

最新预防癌症的演讲稿(优秀7篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

预防癌症的演讲稿篇一

大家好！水是我们人类生命的源泉，对人们的生活至关重要。但是同学们，你们知道吗，水有时会吞没一些人的生命。

暑假快到了，这也是一个严重的溺水时期。许多小学生和同学因为天气炎热，去河边游泳，导致溺水事件再次发生。

记得有一次，在一个报道里看到三个小学生觉得自己游泳水平很高，就约好一起去河里游泳。当他们快乐地游泳时，其中一个学生突然因为某种原因不会游泳。

他在水里挣扎了很久，然后溅起水花，消失了。前面游泳的同学都惊呆了，跑上岸喊救命。一些水质好的成年人跳进河里抓孩子，送进医院，但由于抢救无效而死亡。

游泳很有趣，但安全是最重要的。不管你有多厉害，一不小心就会出事。俗话说“不怕一万，就怕万一”。所以，为了安全起见，学生如果要去游泳，一定要和救护人员一起去正规的游泳池。

同学！夏天很热。有多少人被它的热度吸引去江海江湖游泳游玩？正是因为这些不规则的“游泳池”夺走了一个又一个生命，让一个幸福快乐的家庭承受了巨大的痛苦。多么令人心碎的事情！

让我们一起大声呼喊：“珍爱生命，防止溺水！”

预防癌症的演讲稿篇二

大家好！

烈日是溺水的高发时间。很多人不幸因贪婪而苦恼，很多人因疏忽而告别人间。增强意识是防止悲剧的关键。今天，有必要谈谈如何将预防溺水的意识付诸实践。

首先要牢记预防溺水的“六不”。六个反对：

- 1、未经允许，不要在水里游泳。
- 2、不要擅自和别人一起游泳。
- 3、不要在家长或老师指导下游泳。
- 4、在没有安全设施和救援人员的水域游泳。
- 5、在不熟悉的水域游泳。

text-align:left"6 不熟悉水性的青少年不擅自下水施救。“一要”：要学会基本的自护、自救方法。

有同学认为溺水和自己毫无关系，学习防溺水只是一年一次的惯例，掌握了也没太大意义，认真学习也是白费力气，只知道生命异常美丽，却不知它不堪一击。

生命可贵，美丽，绚烂，璀璨，可是，倘若掉入水中，碰到意外事故，再美再绚烂也只是刹那烟火，不得不在死亡面前熄灭生命之火，哪怕贵为浪漫主义诗人的雪莱，哪怕他的生命之光耀眼精彩，哪怕他曾迎风向海，潇洒抒怀，一旦葬身大海，肉体照样腐坏。

我们常说人是万物灵长，常常淡忘生命的悲剧也会上场，因为一次擅自主张，我们会在顷刻间溺水身亡，亲人们会为我们悲伤，我们自己也会遗憾异常，因为我们有梦想，溺水身亡，等于梦想泡汤，我们渴望分享，因为幸福往往是分享，溺水身亡，就再也不能把快乐与家人，朋友，老师分享，只能把痛苦默默隐藏。

江河千万条，安全第一条，下河不谨慎，亲人两行泪。

谢谢大家！

预防癌症的演讲稿篇三

大家下午好！

如果眼睛是人心灵的窗户，那么近视就是遮住窗户的一层白纱。所以，我们应当保护眼睛，预防近视。

- 1、坚持每一天做几次眼保健操，促进血液循环，加快眼睛的新陈代谢速度。
- 2、学习时要做好“三个一”：手离笔尖要一寸，眼离书本要一尺，胸离桌子要一拳。
- 3、学习时间不宜过长，一般每过一段时间就眺望一下远处的绿色植物，或闭目养神，以减少眼睛的疲劳程度。
- 4、养成良好的用眼习惯，不要在过强或过弱的灯光下学习，不要长时间玩电脑等等。
- 5、多锻炼身体，多吃包含维生素a[]胡萝卜素等的食品，坚持膳食的营养均衡。
- 6、坚持用眼卫生，如不要用脏手揉眼睛等等。

7、坚持充足的睡眠能够让眼睛得到最好的休息。

近视给我们的生活带来了许多不便，所以我们要保护眼睛，预防近视，让我们的生活更加绚丽多彩。

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天阳光明媚，用我们的眼睛环视校园：一走进大门，右边有一棵俊美的香樟树笑眯眯地在迎接我们呢。几步一棵的棕榈树好似仪仗队舞动宛如红绿相间的彩带每天迎接同学们的到来。

好了，睁开双眼后，是不是眼睛更湿润了，感觉更清爽了，我们的笑容也更灿烂了！同学们，你们平时繁忙的课业会让我们的眼睛很疲劳，再加上有些同学没有关注姿势，看书做作业时眼睛离书本太近，忽略了偶尔有意识地观看远景，我们的眼睛越来越疲劳，越来越走向近视或者加深近视度。

另外还有一些同学喜欢看电视或者用电脑，往往连续几个小时，造成用眼无节制，时间长了，自然就要付出患上近视、眼前模糊的代价。失去清晰的视力，我们就等于失去了80%的感觉，多么可怕！

三个要：

一、读书、写字姿势要端正，眼睛和书本的距离保持一尺；

三要注意合理饮食，注意营养、不挑食。因为我们的眼球发育也需要充分、全面的营养，我们只要不挑食，都能吸取到眼球发育所需的养分。

还要记住三个不要：不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写

字;不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书;不要长时间看电视、玩电脑。

同学们，你们记住了吗？

老师的讲话就到这里。让我们行动起来，一起保护视力、防治近视，还自己一个清晰世界，共同去感悟美好生活！谢谢大家！

预防癌症的演讲稿篇四

大家好！今天国旗下讲话的题目是《讲究卫生，预防疾病》。

首先，校园是我们生活和学习的主要场所，校园环境卫生的好坏与我们每个同学的身体健康密不可分。而校园环境必须靠大家共同创造。因此，我们应积极主动做好室内外清洁，不放过任何卫生死角，及时处理垃圾，并把垃圾倒入指定地点。这样才能有效阻止细菌滋生，从源头上防止疾病的发生。更重要的是我们每个人都应该做好保洁工作，不乱丢纸屑、果皮，不随地吐痰。只有每个人管好自己的手和口，我们的校园才会变得清洁干净，我们的身体健康才能有保证。

其次，注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯，这是预防春季传染病的关键。饭前便后、打喷嚏和清洁鼻子以及外出归来，一定要按规定程序洗手，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，要保持教室空气流通。在传染病流行的季节应减少集会，少去公共场所。春天人体各个器官、组织、细胞的新陈代谢开始旺盛，正是运动锻炼的好时机，应积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气。

第三，注意休息和睡眠。生活要有规律，劳逸结合。劳累过度，必然导致抵抗力下降，容易受到病毒感染。春季气候多变，乍暖还寒，若骤减衣服，极易降低人体免疫力，使得病原体极易侵入。必须根据天气变化，适时增减衣服，切不可

一下子减得太多。合理安排好饮食，不宜太过辛辣，太过则助火气；也不宜过于油腻。要减少呼吸道的刺激，要多饮水，摄入足够的维生素，宜多食些富含优质蛋白质、糖类及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等。请同学们尤其要注意，坚决不购买无证摊点的小食品。这些路边摊点的'食品安全没有保障。另外出现急性发热、头痛、咽喉痛等症状，请及时到医院就诊检查治疗，避免疾病的传播。

第四，调整好心态。对各类传染性流行病应正视它的存在，形成良好有序的生活规律，不必恐慌，但也不能掉以轻心，因为它们有传染性，对生命健康会带来一定威胁。但是我们只要形成良好有序的生活规律，加强营养和合理休息，防止过度紧张和疲劳，并注意防寒保暖。以健康、科学的良好心态生活，我们的免疫系统才会免遭侵袭。

同学们，健康是一个人最大的财富，是全社会幸福的基础，也是做人的根本责任。要有一个健康的体魄，讲究卫生是最基本的，也是每个人都能时刻做到的，只要大家时刻谨记，并身体力行，那么无论什么样的疾病都是可以预防的。

最后，希望同学们都能养成良好的卫生习惯，让疾病远离我们每一个人，去健康地生活。

预防癌症的演讲稿篇五

大家好！

同学们，老师们，现在儿童视力下降的现象越来越严重，除社会环境的因素以外，还有其他方面的因素，科学家经长期调查研究后又提出了新的观点，对保护儿童的视力极其重要。

一、少吃甜食可保护视力。糖是酸性食物，而身体内环境是弱碱性的，吃甜食过多会使体液变成中性或弱酸性，不仅会

引起缺钙、龋齿、肥胖等多种疾病，同时也会导致视力下降。

二、护脚有益于保护视力。脚上的穴位与眼睛密切相关，因而科学家认为护眼应先护脚，这就要求我们穿鞋要以合脚、平和、宽松为好，切忌过紧和高低不平，保持脚部血液循环流畅，就可以防治近视下降。

三、锻炼咬肌有益保护视力。经科学家调查得出结论，经常吃硬食物的儿童在智力和视力方面都明显高于经常吃蛋糕类软食物的儿童，经常锻炼咬肌，不仅可以健脑，还有明显增强视力的作用。

四、两项运动可以保护视力和提高视力。跳绳和打乒乓球都可以使人脑处于兴奋状态，眼睛内部不断调节运转，血液循环增强，视力神经机能提高，因此，也是保护和提高视力的最佳运动。

希望大家按照以上方法试一试，会使你的眼睛更加明亮。谢谢大家！

预防癌症的演讲稿篇六

大家下午好！

如果有人问我，长这么大可否有让我耿耿于怀的事——实话说，还真有一件！甚至于至今仍让我无法释怀。那究竟为何事呢？请容我慢慢道来。

在不谙世事的年纪，最初并不知“近视”为何物？一切好似突如其来一般，不知不觉中这个令人讨厌的“恶魔”就附着到了我的身上，当我知道后一切为时已晚，正如一句诗一般：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴！

当如梦初醒时，我已经需要佩戴二百多度的眼镜了，带着一

副沉重的眼镜，于是乎，名副其实地成为了大人们常说的“睁眼瞎”。

我讨厌这样，我更讨厌那时任性的我，为了一时玩游戏的高兴而痛苦一辈子——毫不夸张地说，这是我至今最痛苦的一件事，也是我至今最后悔的一件事！如今，随着学习任务的繁重，我的眼镜片的厚度也“与日俱增”——那美丽的景色：洁白的云朵、飞翔的鸟儿、鲜红的花朵和嫩绿的小草，在我的世界里只剩下一片朦胧。

每当去眼镜店测视力时，也总是会流泪。因为我害怕：害怕看不到世界，害怕看不到美丽的景色，害怕看不到学校里的同学和老师，更害怕看不到关心我的至爱双亲。

医生说我的近视是辐射造成的，也就是说，是手机电脑玩的太多导致近视的。听了这个结论，我是真的后悔了，我恨我自己。我也发誓一定要寻出近视的克星，治好天下人的近视，让人们不再因此而像我一样痛苦。

宽厚仁慈的地母啊，如果真的有来生，还我一双“明眸亮瞳”，好吗？

预防癌症的演讲稿篇七

早上好！

今天我们演讲的题目是《珍爱生命，预防溺水》。

游泳是我们最喜欢的体育活动之一。但由于在遇到意外时缺乏准备、安全意识、恐慌和自救，容易发生溺水事故。溺水在全国各地都有发生。教育部的一项调查显示，溺水正成为学生的“头号杀手”。现在是天气越来越热的季节，暑假快到了，中小學生溺水伤亡人数明显增多。根据教育部等单位在北京、上海等10个省市进行的调查，目前，中国每年有1.6

万名中小學生非正常死亡。

如何保證游泳的健康安全，避免溺水？

1. 未經允許或在任何時候都不要在河流、湖泊、池塘和水庫中游泳或澆水。

2. 經父母同意並由會游泳的成年人陪同游泳時，注意以下幾點：

——游泳前，要選好游泳地點，對水域要有清晰的認識。

——下水前做好準備，先活動活動身體，頭、頸、肩、臂、腰、腿、手、腳的關節一定要活動；水溫過低，先用淺水沖洗身體，適應水溫後再下水游泳。

——不能突然潛水或者浮潛，不能互相打架。

——如果游泳時突然感到不適(如噁心、胸悶、心悸等)。)，應立即上岸休息或呼救。

——游泳時，腿或腳抽筋，不要慌，可以踢腿或按摩，用力拉抽筋部位，叫同伴幫忙。

如果有人游泳時溺水，應該做些什麼來幫助他們？當有人溺水時，措施必須適當。雖然勇者精神可嘉，伸出援手是你義不容辭的責任，但一定要注意量力而行，不要一時魯莽。作為未成年人，不管會不會游泳，都不提倡沖進水里救人，因為一旦被溺水者抓住會很危險。在水中與溺水者糾纏，不僅會消耗救援者大量的體力，有時甚至會導致救援者體力耗盡，最終死亡。因此，我們應該立即向周圍地區呼救，或者想辦法營救他們，比如在岸上找到長杆長繩來營救他們。

學生，溺水很危險。在日常生活中，我們應該提高安全意識，

把安全放在第一位，防患于未然。水无情，人多情。其实只要关注生活中的各种游泳和游泳事项，提高安全防范意识，学会溺水如何自救，溺水如何救助他人，溺水事件还是可以预防的。让我们行动起来，珍惜生命，防止溺水，结束悲剧。最后，让我们一起宣誓：珍爱生命，防止溺水。