

2023年健康演讲稿幼儿园中班 健康的演讲稿(模板7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。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？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。

健康演讲稿幼儿园中班篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是五三中队的简荣誉。今天我在国旗下演讲的题目是：健康教育。

近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈。”可见我们青少年的素质关系着祖国的未来，而“健康教育”在其中起到了不可小视的作用。

健康分为身体健康和心理健康两种，其中身体健康是至关重要的。青少年连自己的身体都不能保证即便有再大的梦想，再高的志向，也都是空中阁楼，是无法践行的。生命在于运动，快乐在于健康，青少年的朝气是在运动中体现出来的，那怎么进行运动来强健体魄呢？很简单，认真对待每一节体育课，让我们在有限的时间中进行科学的锻炼；珍惜每一次出操的机会，然而有的同学只是草草应付了事，做操时像霜打的茄子似的，有气无力，没有一点精气神。但如果你能认真做完每一节操，你就会发现，你的听课效率提高了，你的思维敏捷了。因为那几分钟的运动可以让我们在清晨未完全投入工作状态的身体和大脑变得灵敏。

最后希望同学们能够用强健的体魄塑造未来，用良好的心态

面对明天！

健康演讲稿幼儿园中班篇二

各位领导、老师、同学们：

早上好！

今天我演讲的题目是《假如没有“非典”》。

众所周知□xx年，中国曾遭受着千年不遇的“非典型性肺炎”这一疫情的巨大考验。这是“一场硬战”；这是一场人与病毒之间没有硝烟的战争，这是一场需要打赢且必须打赢的战争。

“非典”究竟是一种什么病呢？传染性非典型性肺炎是一种主要通过近距离空气飞沫和密切接触传播的严重急性呼吸综合征，国际上简称"sars"□有关“非典”的症状及预防知识，学校已多次深入学习，这里我就不一一赘述了。今天，我真正想说的是“假如没有非典”的这一话题。

假如没有“非典”，我们也许不清楚自己的生活习惯可能有多么糟糕。在预防“非典”专家们的提醒下，我们才明白：我们痴迷空调，习惯呆在空气不流通的屋子里是多么的不好；我们不愿洗手，甚至不会洗手，我们通宵上网，专注游戏；我们胡吃海喝，用零食代替正餐；甚至哪里人多，就往哪里扎堆凑热闹。

假如没有“非典”，我们也许没有意识到锻炼身体的重要性。我们懒份，四肢不勤，能坐着绝不站着，能乘电梯绝不爬楼梯，能蒙头大睡绝不起床做操跑步。动不动就感冒发烧，找老师请假；动不动就喊“亚健康”，找领导批条。

假如没有“非典”，我们更不清楚保护环境的重要性。我们

曾大量地利用塑料制品，随意地丢弃垃圾，工业废水四处横流，滚滚浓烟直冲云霄，全球气候逐渐变暖，生态环境日益恶化。

于是，“非典”来了！

我们有党和政府的英明决断、统一部署，我们有医务人员的舍生忘死、赴汤蹈火，我们有强大的国家作后盾，我们有13亿人民的全力支持，我们完全有理由相信，只要我们百折不挠、同舟共济、坚定信念、积极预防，是一定可以闯过难关的，最终的胜利一定是属于我们的！

最后，我想让大家跟我一起喊一句口号“我健康，我快乐！”，我数一二三开始，大家就喊出来，连喊三遍。

我的演讲完了，谢谢大家！

健康演讲稿幼儿园中班篇三

老师们，同学们：

大家好！

今天我国旗下演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断进步，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的话题。

最近，我注意到一个情况，就是每天都能看到我们学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却买得乐此不疲，吃得津津有味。可又有多少人知道，吃了它们不仅会导致肥胖，更严重的会使大量细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广大朋友为了自己的健

康而少吃这类食品。

要健康饮食，就要做到以下几点：

- 1、不购买街边小吃或街边小店的垃圾食品，去一些正规超市购买食物。
- 2、买所需食品时，要注意生产日期、保质期□qs生产许可标志等等。
- 3、认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。
- 4、少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的食品。
- 5、不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人们每天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。因此，食品必须是安全的并且有益健康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品！希望同学们听了我这次的讲话后都健康饮食，健康地成长。

健康演讲稿幼儿园中班篇四

尊敬的各位领导老师：

上午好！

今天我演讲的题目是：法制伴我们健康成长。

有人说，每个人从摇篮到坟墓，时时刻刻都离不开法律。的确，法律和我们每个人的社会生活息息相关，从个人的衣食住行、生老病死，到企业的生产运营、国家的政治经济、社会生活，都离不开法律。法律约束着人们的行为，它给遵守者带来诸多的“不便”，但从长远和整体的角度来讲，却给整个社会包括遵守者本人带来毋庸置疑的益处。正如交通公益广告中说的那样：“没有红灯的制约，便没有绿灯的畅通。”

法律是生活的百科全书，它告诉我们处世之方、待人接物之法、安身立命之道。作为当代的中学生，我们有幸生活在中国改革开放的年代，亲眼目睹了改革开放20多年来中国法制进程的突飞猛进，300多部法律相继出台，“依法治国”被写进宪法，多么令人振奋！然而我们更应该思考的是：在我们的成长道路上如何与法同行？有人说你多虑了，我们还是未成年人，只要不杀人不放火，法律约束不到我们，只要遵守校纪就行。我说不，法律离我们很近。那些轻视法律作用的人，我想，是因为没有真正意识到法律的重要性。请问，如果法律作用甚微，为什么公元前18世纪古巴伦王国国王汉穆比因他的《石柱法》——即众所周知的汉穆拉比法典而流芳百世？请问，如果法律只是一纸空文，为什么拿破仑会说“我真正的光荣并非打了四十次胜仗；滑铁卢之战抹去了关于这一切的记忆。但是有一样东西是不会被人忘却的——那就是我的《民法典》。”历史不会说谎。法律，无疑是一个国家国泰民安的先决条件。它的重要性更是无庸置疑。有一句人所共知的法律格言：“正义不仅应得到实现，而且要以人们看得见的方式加以实现。”法律，就是实现正义，体现公平，正确的规定和精神。国有国法，校也有校规。我们常常讲要遵纪守法，可见，遵纪是守法的基矗从认真听课做起，从保证每一节自习课纪律开始。从同学之间的‘互相监督，到能够做到严格自律。从被动的受约束到主动的养成遵纪的习惯。从杜绝抄袭作业开始到自觉抵制社会不良思想。0勿以善小而不为，勿以恶小而为之”现在小小的放松很可能会酿成将来一次大的失足。何苦要等到体会到法律制裁的威严才悔恨呢？守

法习惯，就像每天早晨要刷牙洗脸一样，这种习惯的培养，实际上是一种心智模式的改善过程。教育心理学中有一句经典的名言：“播下一种思想收获一种行为；播下一种行为收获一种习惯；播下一种习惯收获一种性格；播下一种性格收获一种命运。”可见，习惯在思想与命运之间扮演着多么重要的角色。对于守法的习惯，我们也会有一个由陌生到熟悉，从不习惯到习惯，最终熟练运用的深刻体会。意大利哲学家阿奎那说：“习惯具有法律的力量。”守法的习惯，必然会改善我们的心智模式，必然会在潜移默化中影响我们的人生！因此，让我们从小做起，从身边做起，努力学习科学文化知识，有法律武装自己的头脑，树立正确的法律观念，让我们大家共同携手，在成长的道路上与法律同行吧！

健康演讲稿幼儿园中班篇五

大家好：

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有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茶抚琴谈赋等等活动,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,就让我们从自己的一一点一滴做起,为维护自己以及他人的健康努力。

健康演讲稿幼儿园中班篇六

尊敬的学校领导,老师,亲爱的同学们:

大家早上好!

记得电视上有一则广告语：妈妈最高兴的事就是看着宝宝大口大口吃饭。真是这样的，每天在家里，我的爸爸妈妈总是叮嘱我一日三餐要吃好，要吃饱。在学校，我们的老师总是像爸爸妈妈一样关心我们吃饱穿暖。身体好、体质棒就是我们学习的保障呢！

有人说：我们健康的身体是锻炼出来的，好头脑是三思出来的，好习惯是养成出来的，好品德是自律出来的，好才艺是磨练出来的，好脚板是行走出来的。所以我们要敢于在生活中磨砺自己，让我们的生命因运动而精彩！

我们很幸福的生活在温暖的校园里，我们的老师不仅关心我们的学习，还关心我们的身体，希望我们能成为“四好少年”

争当热爱祖国、理想远大的好少年，争当勤奋学习、追求上进的好少年，争当品德优良、团结友爱的好少年，争当体魄强健、活泼开朗的好少年。正如陶行知爷爷说：小孩们用心读书，用力体操，学做好人，就是爱国。从今天起，让我们比以前更认真，坚持做操，坚持跑步，坚持利用正确的体育锻炼方法强健我们的身体。让我们在老师的引领下练习飞翔的翅膀，终有一天，我们会勇敢地搏击蓝天！用我们今天奠定的基础拓展明天的舞台！

我再次对大家说：我运动，我健康！我成长，我快乐！

祝福老师、同学身体健康！心想事成！

没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！毛泽东主席也说过，身体是革命的本钱，没有了身体健康一切都等于零。有了强健的体魄我们才能胜任各种艰难复杂的工作，才能完成各种学习任务，才能精神百倍、意气风发地去迎接生活中的种种挑战，只有身体健康了，我们才可以体会到工作和学习的快乐，才会真正享受到生活的幸福和生命的美丽！

锻炼身体从小处说是为自己，为家庭，从大处说是为国家，为人民，全民族身体素质的提高，需要我们每一个人的努力！“如果你要健康，那就运动吧！如果你要快乐，那就运动吧！”

健康演讲稿幼儿园中班篇七

征服畏惧，战胜自卑，不能夸夸其谈，止于幻想，而必须付诸实践，见于行动。建立自信最快、最有效的方法，就是去做自己害怕的事，直到获得成功。具体方法如下：

1. 突出自己，挑前面的位子坐

在各种形式的聚会中，在各种类型的课堂上，后面的座位总是先被人坐满，大部分占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。

坐在前面能建立信心。因为敢为人先，敢上人前，敢于将自己置于众目睽睽之下，就必须有足够的勇气和胆量。久之，这种行为就成了习惯，自卑也就在潜移默化中变为自信。另外，坐在显眼的位置，就会放大自己在领导及老师视野中的比例，增强反复出现的频率，起到强化自己的作用。把这当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。虽然坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

2. 睁大眼睛，正视别人

眼睛是心灵的窗口，一个人的眼神可以折射出性格，透露出情感，传递出微妙的信息。不敢正视别人，意味着自卑、胆怯、恐惧；躲避别人的眼神，则折射出阴暗、不坦荡心态。正视别人等于告诉对方：“我是诚实的，光明正大的；我非常尊重非常尊重你，喜欢你。”因此，正视别人，是积极心态的反映，是自信的象征，更是个人魅力的展示。

3. 昂首挺胸，快步行走

许多心理学家认为，人们行走的姿势、步伐与其心理状态有一定关系。懒散的姿势、缓慢的步伐是情绪低落的表现，是对自己、对工作以及对别人不愉快感受的反映。倘若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，缺乏自信。反过来，通过改变行走的姿势与速度，有助于心境的调整。要表现出超凡的信心，走起路来应比一般人快。将走路速度加快，就仿佛告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情。”步伐轻快敏捷，身姿昂首挺胸，会给人带来明朗的心境，会使自卑逃遁，自信滋生。

4. 练习当众发言

面对大庭广众讲话，需要巨大的勇气和胆量，这是培养和锻炼自信的重要途径。在我们周围，有很多思路敏锐、天资颇高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而是缺乏信心。

在公众场合，沉默寡言的人都认为：“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也别谈，而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。”这些人常常会对自己许下渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次的沉默寡言，都是又中了一次缺乏信心的毒素，他会愈来愈丧失自信。

从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心。不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言。有许多原本木讷或有口吃的人，都是通过练习当众讲话而变得自信起来的，如肖伯纳、田中角荣、德谟斯梯尼等。因此，当众发言是信心的“维他命”。

5. 学会微笑

大部分人都知道笑能给人自信，它是医治信心不足的良药。但是仍有许多人不相信这一套，因为在他们恐惧时，从不试着笑一下。