一个健康的体魄。

身体是革命的本钱！当然，对我们学生来说，身体也是好成绩的本钱。

毛主席曾说过，“文明其精神，强健其体魄。

”希望同学们能拥有一个健康的身体，取得学习上更好的成绩！

生活健康演讲稿三分钟篇三

神将自身置于日子磨砺和天然风波的陶冶，从中取得抵抗力与免疫力。对于健康的了解，随着“生物—心理—社会医学模式”的转变，对健康的要求，应是生理、心理活动正常、精力旺盛，对天然环境及社会环境有着杰出适应能力的状况上来。疾病是健康的对立面，具有一系列特征性状的病理进程。但是人体由健康到发生疾病，经常会呈现一个或长或短的过渡状况。

“行到水穷处，坐看云开始”是体现体育运动的艺术享用；“不经风雨，何已见彩虹”展示体育运动的寻求境界；“生命在于运动”，咱们还有什么理由不去应战生命。因此，体育是人类可持续发展的必然挑选，是对人类疯狂寻求科技而使日子非天然恶质化的善意修正，是对生命的有力应战。

再次，体育运动是对生命的使用。在人类时刻短的一生中，要攀上抱负中的山峰，只要三种挑选：要么爬的速度快；要么爬的时刻长；天然最抱负的就是爬的时刻长而速度又快，这样，在有思进步、懒于立异、怨天尤人、迷茫徜徉、提早透支人生、享用日子而深深痛心，为什么？为他们精力如此旺盛却不去一爬山！体育运动可以使咱们取得生计所需求的健康的身心，只要体育运动，才能使咱们充分地使用天然赐给咱们这个完美的生命。然后使咱们有更长的可使用时刻，并以更高的效率完结工作。这无疑是对生命最大的使用。

最后，体育运动是对生命的享用。体育运动实质上总是伴随着苦难的进程，没有苦楚就没有练习[nopain notrain]体育运动中咱们会消耗很多的体力，会损伤肌肉然后引起肌肉酸痛，关节会受伤，会丢掉很多的水分，会打破体内原有的代谢平衡，总之，机体会对运动发生一系列剧烈的生理反应。但这种苦楚给参与者所带来的东西不单纯是体质、体能和免疫力的增强，而且是将各种烦人事烦心事忘却脑后的那种心

灵上的放松，是运动后浑身大汗、精疲力竭、神情酣畅地走在回家路上的那种满意，是将五星红旗插上珠穆朗玛峰顶时的那种豪情，是进球后球员欣喜若狂、得意洋洋的动作和表情，是领奖台上五星红旗下听奏中华人民共和国国歌时眼中的点点泪花。这种感觉，即或观众也会深受感染，更何况亲身经历的人。

可见，体育运动是对生命更高层次的享用。

生命，需求一种耐性，亦需求一种硬度。体育运动可以强化生命，更好地表现生命的实质。

“生命在于运动”，无疑是对体育运动价值与含义最点睛的概括与最到位的诠释。中国有句古话叫做“流水不腐，户枢不蠹”，期望大家都能加入到阳光体育运动中来，同享健康日子！

生活健康演讲稿三分钟篇四

尊敬的评委，亲爱的同学们：

大家下午好，我是来自xx班的xxx。今天我演讲的题目是《让学习科学化，让生活健康化》。据有关调查结果显示：当今大学生毕业时的水平呈现略微下降的趋势，并且身体素质得分较之前几年有了明显的下降。这就意味着，当今大学生要科学学习，健康生活已经刻不容缓。

21世纪，是经济全球化，科学技术迅猛发展的时代，知识更新咄咄逼人，即使你曾经受过高等教育，也还是不够的，所以未来需要会学人才。要想会学，也需要一定的方法，方法得当，可以起到“事半功倍”的效果。否则我们将会陷入“死读书、读死书、读书死”的窘境。合理安排学习时间，合理规划学习任务，及时总结自己的学习方法，合理和利用时间，要持之以恒，若学学停停，三天打鱼，两天晒网或“临阵磨枪”将无法学成，这样的学习态度只能装“半瓶

水”，从某种意义上讲，态度决定人们生活的质量，态度决定学习成绩的优劣，态度决定事业的成败，态度决定人生。在学会知识的基础上将所学的东西应运到实际中来，在理论和实践中找到自己的立足点，做到学知识，学技能，学方法三个层次，如此，才能举一反三，成为学习的强者。

俗话说：健康是革命的本钱。只有拥有一个健康的体魄，我们才能够有力有心地去应对生活学习中的各种挑战。面对现实，我不禁要发一通感慨，“我们曾经的斗志上哪里去了，是什么让我们变得如此的懒散？”我们何不多出去走动走动，呼吸呼吸新鲜空气，感受感受自然的美丽？合理地安排作息形成良好的作息制度，养成良好的饮食规律，“学习之余参加一些文体活动”不但可以缓解刻板紧张的生活，还可以放松心情、增加生活乐趣反而有助于提高学习效率。作为年轻人，我们要用一颗成熟活泼的心情面对生活。生活习惯代表着个人的生活方式。良好的生活习惯不仅能促进个人的身心健康而且也能对人的未来发展有间接的作用。所以我们要活着、健康的活着、有品位的活着。

以更加认真的态度、更加振奋的精神，让我们自己真正学会做人、学会学习，学会生活，从而让“科学学习，健康生活”成为自己的自觉追求，帮助我们成人成才。同学们，让我们那颗年轻的心，热情地搏动起来，科学学习，健康生活，做一名走向世界的当代大学生！

生活健康演讲稿三分钟篇五

神将自身置于生活磨砺和自然风浪的陶冶，从中获得抵抗力与免疫力。对于健康的理解，随着“生物—心理—社会医学模式”的转变，对健康的要求，应是生理、心理活动正常、精力旺盛，对自然环境及社会环境有着良好适应能力的状态上来。疾病是健康的对立面，具有一系列特征性状的病理过程。但是人体由健康到产生疾病，经常会出现一个或长或短的过渡状态。

“行到水穷处，坐看云起始” 是体现体育运动的艺术享受；“不经风雨，何已见彩虹” 展现体育运动的追求境界；“生命在于运动”，我们还有什么理由不去挑战生命。因此，体育是人类可持续发展的必然选择，是对人类狂热追求科技而使生活非自然恶质化的善意修正，是对生命的有力挑战。

再次，体育运动是对生命的利用。在人类短暂的一生中，要攀上理想中的山峰，只有三种选择：要么爬的速度快；要么爬的时间长；自然最理想的就是爬的时间长而速度又快，这样，在有思进取、懒于创新、怨天尤人、迷茫徘徊、提前透支人生、享受生活而深深痛心，为什么？为他们精力如此旺盛却不去一爬山！体育运动可以使我们获得生存所需要的健康的身心，只有体育运动，才能使我们充分地利用自然赐给我们这个完美的生命。从而使我们有更长的可利用时间，并以更高的效率完成工作。这无疑是对生命最大的利用。

最后，体育运动是对生命的享受。体育运动实质上总是伴随着苦难的过程，没有痛苦就没有训练(no pain, no train) □体育运动中我们会消耗大量的体力，会损伤肌肉从而引起肌肉酸痛，关节会受伤，会丢失大量的水分，会打破体内原有的代谢平衡，总之，机体会对运动产生一系列剧烈的生理反应。但这种痛苦给参与者所带来的东西不单纯是体质、体能和免疫力的增强，而且是将各种烦人事烦心事忘却脑后的那种心灵上的放松，是运动后满身大汗、精疲力竭、神情酣畅地走在回家路上的那种满足，是将五星红旗插上珠穆朗玛峰顶时的那种豪情，是进球后球员欣喜若狂、得意忘形的动作和表情，是领奖台上五星红旗下听奏中华人民共和国国歌时眼中的点点泪花。这种感觉，即或观众也会深受感染，更何况亲身经历的人。

可见，体育运动是对生命更高层次的享受。

生命，需要一种韧性，亦需要一种硬度。体育运动可以强化生命，更好地表现生命的本质。

“生命在于运动”，无疑是对体育运动价值与意义最点睛的概括与最到位的诠释。中国有句古话叫做“流水不腐，户枢不蠹”，希望大家都能加入到阳光体育运动中来，共享健康生活！

生活健康演讲稿三分钟篇六

尊敬的各位家长学校学员：

大家下午好！

时间过得真快，一个学年的学习时间很快就要过去了。当我们的孩子在幼儿园里从哭哭啼啼吵着要回家到高兴兴上学，放学还想留下来玩玩大型玩具，当我们的孩子在学习玩耍中逐渐长高的时候，我们家长们也在这一年参加家长学校的学习实践中不断地品尝着带孩子的甜酸苦辣，不断地领悟着教育子女的科学规律和教育智慧。

家长学校既是我们提供家长一起学习的一种组织机构，又是我们为家长创设的一种活动阵地和交流场所。借助这个平台，我们试图有效激励家长学员们的学习热情，以更好地为人父、为人母，为家庭、为社会培养一个个优秀的人才。

一学年来，我们借助这个平台，为家长学员们两次聘请专家作家庭教育及卫生防疫等方面的知识讲座。各年级段每学期向家长开放活动，让家长了解教师如何有效教育孩子的方法，了解幼儿在课堂上的学习情况，掌握孩子学习的特点和规律。我们还通过书面多次向家长学员宣传卫生防疫知识和家庭教育知识，组织家教知识答卷，举办“幼儿良好习惯培养”主题征文活动。组织了家长委员会成员去上海野生动物园、上海水族馆等地亲子旅游活动。丰富多彩的活动拉近了幼儿园与家长的距离，拉近了家长与孩子的距离。幼儿园与家庭成为了亲密的`教育合作伙伴。家长对幼儿园的主题教育更加认可与配合支持，共同为幼儿的教育提供良好的物质环境和精神环境。幼儿园的教育特色得到同行姐妹园的赞扬和上级领

导的肯定。2008年4月14日，幼儿园接待了副省长的来园视察，6月13日、17日连续向平湖市、嘉兴市姐妹幼儿园示范开放。

各位学员，今天你们结业了，家长学校的组织学习告一段落了，但是我们家长们的学习还只是刚刚开了个头，起了个步。教育孩子是一种家庭责任，也是社会责任；教育孩子是一门科学也是一门艺术；教育孩子需要爱心、耐心，更需要意志和毅力。我们著名教育家陶行知先生说：“生活即教育。我们给孩子怎样的生活就是给孩子怎样的教育。”家长朋友们，让我们继续共同努力，为孩子创设良好的教育环境，让每一个孩子拥有健康快乐的童年生活。

谢谢大家！