

# 最新健康饮水演讲稿三分钟(优质9篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看。

## 健康饮水演讲稿三分钟篇一

大家好！我今天演讲的题目是《健康饮食》。

- 1、不购买小卖部和小地摊的垃圾食品，去正规的超市购买食品。
- 2、购买食品时要注意生产日期，保质期□qs生产许可标志。
- 3、尽量购买有品牌的食品。
- 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。
- 6、不吃过期变质食品。
- 7、饭前洗手，以防病从口入。
- 8、不要用塑料制品盛放高温食物。
- 9、不吃颜色鲜艳的肉类食品。
- 10、一日三餐按时吃，注意营养均衡。

我们现在是身体发育的飞跃性时期，所以必须把健康饮食这个问题重视起来。我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 健康饮水演讲稿三分钟篇二

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！

请大家记住：健康了，才能快乐！

谢谢大家！

## 健康饮水演讲稿三分钟篇三

大家上午好！

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。

那么，什么是健康？健康包含了两个方面：身体，心理，只有身体没有疾病，心理没有缺陷了才真正算得上时健康的人，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！

## 健康饮水演讲稿三分钟篇四

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,就让我们从自己的一一点一滴做起,为维护自己以及他人的健康努力。

## 健康饮水演讲稿三分钟篇五

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

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。

## 健康饮水演讲稿三分钟篇六

大家好！

如果有人问我们：“你快乐吗？”可能会有同学需要想一会才能做出回答。他会说：“这个问题我得好好想想。因为我有写不完的作业，上不完的培训班，听不完的唠叨；我想和同学一起出去玩，可我不能。我想看电视，可我不能……”但是，亲爱的同学，我想说的是：学习和快乐其实并不矛盾！

要做到快乐学习，我觉得还要会品味学习的快乐。当我们取得成绩时，那种成功的喜悦是无与伦比的。每一次考试或每一次比赛前我都会尽努力做好准备，因为我相信“一分耕耘，一分收获”，因为我知道成功的果实是无比甘甜的。

我还记得一年级时发生的一件事。有一次，我考试考得不是十分理想，我拿着试卷沮丧地回到家。妈妈看完试卷后，并没有批评我，只是问了我几个问题。“没考好的滋味好受吗？”我摇摇头。“那为什么没考出理想的成绩呢？”我低下头，轻声地说：“是我还不够认真，不够努力。”妈妈说：“那你一定要记住这种难受的感觉。因为不付出是不能从学习中感受到快乐的。”从那以后，我上课认真听讲，回家认真完成作业。每当我取得进步、获得成功时，妈妈都会提醒我：“你要记住成功的快乐，因为这是你的努力换来的。”是啊！学习不快乐的原因是我们还不够努力。

有人说：“我除了学习还是学习，我怎么可能快乐？”我个人认为快乐学习和丰富的生活是可以并行的。我的做法是：玩的时候开心地玩，学的时候认真地学。每个星期我都会和同学一起外出活动，打球、看电影、爬山、骑车、游泳……丰富的活动激发了我对生活的热情，生活的热情又激发了我学习的兴趣。当我们把学习安排得井井有条时，就有更多的时间参与自己喜欢的活动。我喜欢跳舞、画画、弹琴、打球，可我不认为这些影响了我的学习，反而觉得这是我学习生活



中的一种调剂，让我的学习更有效率。

当然，备战小升初的日子是紧张而忙碌的，但我们要忙而不乱。在那一段时间我并没有疯狂地刷题，而是每天做四分之一张语文试卷和四分之一张数学试卷，因为我相信积少成多的效果。不过，每当发现一道错题，我都会把错误的原因写在旁边，以保证不会重蹈覆辙。看着自己一点点地在进步，想着自己每天都有明确的目标，心里就会非常踏实。

另外，我还用其他方面的学习来转移自己的注意力，不让自己陷入“小升初恐惧症”中。在备战小升初的日子里，我的舞蹈课、画画课、古筝课、羽毛球课都没有停下来，我把这些特长的学习当成文化学习的一种调剂。当我从球场上、从舞蹈教室大汗淋漓地出来时，感觉自己的不悦已经一扫而空；当我弹响一个美妙的音符、画出一幅满意的画时，感觉自己的心情无比欢畅。当我偶有心情不好的时候，我会和爸爸妈妈、朋友交流，当我把烦恼倾吐了之后，觉得浑身都很轻松，学习的疲惫也会无影无踪。

同学们，勤奋是探求知识的舟楫，思考是探索知识的方法，请教是学习知识的妙招，练习是巩固知识的途径。当你爱上了学习，你会发现书中别有洞天；当你能快乐学习，你会发现学习带给你的快乐是无与伦比的。让我们一起快乐学习，健康成长吧！

## 健康饮水演讲稿三分钟篇七

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！

## 健康饮水演讲稿三分钟篇八

早上好！今天国旗下讲话的题目是《健康饮食，让我们更健康》。

5月20日是“中国学生营养日”！为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，所以，决定将每年的5月20日定为“中国学生营养日”。

我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段，可是很多同学都有挑食、偏食、贪食、好吃的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自己的健康，不懂得为自己的健康负责。从今天起，我希望各位同学能够开始注意自己的这些坏习惯。

在日常生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤、

有素，尽量做到多样化。

上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，以保证同学们能精力充沛地学习。青少年时期是智力投资和体质投资的黄金时代，只有不误“天时”，才能生长发育完好、体质健壮、思维敏捷、健康成长。

吃饭时千万不要太快，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

在每天上学、放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿或商店买吃的。容易吃到一些变质腐坏的食品了。

同学们，关注食品安全，学习营养搭配，平衡膳食，应该和我们学习基础知识一样重要，让我们选择科学的生活方式，养成良好的饮食习惯，在健康、营养、快乐的生活下茁壮成长！

## 健康饮水演讲稿三分钟篇九

大家好！

同学们！今天我演讲的题目是：《有健康、才有一切》

如果，上述的各项行为，你均不能做到，那么你的健康状况已经十分危急了。

其实，身体没有疾病，并不是真正的健康，健康是指一个人在身体、精神和社会适应能力等多方面都处于良好的状态。

我们现代人的健康观念应当是“整体健康才是真正的健康”。

正处于学习时期的我们，需要适当的睡眠来维持身体的健康。

睡眠是消除大脑疲劳的主要方式。如果长期睡眠不足或睡眠质量太差，就会严重影响大脑的机能，本来是很聪明的人也会变得糊涂起来。很多人因此患上各种疾病。

同学们：你是否能够保证足够的睡眠呢？

初中阶段各年级的适当睡眠时间是九个小时，而据调查，全国初中生的平均睡眠仅能保持在七小时左右，长期如此，是严重损害我们大脑思维能力的行为，所以，如果你想拥有卓越的才华，就必须保证足够的睡眠。

而另一个威胁到我们健康的问题则是不吃早餐。