

健康的演讲稿分钟 生命健康演讲稿(实用5篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。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。

健康的演讲稿分钟篇一

大家下午好，今天我演讲的题目是：珍爱生命，健康成长。

成长是人生的必经之路，走向成熟，通往成功；成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实；成长像是桌上的各种菜式，甜、酸、苦、辣应有尽有；成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

初中时是在省重点中学度过的，又是在重点班，在骄傲与自信的背后更多的是同学之间激烈的竞争，因为每个人都会有一个梦想，每个孩子都渴望成功。但是有时，竞争是残酷和无奈的。班上曾经有一个乖巧的女孩，刚进班时成绩还不错，可是几次失利后，她似乎忘却了自我，于是她不再努力，而选择了另外一条道路，上网，结交，甚至轻生。终于有一天，班上前排的一个座位永远空了出来，在那一刻起，她便不可能再有机会和我们一起为曾经的梦想奋斗了。

人的一生，是不可能有一帆风顺的旅途的，不经风雨，又怎见彩虹？梦想与现实的差距总是遥远的，没有哪一个人不经过努力就能够成功。珍爱自己的生命吧，因为生命只有一次，因为生命的可贵，因为生命所承载的希望。活着，不仅为自己而活，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。

生命是父母赐予的最高权力，不要让自己到人间白走一遭，请相信自己，一定要珍爱生命。

人生是波折的，也许前途茫茫，也许灰心丧气。无论遇到什么困难，都要寻找乐观的方式解决，让自己的每一天都充满阳光，让自己每一天都快乐，你会发现，生命原来如此美丽。

年少的我们，执着于信念，奔跑着想去触及那些遥不可及的梦想：等我们长大，却会发现神圣的理想就在眼前，却要以改变自己的代价才能得到。为了它，我们必须学会忍耐寂寞，学会能屈能伸，学会适当地保持沉默，我们必须蜕变成一个社会人。

为了父母，为了自己，为了理想和一切有价值的东西，珍爱我们的生命吧，让我们在快乐中长大，在快乐中成熟。

各位同学，路在脚下，我们唯一的选择是走下去，一如当初我们从婴孩成长为现在的自己一样。让我们迈出成长脚步吧！

谢谢大家！

健康的演讲稿分钟篇二

5月31日是全国控烟宣传日。为营造宣传氛围，提高全校师生知晓率，今天上午，学校利用升旗仪式开展了以“健康校园，不吸烟第一”为主题的控烟宣传活动。

肖鲁生校长代表学校控烟领导小组对全体师生进行了动员和宣传。他指出，在当今社会，吸烟的现象曾经很普遍。但是，越来越多的人对吸烟危害健康的认识在不断提高，各级政府越来越重视，不断宣传和实施控烟措施。学校作为一个特殊的场所，一方面要加强对师生的控烟宣传，教师要严格禁止在校园内吸烟。大家要共同努力，坚持和巩

固“无烟学校”的成果，为了自己的身体健康和家庭幸福，也要在校外少抽烟或不抽烟。另一方面，学校要通过班队课、下午会等形式，教育引导学生在劝阻家长吸烟或不吸烟，家校共同努力，为学生健康成长营造和谐氛围。

该生代表彭文喜向全体同学发出倡议，号召全校同学都来参加控烟宣传活动，从身边小事做起，自己动手。看到家长老师吸烟，礼貌制止，动员家长亲戚戒烟，营造无烟环境。学生们还参加了拒绝烟草签名的活动。

我们相信，通过全体师生的共同努力，我校控烟工作一定会落到实处，为学生健康快乐成长营造无烟氛围。

5月31日是第35个世界无烟日。永安实小积极开展各种控烟宣传活动。

今天上午，全体同学参加了“拒绝吸第一支烟，做新一代不吸烟者”签名活动。认真听诊所黄医生介绍世界无烟日的由来，烟草中的有害物质以及吸烟对青少年的危害。然后，每位同学在拒绝抽第一支烟的宣传横幅上郑重签名，表明自己做新一代不吸烟者的坚定决心，立志做控烟志愿者宣传员，向家人朋友宣传烟草烟雾的危害。

学校还开展了以“我要健康成长，我爱无烟环境”为主题的绘画活动。学生用刷子宣传控烟禁烟。

据介绍，通过世界无烟日的宣传活动，使学生进一步认识到吸烟对健康的危害，提高自觉抵制吸烟和被动吸烟的意识，抵制烟草的诱惑，拒绝吸第一支烟，做新一代不吸烟者。

健康的演讲稿分钟篇三

大家下午好！

不知哪位名人说过：“健康是‘1’，健康以外的所有东西是‘1’后面的‘0’。如果‘1’没有了，那么所有的‘0’也就没有意义。”而卫生与健康是紧密相关的，讲卫生是拥有健康身体的前提。人们常说病从口入，而一旦生病就必然影响人的身体健康，所以我们一定要保证进入我们口中的食物的清洁，注意饮食卫生，防止病从口入。

据了解，我国现有经营食品的超市7.11万个，其中，3.12万个超市在食品安全管理方面存在问题，1694个超市的经营资格不符合相关法律法规要求，4478个超市在进货查验、购销台账、质量承诺等管理制度方面存在问题，4001个超市销售的食品质量存在问题。所以说食品安全问题十分值得关注和重视。

所有的注意力，根本不可能分心去思考其卫生是否合格。买回来后，也许有的同学意识到了，但碍于它是花了钱买来的，不吃觉得对不住它，结果肚子只能成了这些垃圾的最终归宿。可你们想过没有，校外小贩的这些食品为什么这么诱人呢？为什么这些小摊上的东西令大家百吃不厌呢？它到底有什么魅力呢？唯一的解释是这些食品中加了某些调味品，其实你喜欢吃的是这种调味品而已。而这种调味品会对人的身体造成危害。前几年天台小学十二名学生因买了这一类食品集体中毒事件就是最好的见证。由此可见，小摊上的食品对我们的健康造成的危害是不可估量的。如果你将这些食品和死亡联系在一起，那么我相信你对死亡的恐惧一定能克制这些食品对你的诱惑。

在此还特别要提醒各位同学，对这些食品切不可有仅吃一次，下不为例的态度。吃这些“美味”如同吸毒一样，吃一回想两回，会越陷越深。如果你觉得自己有很强的意志力和克服能力足以对付第二次欲望，那么它早在第一次之前就该发挥出来了。恶性肿瘤不是因为一天吃垃圾食品就会长出来的，也不会因为一天不吃就不会长出来的，它是一个毒素积累的过程，到一定量就长出来了。所以要想有一个健康的身体，

就必须时时对小摊上的食品保持高度警惕。况且要想有一个好成绩，好未来，身体是本钱。在这物质生活极其丰富的时代同学们可不要因为贪吃而以自己健康的身体来作为交换。

同学们，作为一名新世纪的小学生，让我们大家学会重视食品安全，学会约束自己，不去买那些“三无”食品，积极倡导卫生的、健康的饮食习惯吧！谢谢大家。

健康的演讲稿分钟篇四

大家下午好！今天我演讲的题目是：珍爱生命，健康成长。

成长是人生的必经之路，走向成熟，通往成功；成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实；成长像是桌上的各种菜式，甜、酸、苦、辣应有尽有；成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

初中时是在省重点中学度过的，又是在重点班，在骄傲与自信的背后更多的是同学之间激烈的竞争，因为每个人都会有一个梦想，每个孩子都渴望成功。但是有时，竞争是残酷和无奈的。班上曾经有一个乖巧的女孩，刚进班时成绩还不错，可是几次失利后，她似乎忘却了自我，于是她不再努力，而选择了另外一条道路，上网，结交，甚至轻生。终于有一天，班上前排的一个座位永远空了出来，在那一刻起，她便不可能再有机会和我们一起为曾经的梦想奋斗了。

人的一生，是不可能有一帆风顺的旅途的，不经风雨，又怎见彩虹？梦想与现实的差距总是遥远的，没有哪一个人不经过努力就能够成功。珍爱自己的生命吧，因为生命只有一次，因为生命的可贵，因为生命所承载的希望。活着，不仅为自己而活，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。

生命是父母赐予的权力，不要让自己到人间白走一遭，请相

信自己，一定要珍爱生命。

人生是波折的，也许前途茫茫，也许灰心丧气。无论遇到什么困难，都要寻找乐观的方式解决，让自己的每一天都充满阳光，让自己每一天都快乐，你会发现，生命原来如此美丽。

年少的我们，执着于信念，奔跑着想去触及那些遥不可及的梦想：等我们长大，却会发现神圣的理想就在眼前，却要以改变自己的代价才能得到。为了它，我们必须学会忍耐寂寞，学会能屈能伸，学会适当地保持沉默，我们必须蜕变成一个社会人。

为了父母，为了自己，为了理想和一切有价值的东西，珍爱我们的生命吧，让我们在快乐中长大，在快乐中成熟。

各位同学，路在脚下，我们的选择是走下去，一如当初我们从婴孩成长为现在的自己一样。让我们迈出成长脚步吧！

谢谢大家！

健康的演讲稿分钟篇五

有人说，青春是人生一道洒满阳光的风景，是一首用热情和智慧唱响的赞歌。有人说，青春是用奋斗写成的精彩，是人生中一段难以磨灭的插曲，它注定是“不平凡”的。我认为青春代表着我们充满活力、激情，我们拥有青春，就犹如朝阳永远向上；我们拥有青春，就犹如山溪不羁奔流；我们拥有青春，就犹如幼蚕破茧而出。

有人说，生命是脆弱的短暂的，但有了理想的支撑，生命就可以变得坚强。有人说，生命是灿烂的，犹如绚丽的烟花，让人惊呼而转瞬即逝。而我相信生命是美丽的，是一团熊熊燃烧的烈火，是一曲响彻云霄的凯歌。

也许当你进入校园一段时间以后，平淡无奇的生活会使你感到孤寂和落寞，周而复始的生活节拍让你备尝烦躁和无聊。但蓦然之间，你发现在天蓝风清的春光中，一种超然的力量油然而生，于是你沉浸于茫茫书海，活跃于各类活动。为了我们最初的梦想，在风雨雷电中成长，在坎坷泥泞中拼搏奋斗，在惊涛骇浪中奋进！或者给梦想插上翅膀在他乡飞翔，用我们的青春去奏响我们生命的乐章！

记得开学典礼时，我们敬爱的龙校长在曾说过：我们中学生要做到刻苦学习、坚定信念、锻炼品质、修身养德。如此简单的言语，却承载着多么重大的责任，我们作为新化中学的一名中学生，却怎可忘记自己的责任呢？我们应该放飞青春梦想，让生命激情燃烧，去拼搏、去奋斗，让我们的中学生活成为激情燃烧的岁月！

我啊，经过了初中一年的风风雨雨，逐渐走向成熟。我可以自豪的说，我的学习生活是在拼搏奋斗中前进的，我的青春、我的生命都因为拼搏奋斗而精彩。

亲爱的各位老师和同学们，用我们的青春去追求奋斗与成功！我们坚信，只要奋斗不息，青春不会虚度，生命激情燃烧，人生一定辉煌！

我的演讲完毕，谢谢大家！