

最新健康大家谈演讲稿(通用9篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

健康大家谈演讲稿篇一

大家好！

我运动，我健康，我快乐。

我们是青年，在学校里的风采是最有活力的：在运动场上跑步的我们；在教室中朗朗读书的我们；在参加某活动焕发光彩的我们，我们都很健康，我们都很快乐。在青春时期的我们最健康、最快乐。

听过xx的青春吗？

太平天国时期的优秀将领英王xx

14岁时，他两度随军攻破武昌，斩清西安将军扎拉芳；

19岁时，他援镇江、首破江北大营汉溃江南大营，解除天国困境；

22岁时，他封为英王；

23岁时，他再度破江南大营；

25岁时，1862年他在河南就义。

xx在运动中度过了壮丽的青春，他很年轻，很健康；并且在为报效国家的同时很快乐。

运动不只是物体位置的变化，更是精神上的运动，前几个星期，学校组织的扫雪运动，不仅让我们锻炼了身心健康，还让我们认识劳动的艰辛，虽然很苦，但同学们都乐在其中。

同学们，让我们一起运动、健康、快乐吧！

健康大家谈演讲稿篇二

大家好！

今天我演讲的主题是：维护健康，拒绝零食。

为了维护我们的身体健康，还有一个更加清洁、美丽的校园，每学期我们的老师都利用班会课开展“拒绝零食，从现在做起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园的角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把我们的精力放到学习上。

我们倡议：维护健康，拒绝零食、从我做起，从现在做起。

健康大家谈演讲稿篇三

在读书的时候，翻开病理生理学我们就知道了，对健康的定义，恰当的定义来自于世界卫生组织的解释，包含了三个范围：躯体、心理、社会，即要求躯体没有不适，心理精神完善健全，社会适应良好。也就是说，要称得起健康，不仅仅

是能吃能睡，能跑能跳，能说话能思维，身上没有病痛，而且还要能在社会立足谋生，能与周围的人群合得来。这样的人才算得上健康。那么根据这一定义，经过严格的统计学统计，人群中真正健康和正患着病的人不足三分之二，也就是说其他的人群都处于健康和患病之间的过渡状态，我们常常使用的词语就是“亚健康”状态，当然，如果我们能调节处理得当的话，则身体可向健康回归，反之，则恶化以至患病。所以如何调节，就显得相当的重要了。

除去那些由于先天的、遗传的、意外的、甚至一些莫名其妙的……等等的致病因素之外，其实主要导致我们患病的因素只有两个了，其一就是不良的生活习惯，其二呢，那就是性格因素了。这两个因素，就是我们这些健康着的或者亚健康着的人主要的两员杀手，不得不引以重视啊。

首先说，不良的生活习惯，其实所有的人都知道，不外乎就是诸如吸烟、酗酒、过度的夜生活、自己随意打乱自己的生物钟……等等这些东西。在座所有的人都是医务工作者，都在理论这个高度上深刻认识，比如吸烟有害健康，吸烟中的烟碱或者尼古丁等等与肺癌以及其他肺部疾病有着千丝万缕的联系，并且二手烟不但杀伤了自己而且祸害了他人，不但不健康而且不礼貌；还有酗酒与肝脏疾病、胃肠道疾病、甚至大脑功能下降甚至疾病等等都有关系，当然还有很多很多了，如果我现在再说的话，就有点老生常谈了，喋喋不休了，并且有点象祥林嫂那样的唠叨了，所以我就不一一赘述。那么为什么所有的这些不良习惯爱好者对此置之若罔，并且这些爱好者还振振有词的这样或者那样的道理，更让人完全不解的是爱好者们还前仆后继，长江后浪推前浪的争先恐后踊跃参与。其实原因是很简单的，因为不良的这些生活习惯那所导致的疾病基本上都是以后才发生的，谈论以后的事情以后那些未知的事情，大家都相当的超然，超然到谈论别人家的事情一样，就象一个吸烟者，他完全知道所有的前因后果，以后有可能患慢支炎、肺气肿、肺心病甚至肺癌等等，而如果在别人善意的提醒或者是自己心里不经意的那么一闪

念中，聪明的他们就会找出这样的证据来让自己宽慰，让自己释然，心理上得到平衡，比如就是，某些特殊材料所锻造的人居然几十年烟龄好像还活得尚好这样如此的理由，内心舒坦之后也就无暇过问以后可能发生的事情了，其实难免就是自欺欺人而已。所以大家就慷慨激昂了，今朝有酒今朝醉，莫使金樽空对月，当然如果大家知道这一杯酒是毒酒，一杯鹤顶红，那么我想打死他都不会喝的。

然后我们再来说，性格因素。在习惯性的健康讲座中，人们很愿意强调那些不良的生活习惯，而忽略了性格这个问题，当然俗话说：江山易改，本性难移。性格这个问题，那是每个人在成长过程中一点一滴形成的，不是那么容易修正的。但鲜有人知的是性格也是造成疾病的一个因素，能够影响人的大脑的一切东西都可以影响到人的身体。不满、委屈、气愤、自责、有过错感等等这些负面情感都将有可能把我们带到病床上。要想避免这些，必须立刻终止那些让我们痛苦和不安的东西。人体的每个器官都有其特定的功能，与我们的意识和心理存在着严格的特定联系。当然这都是枯燥的理论，还是举例来说明下，比如说某些心血管疾病，经过科学的研究，容易发生在这些朋友身上，他们充满豪情的把自己力所能及的负担全揽上身，马不停蹄地劳作，害怕辜负周围人的希望，希望自己在别人眼里是重要和被尊重的，因此排挤自己内心的情感和需求。经年累月这些朋友的业绩可能也象股市中的牛市一样傲视群雄，鹤立鸡群了，但是可能的话，血压也直线攀升到达警戒的地步了；如此的例证不乏胜举，大家都知道某些成功人士过早地进入亚健康甚至疾病膏肓状态，让人可叹啊！当然在此，我并非宣扬那种懒惰，不思进取，尸位素餐，站到茅坑不拉屎等等，我只是希望大家有个适当的心理状态，一张一弛，张弛有度而已，如果在繁忙的工作之后多参与下户外活动，适度的健身运动，或者和朋友们聊天品差抚琴谈赋等等活动，既高雅又舒缓了自己工作上的压力，那么就更好了，当然劳作了一天然后又奋战在麻将战场上，如此身心疲惫，劳命伤财就不好了。

其实三十年前拿命换钱，三十年后拿钱买命，其中曲折隐情又如何能一言概之，只能智者见智，仁者见仁了。只不过正如古人所讲：千丈之堤以蝼蚁之穴溃，百尺之室以突隙之烟焚，也就是让我们从小事做起，切不可善小而不为，恶小而为之。最后呢，就让我们从自己的一滴一滴做起，为维护自己以及他人的健康努力。

健康大家谈演讲稿篇四

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，各级各类政府对控烟越来越重视，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，教育引导家长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。

健康大家谈演讲稿篇五

你们好！

今天我演讲的题目是《安全伴我行》。

如果说，人生是一座高楼大厦，安全就是这大厦的基础保障。没有安全，生命就受到侵害，生活就不再幸福。

生命如此宝贵，它属于我们每个人只有一次；可是人生的道路上安全隐患处处存在，各种威胁时刻发生：据统计，我国每年大约有1.6万名中小学生非正常死亡，中小学生因安全事故、食物中毒、溺水等死亡的，平均每天有40多人，也就是说每天将有一个班的学生在“消失”！

校园安全涉及到青少年生活和学习方面的安全隐患有20种之多，其中包括交通事故、食物中毒、打架斗殴、体育运动损伤、火灾、溺水等等。

在我们县，每一年都会有 中小学生溺水身亡 发生，给他们

家庭带来了无尽的悲伤。也许有的同学会认为，安全只是指身体的安全甚至是肢体的健壮和不受伤害；认为只要自己的肢体健全、行动自如那就叫安全。

不对，这决不是安全的全部。如果一个学生，思想道德水平低下、明辨是非能力不强，喜欢惹是生非，希望出点乱子；这表现出来的就是思想上的安全问题。

如果一个学生不思学习，喜欢疯疯颠颠、打打闹闹，整天抽烟喝酒、泡网吧，这表现出来的就是行为上的安全问题。一个人思想道德的残缺、行为方式的越轨比体格不健全更可怕，长期下去可能会成为社会发展长河中的废物，甚至成为危害社会发展的危险物。

我有以下几点建议：

- 1、人人树立“热爱生命，关注安全”意识，把安全摆在学习、工作及各类活动的首位。
- 2、提高个人思想素质。团结同学，和同学和睦相处，善于化解同学之间的矛盾。不因小事和同学争吵，不开粗口，不打架斗殴，争做文明的中学生。
- 3、关注课间安全。不能追逐打闹，防止受伤。
- 4、遵守交通规则和交通秩序。过马路要走人行横道，做到“红灯停、绿灯行，黄灯等一等”；特别是学校门口车多、人挤，放学回家一定要小心，慢走，左右看；一定要走人行道，不乱穿马路。
- 5、讲究饮食卫生，养成良好习惯。拒绝三无食品，不吃腐烂变质食品，不在校外的小摊上吃东西。
- 6、强化“防火灾、防触电、防侵害”意识。不吸烟、不玩火，

不焚烧废弃物;不随意触摸各种电器。

7、加强自我防范意识。注意公共场所的人身和财产安全，不把珍贵物品、现金放在教室，如果遇到坏人坏事要冷静、机智，要敢于见义勇为又要量力而行，要及时敢于拨打110报案。

8、远离网吧，远离游戏厅，不吸烟，不喝酒，不赌博，不看不健康的书籍，不拉帮结伙，不同社会闲杂人员交往。

同学们：一人安全，全家幸福;生命至上，安全为天;安全第一，预防为主。生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力。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。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阶梯;有了安全，我们才能像春天的桃李红红火火，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。

最后祝愿全体老师、同学，平安健康，笑口常开。

健康大家谈演讲稿篇六

今天的广播体操、课间舞比赛在大家激情飞扬的表演中取得了圆满成功，尤其是部尤其是部分班级表现特别优秀。在这略有寒意的初冬，请允许我代表学校领导，向在比赛筹备工作中付出辛勤劳动的体育教师音乐教师、班主任和相关工作人员以及评委老师，表示最衷心的感谢!

同学们，广播操的一招一式都是专家根据少年儿童的身体发育特点精心编排的，做好广播体操不仅是我们的身体发育的需要，更是少年儿童健康活泼、积极向上的表现。广播体操是同学们展示自我风采的窗口，是展现蓬勃朝气与青春活力的舞台，更是我们学校一道亮丽的风景线。

今天的比赛是一次合作的盛会，拼搏的盛会，赛出了优良的风格，赛出了最好的水平，赛出了最佳的形象！

这次比赛进行的秩序井然，全体学生服装整齐、精神抖擞、步伐矫健，随着雄壮有力的节奏，同学们动作标准、有力、优美，在这个展示团队青春活力的平台上，赛出了风格，赛出了水平，赛出了形象，展现出活泼开朗、健康向上的精神风貌，彰显出了”我锻炼，我快乐“的金帆学子精神。

这里我想用四句话来总结：朝气蓬勃的精神风貌；整齐划一的表演动作；严格严明的组织纪律；不甘落后的竞争精神。比赛的整个过程组织是严密的；老师们的配合是密切的；班主任的策划是精心的；同学们的训练是辛苦的；比赛的结果是成功的。

但是，比赛本身并不是我们的目的，振奋精神，凝聚力量，形成浓厚的学风，促进发展才是我们的目的所在。不过，在看到成绩的同时，我们还要看到我们存在的一些不足：个别班级由于训练时间少，比赛效果不很理想；部分同学虽然比赛中很认真，做得很到位，但在平常做早操时，动作不规范，敷衍应付，起不到任何锻炼效果，希望以后要改正。

通过这次比赛，同学们广播操、课间舞的整体水平得到了较大的提高，强化了学生努力为班级争光的团队意识和集体荣誉感，加强了班级的凝聚力，增强了学生体质，锻炼了学生意志，规范了学生行为，提高了学生的综合素质，促进了优良班风和校风的形成，展示了我校师生健康、文明、团结、进取的精神风貌。希望全体师生以这次比赛为起点，将我们取得的比赛成果在今后的”大课间活动“中得到巩固并加以发展，让大课间活动成为高桥金帆的一道亮丽的风景线。

俗话说：”一份耕耘，一份收获。“耕耘里充满了苦涩，流下了汗水，收获里充满了喜悦，成就了希望。只要我们心中有梦，只要我们脚步不停息，我们付出了，我们必将拥有

更多的成功与喜悦。希望同学们能把训练和比赛中所表现出来的敢于面对困难、敢于克服困难的的精神运用到学习中去，认真上好每一节课，完成好每一次任务，共同谱写我校发展的新篇章。

最后，我向参与此次活动的各位老师和全体同学们表示衷心地感谢。

祝愿老师们身体健康，同学们学习进步！

健康大家谈演讲稿篇七

今天我与大家分享的题目是《努力进取，一生美丽》！首先，我想先问大家两个问题：你们喜欢自己吗？你们对自己满意吗？也许你们的回答多种多样各不相同，但请你们相信：每一个人都有自己存在的价值和意义，喜欢也好，满意也罢，你们都是不可替代的！只要努力进取，你们就是最美丽的人；只要坚持不懈，你们就是最棒的人！

也许有人会说今天我太累了，歇一歇，明天再努力吧；也许有人会说今天我心情不好，理一理，明天再开始吧！殊不知“明日复明日，明日何其多；一切待明日，万事成蹉跎。”更忘了“盛年不重来，一日难再晨；及时当勉励，岁月不待人。”李大钊曾这样勉励青年学生：“今是生活，今是动力，今是行为，今是创作。”抓住了今天，才能赢得明天；抓住了现在，才能把握未来。篮球明星姚明说“我每天的努力就是用训练去弥补天赋的. 缺口”，国学大师季羨林也告诫人们，要让虚荣心变成进取心时，才能学到真知。古语讲“业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随”。“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”所以说，少给自己消沉颓废的借口，多给自己努力奋斗的理由；少给自己挥霍浪费的机会，多给自己坚持不懈的时间；少给自己不想学习去开脱，多给自己积极向上找动力！

同学们，让我们记住：“努力的人永生不老，懒惰的人虽生犹死”；“日日行，不怕千万里；常常做，不惧千万事。”努力请从今日开始，进取请从自我做起！

健康大家谈演讲稿篇八

大家好！

今天我演讲的题目是《拥有健康才快乐！》

我要问问在场的各位老师，同学们，什么是健康呢？据专家说，健康就是人的身体没有疾病，心理上没有缺陷，能够适应社会，这就是健康。三者缺一就不是健康，也就谈不上何为快乐。

所以说，一个人有了一个健康的身体，同时具备一个健康的心理，那是多么的快乐啊！

健康了，才能快乐。为了健康，我们要坚持锻炼。锻炼，不仅可以强健我们的体质，而且对我们的身心也大有益处。如跳绳可以使我们越长越强壮；排球运动会使我们变的机智灵活。总之，我们坚持不懈的锻炼，身体健康，精力充沛，生活才能快快乐乐！

健康了，才能快乐。为了健康，我们要有正确的学习目标，向英雄学习，向模范学习，向我们身边的好同学学习，要做知识的主人，做新时代的好学生，做祖国社会主义建设事业的接班人！

健康了，才能快乐。为了健康，我们要尊敬师长，孝敬父母，团结同学，如扶一下老人过马路，帮妈妈洗一次碗，为同学做一件事情，把自己融进集体，享受集体的快乐。

21世纪是崭新的时代，未来是灿烂辉煌的。我们是这个时代

的主人，我们不仅要有一个健康的身体，我们还要有一个健康的心理，这样我们才是一个真正的快乐的人。每天早上我们背着书包，迎着朝阳，微风拂着我们的面颊，痒痒的；阳光照在我们的身上，暖暖的，我们全身的血液奔放流畅，我们每一个细胞在清新的空气中绽放生命的活力；我们迈着轻盈的步伐，蹦蹦跳跳地走进课堂，翻开我们课文的新的一章！

谢谢大家！

健康大家谈演讲稿篇九

1、吃东西以前和大小便后洗手。

许多传染病、寄生虫病是通过不干净的手、不干净的水、不干净的食物传染的，如甲肝、伤寒、痢疾、蛔虫病、钩虫病等肠道传染病。存在我们手上、水中、食品中的一些细菌和病毒很小，我们的肉眼见不到，在显微镜下放大几百倍甚至几万倍才能看到它们，这类有生命的微生物是一些传染病的病源菌，大多数通过口进入人体内，给人体带来疾病。

2、养成不喝生水、不吃不熟食物，食物不能长期保存，食用前应彻底加热，消毒、杀死细菌，防止各种传染病，如伤寒、痢疾等，世界卫生组织在2001年曾经提出一个口号：“洗干净你的手，煮熟你的食物。”可见这是非常重要的。

3、养成勤剪指甲，衣服干净整洁（指甲里面会藏有能使你生病的细菌和病毒）。 4、不随地大小便，不随地吐痰。一口痰中有很多细菌和病毒，可以传染很多细菌和病毒，会传染很多疾病，如感冒、肺炎、气管炎、肺结核等，这些病主要是由于随地吐痰、咳嗽、打喷嚏将病菌通过空气飞沫灰尘经鼻子吸入人体内，造成这些呼吸道传染病的传播。特别是肺结核病人要特别引起重视。创建国家卫生城市我市有“十不”规定，其中有“不随地吐痰”的规定，希望我们小学生

能从小做起、从现在做起，养成良好的卫生习惯。

5、适当休息有利于学习和身体健康。

小学生要有充足的睡眠，才能保证健康和提高学习效率，小学生每天睡眠以10个小时为好。

很多同学听说打防疫针并不陌生，因为每个同学小时候都打过，而且现在还要打一些疫苗。我们的国家为了造福后代，保障青少年、儿童及婴幼儿的健康成长，促进全民身体素质的提高，几十年来对各适龄人群开展了有计划的预防接种，取得了巨大成就，使很多传染病已经消灭或基本消灭，有的也得到控制，发病率大幅下降，如天花、小儿麻痹症、麻疹、白喉、百日咳、小儿破伤风、流脑、乙型脑炎等。

什么是健康？世界卫生组织中规定：“所谓健康，是身体上、精神上及社会适应上完好的状态，不仅仅是没有疾病或不虚弱。”所以我们要正确认识健康，不能认为没有疾病就是健康的。小学生要注意培养自己具有快乐的、积极向上的、与同学团结友爱的性格，与同学们一起玩耍，学会愉快、融洽的人际交往，学会调整自己的心理状态，如碰到困难，受到了挫折、要振作精神，要知道前途总是光明的。经常保持一种乐观愉快的情绪。

如平时学习成绩差或一次考试成绩掉下来了，要正确认识，不气馁克服困难，努力就有收获。

小学生的自我认识，具体包括认识自己的生理状况（身高、体重、体态等），心理特征（如兴趣、能力、气质、性格等）以及自己与他人的关系。

自我认识是要正确的自我评价，如果不能正确的认识自己，就会使自己与周围的同学们的关系失去平衡，产生矛盾，如过高的评价自己，就看不到自己的缺点，产生骄傲自满的思

想，与同学们搞不好团结，如过低的认识自己，会产生一种自卑的心理，这些都不利于心理上的健康成长，也会影响学习成绩。

小学生要进行自我体验，自我体验就是要有自尊感、自信感和自豪感，做到不自傲、不自卑、不自满，做错事感到内疚，做坏事感到羞耻。不断调节自己的行为，使行为符合群体规范，符合社会道德要求。

平时参加一些健康有益的活动，如文体活动，和有意义的社会活动，不要去网吧和游戏室等成人去的场所。

丰富的营养能促进小学生的生长发育，为健康身体提供物质基础。

中国学生营养促进会在1994年5月20日“中国学生营养日”提出营养贵在全面、均衡、适量。所谓全面就是营养的种类要全面（营养的种类有六大营养素：蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素和水）。因为少年儿童正处在生长发育期，需要的营养相对比成人多，营养和种类要更全面，提倡全面营养，需要多种食物，要求不能偏食、不能挑食，不能说我想吃什么就吃什么，不想吃什么就不吃，因为每种食品都有不同的营养成分，偏食和挑食会引起某种营养素的缺乏，影响你们少年儿童的身体健康。

近些年来，我国人民的生活水平有了很大的提高，已由温饱向全面达小康迈进，但据调查在少年儿童、小学生中还存在着营养不良和身体素质差的问题，这主要原因就是在小学生中许多人不能做到全面均衡适量的营养。

小学生预防眼睛近视要做到“六个不”：不走路看书、不乘车看书、不躺在床上看书，不在暗弱的光线下看书学习，不在强光下看书学习，不歪头看书学习，看书写字姿势要端正。

看电视时眼睛要与电视有一定的距离，一般在2米以上，时间不能过长，一般在一小时以内。看电视时房间应开一盏灯，看完电视用温水洗洗脸。