

最新演讲稿健康(优质5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。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

演讲稿健康篇一

大家好!

深夜，一个大哥哥还坐在电脑前玩游戏，嘴里不停地发出：“真刺激啊……”那神情多么专注，忘记了时间，忘记了明天还要上班，忘记了周围的一切。忽然，一本书掉到了地上，“啪”的一声，把他惊动了，一抬头，发现已经是凌晨两点，这才恋恋不舍地关掉电脑。

不久前，我听说南侨中学有一位大姐姐从楼上跳下来，除此之外，我也经常听到有的人因为一些小事离家出走。事情发生后，他们的亲人伤心欲绝，痛不欲生。据我所知，这些人这样做并不是因为发生了什么事情，只是一些极小的事。让我们来想想看，为什么会这样呢?我想有可能是因为他们平时骄纵惯了，想干什么就干什么，这次没得到满足，或是他们有什么心里话无法向别人诉说，一时想不开才会这样的。同样的，他们也是在摧残生命。

我觉得养成良好的行为习惯非常重要。每个人制定一张作息时间表，按时作息。平时，抽出一定时间进行运动，运动能增强我们的体质，锻炼我们的意志。多看一些好书，书能陶冶我们的情操，开阔我们的视野，让我们健康成长。看见好吃的东西，要适可而止，不图一时之快酿成大错，遇到解决不了的事情，不要憋在心里，可以找同学、爸妈、老师诉说，

多与他们谈心，保持快乐的心情。

让我们养成良好的习惯，健康的生活方式，珍爱生命，珍惜生活，健康成长，真正接过上一辈手中的接力棒，担负起建设祖国的重任。

演讲稿健康篇二

大家好！

我是1506班的周淑怡，我今天演讲的主题是“健康运动，热爱生活”。

前不久，我校举办了第三届体育健康节，“单车慢骑”，“环环相扣”，“天天向上”等精彩有趣的比赛，吸引了大量学生的积极参与。同学们在紧张的课后，不仅锻炼了身体，还放松了心情。“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。的确，生命在于不断运动，只有运动才能把握短暂的青春；只有运动才能让生活变得更加富有情趣；只有运动才能提高人们的审美意识；只有运动才能让我们学会团结、友爱。

同学们都知道，运动有益于身体健康。适当的运动能使人提升免疫力，降低癌症的发生几率，改善睡眠和降低运动伤害发生的几率。不仅如此，运动不只能强身健体，还能有效地帮助我们培养思想道德品质，开发智力，提高心理素质，陶冶情操，发展个性和增强适应未来社会的各种能力。我们都知道“运动有益于身心健康”，这种健康不仅仅是在肢体上的，也是在心理上的。我们在提高身体素质的同时也使得我们的心理素质得到升华，当我们面对生活的挫折与磨难时也就多了一些自信与乐观。

所以，同学们，让我们在运动中释放你的情绪，磨练你的意志，并从而正确的认识到一个真正的自己吧！从现在开始，健

康运动，从我做起！

谢谢大家，我的演讲完了。

演讲稿健康篇三

我第一个观察探究点就是在幼儿园里。经过我几小时的观察，我发现里面的小朋友都有这么几个坏习惯——揉眼睛、巴着桌椅看书画画。

第二个观察调查点是在学校里。我经过一连串的调查和访问，发现了大多数有眼疾的人都是因为看书太多，看书姿势不对，眼睛离书本很近，导致眼睛重负，只有少数人是天生近视眼。

第三个观察调查点是在附近的网吧及游戏机室里。那里的人，不论男女老少，大多数都戴着眼镜，这是因为他们“一盯”荧光屏就是好几小时甚至十几个小时，而且是在全神贯注、高度紧张的情况下。

第四个观察调查点是家庭。我走访了许多邻居、亲戚、朋友，发现许多人家的客厅都不大，却有一部或者有几部大屏幕电视机，饭前饭后，一家大小，看电视都离电视非常近，而且常常一看就是一个晚上。

因此，我就青少年存在视力问题参考了许多资料，并咨询了医院的专家，专家向我们提出了宝贵的建议。

对策建议：

为了孩子的将来，关注青少年近视眼，保护孩子的眼睛，

1、要避免反光：书桌边应有灯光装置，其目的在减少反光以降低对眼睛的伤害。

2、光线须充足：光线要充足舒适，光线太弱而因字体看不清就会越看越近。

3、坐姿要端正：不可弯腰驼背，越靠近或趴着做功课易造成睫状肌紧张过度，进而造成近视。

4、阅读时间勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，以每三十分钟休息片刻为佳。

5、看书距离应适中：书与眼睛之间的距离应以30公分为准，且桌椅的高度也应与体格相配合，不可勉强将就。

6、睡眠不可太少，作息有规律：睡眠不足身体容易疲劳，易造成假性近视。

7、看电视距离勿太近：看电视时应保持与电视画面对角线六一八倍距离，每30分钟必须休息片刻。

8、多做户外运动：经常眺望远外放松眼肌，防止近视，向大自然多接触青山绿野，有益于眼睛的健康。

9、营养摄取应无均衡：不可偏食，应特别注意维生素b类(胚芽米、麦片酵母)之摄取。

10、定期检查：凡视力不正常者应至合格眼镜公司或眼科医师处做进一步的检查。

眼睛是大脑接受外界信息的重要部位，我们必须好好保护它，千万别让它使你生存于一个黑暗的世界里！

演讲稿健康篇四

大家早上好！

今天我们晨会演讲的题目是《生如夏花的青春》。

西汉时候，有个孩子叫匡衡。他很想读书，因为家里穷买不起书，只好借书来读。那个时候，书是非常贵重的，有书的人不肯轻易借给别人。匡衡就在农忙的时节，给有钱的人家打短工，不要工钱，只求人家借书给他看。他一天到晚在地里干活，只有中午歇息的时候，才有功夫看一点书，所以一卷书常常要十天半月才能够读完。匡衡很着急，心里想：白天种庄稼，没有时间看书，我可以多利用一些晚上的时间来看书。可是他的家里很穷，买不起点灯的油，怎么办呢？有一天晚上，匡衡躺在床上背白天读过的书。背着背着，突然看到东边的墙壁上透过来一线亮光。他嚅地站起来，走到墙壁边一看，啊！原来从壁缝里透过来的是邻居家的灯光。于是，匡衡想了一个办法：他拿了一把小刀，把墙缝挖大了一些。这样，透过来的光亮也大了，他就凑着透进来的灯光读起书来。匡衡就是通过这样刻苦地学习，后来成为了一个很有学问的人。

这个故事体现了匡衡不怕艰难的恒心与毅力，以及与痛苦的命运作斗争的坚强不屈。而我们也应当像匡衡一样勤奋努力，实现一个小目标。因为人生中任何一种成功的获取，都始于勤并成之于勤。所以我们要抓住青春，珍惜青春。

当然，在这种时候，我们的外部环境也会给予我们支持和激励。但是当这种激励过重时，例如家长的望子成龙，亲戚之间的攀比，它就是压力了。

有适当的压力可以促使人们进步，但过多的压力会导致意外频频发生。例如紧张而产生的漏题；亦或者突然性的脑海空白，都是紧张、压力造成的。

那我们应该怎么做呢？

扬起自信，放下对结果的要求，成为乐观主义者。只有满怀

自信的人，能在任何地方都怀有自信，沉浸在生活中，并认识自己的意志。达尔文曾说过：“乐观是希望的明灯，它指引着你从危险峡谷中步向坦途，使你得到新的生命、新的希望，支持着你的理想永不泯灭”。因此我们要为理想努力、奋斗、拼搏，只要无怨无悔，便是为青春画上一个圆满的句号。

现在，我们应当向梦想勇往直前。毕竟只有“先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”，才能“当时间的主人，命运的主宰，灵魂的舵手”。

苦心人，天不负。遥想当年，破釜沉舟百二秦关终属楚，卧薪尝胆三千越甲可吞吴。再看今朝，我们站在命运的十字路口，却不顺应命运的车流。不能因天上一片流云挡住了阳光，便说人间没有太阳。终将退却的黑暗无法吞噬向阳的心灵，终将战胜的困难无法击败坚毅的人生。

老师们、同学们，光明的未来就把握在我们自己手中，在这生如夏花的晴夏，我们必将向阳绽放！

演讲稿健康篇五

大家好！

今天我演讲的题目是珍爱生命，健康成长。

宝贵的生命对于每个人来说只有一次，要让生命之花常开，要让生命之树常绿，没有安全之水的浇灌是不可能的。它需要每个人的悉心呵护，需要全人类的共同努力，需要每个小朋友从自我做起，从现在做起。我相信只要我们每一个小朋友都能做到安全第一，都能把握好安全的金钥匙，我们就能拥有安全，就能远离危险，就会健康成长。

成长是人一生中必经的道路，可以走向成熟，通向成功；成

长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实、那么令人向往；成长像是桌上的美味佳肴，酸、甜、苦、辣应有尽有；成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

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。

我记得妈妈给我讲了这样一个故事：一个关于车祸的故事，某城市，有一个女孩叫荧荧，是班上的三好学生，有一次她的姥姥生病了，病的很严重，她妈妈由于太着急了，就带着荧荧横穿马路，她妈妈心想，就横穿马路一次，荧荧不会学下的，没事。所以就带着荧荧横穿马路，可是谁知荧荧记住了。第二天，荧荧回到家，发现家里没有人，荧荧想，妈妈肯定是去看姥姥了，荧荧就去找妈妈了，到了马路边，荧荧就学着昨天妈妈横穿马路，谁知，一辆小轿车飞驰而来，夺去了荧荧的生命，她的妈妈得知后是后悔莫及呀，可是现在后悔已经来不及了，真是早知现在，何必当初。

让我们一起来呼吁吧！珍爱生命，不要再让交通事故夺取一条条无辜美丽的生命，打碎一个个幸福美满的家庭，创伤一个个善良的心灵……所以，无论您在何时何地，请都深深铭记：遵守交通规则，人人有责……因为你的生命不单单只属于你自己一个人，你的生命更深深地牵动着你的家人……同学们，让我们手挽手、肩并肩，共同迈向美好的明天。愿安全之水长流，愿生命之树常青，愿大家都能珍爱生命，健康成长！