

# 小学生健康知识演讲 小学生健康演讲稿(通用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 小学生健康知识演讲篇一

一、从小养成良好的卫生习惯： 1、吃东西以前和大小便后洗手

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xx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）

5、适当休息有利于学习和身体健康

二、及时有计划的接种疫苗（打防疫针）：

三、健康的心理活动

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

五、眼睛的卫生保健

## 小学生健康知识演讲篇二

大家早上好。今天我讲话的题目是：健康从心开始，生命因

你绽放。

今年的5月25日是第17个心理健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒我们“珍惜生命，关爱自己”。

同学们，人一生最大的宝藏是自己，最大的事业是如何经营自己。你们爱自己吗？人生虽有终点，生命却是无涯；生活可以轻松，生命却要认真；目标可以一个一个的达到，实现自我却是永无止境。

我们应该知道：人首先应自爱，爱自己是爱一切的开始。爱自己才能爱别人，爱集体，爱生活。作为时代的骄子、未来社会的栋梁，我们肩负着历史的重任，然而生命的困惑、成长的烦恼、失败的痛苦却如影随形，时刻困扰着我们。关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力，是我们走向成熟、承担社会责任的前提和基础。

因此，在心理健康节到来之际，我们向全校同学倡导这样一种生活理念：珍爱自己，关爱他人，努力构建和谐心灵、和谐校园、和谐社会。用自己年轻的心去感受生命的活力，感受心灵的宁静，去体会人际交往的和谐，体会人间真情的温暖，去享受身心健康的快乐，享受美好的生活！

为此，我们向全体同学倡议：

2、多进行交流。青青校园，青葱岁月，和老师父母同学促膝畅谈，分担痛苦，分享欢乐，不论流泪还是微笑，让我们并肩走过。

3、给心灵多一份关注。在人生的旅途中，我们需要不断检视自我、塑造和谐心灵，才能拥有美丽心情、淡薄个人名利、主动关爱他人、积极回报社会、笑对风云人生。

4、勇敢寻求心理帮助遇到困扰时，勇敢的敞开心扉，让心理

辅导这道灿烂的阳光照亮你的心田，帮你拨云见日，迎接新的一天。

同学们，我们都是只有一只翅膀的天使，相互拥抱才能展翅飞翔！有谁不是一边受伤一边学会长大？让我们的心灵多一份宽容，多一种感动，多一点坚强，让我们对生命充满信心和敬意，让我们越过彷徨，抛掉苦恼，释放悲伤，正视失败；让心坚若磐石，矢志不渝；让心韧若缆绳，百折不挠；让心纯若水晶，涤去污秽；让心烈如火焰，点燃生命！

让我们一起来吧，相约“5.25”！健康从心开始，生命因你绽放，满怀信心，起锚扬帆，迎接又一个亮丽的明天。

谢谢大家。

## 小学生健康知识演讲篇三

当今社会竞争日益激烈，而且这种竞争也被移植到学校。刚结束一天紧张的学校生活，我们拖着疲惫的身体回到家中，还没来得及吃饭就开始伏案做作业了。周末，悠闲的大人们在家中看电视，你们却在忙碌着准备的各种作业。你们只能透过窗户凝视着蔚蓝的天空，数着天空飘过的缕缕白云，看电视更成了你们遥不可及的奢望。偶尔有人能上网查查资料、打打游戏，更像是做错事一样。在这种紧张的学习生活里，你们会表现出各种各样的问题。

一、从小养成良好的卫生习惯：

1、吃东西以前和大小便后洗手。

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。

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。

5、适当休息有利于学习和身体健康。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。

6、眼睛的卫生保健 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。

7、全面、均衡、适量的营养。丰富的营养能促进自己的生长发育，为健康身体提供物质基础。

二、健康的心理活动中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。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、自信心和自豪感，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。

三、除了与老师的关系，与家长的关系也是个很大的问题。在许多孩子和家长之间，存在“代沟”。什么是“代沟”呢？指的是年轻的子女和父母在思想观念及价值观念上存在的距离，并由此导致两代人之间的相互不理解，产生隔阂。

学生与父母产生代沟的具体原因，从子女的角度说，有以下几个方面：产生强烈的独立意识，认为自己已经长大，反对父母的关系和照顾。身体的迅速成长使你获得了力量和勇气，但并不能正确地评估自己的力量。

父母认为你是孩子，还处于被保护阶段——他们根本没来得及接受你已经长大的事实；而你每天接受很多新鲜事物与信息，并发表自己的见解，这种突如其来的变化与父母已有的观点必然会碰撞出不和谐的音调来。代沟的存在是客观的，但不是无可奈何的，其扩大会加深两代人的冲突，给家庭生活，甚至学校生活带来一些不和谐。

1、对父母的态度要温和，不采取偏激的行为方式。

6、养成不懂就问的习惯，学习只有靠问，才能成为学问。一旦你养成了以上的学习习惯，每天将有新的收获，那将感到快乐无比。

同学们，昨天的习惯，已经造就了今天的我们；今天的习惯决定明天的我们。让我们从现在做起，从今天做起，养成良好的学习习惯，做一个优秀的学生，共同创造辉煌的未来！

## 小学生健康知识演讲篇四

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

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!

## 小学生健康知识演讲篇五

大家早上好!

今天我演讲的题目是“健康饮食”。

许多同学的父母。早餐不愿意做而让自己出去买。可他们知道吗?这样会导致让我们的胃痛，而且那些小摊的饭也不卫生。我们也不能吃垃圾食品，辣条等更不能买。要多喝开水，不能喝饮料。油炸类食品要少吃煮的，可能导致致癌。你要勤洗手，勤洗澡听洗头，这样有助于卫生。去买东西时要看看

他的东西是不是有许可证，是不是过期了。如果过期了就向商家反应，他要是不听那就打举报电话。如果我们生病了要去买药，也要看要是否有许可证和营业执照，过期的话也不要买。我们如果吃了过期的药和过期的食品，会导致有肚子疼，有可能还会失去生命。在怎么会有大家早餐一定要吃好，晚餐可以少吃，但不能不吃，这样会导致我们的内分泌混乱。对身体不好。所以我再次呼吁大家一定要注意卫生，不能买垃圾食品，也不能多吃油炸食品，要少吃富含食品也不可以吃，中餐剩饭也不要吃。晚上睡觉前少吃糖，对牙不好也要刷牙。

我的演讲到此结束，谢谢大家！