

# 2023年拒严寒演讲稿 不畏严寒做真英雄 演讲稿(优秀9篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。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，我们一起来看看吧。

## 拒严寒演讲稿篇一

各位老师，同学们：

同学们进入冬季后，交通安全和防火安全是我们全体同学的安全方面最需要注意和防范的两个重点。

随着冬季的到来，天气寒冷。安全事故隐患随之增多，为确保学生安全，我们必须做到：

一是防寒保暖教育。学校要求学生适时增加衣服、穿好棉鞋棉袜，戴好手套，防止冻坏身体、冻伤手脚。遇到温差大的天气，要求班主任及时提醒学生增减衣服，防止学生感冒。

二是交通安全教育。冬季有霜冻，路面较滑，有时还有大雾天气。学校要求不满十二周岁的学生必须由家长接送，途中骑车、行走要当心。车祸是事故隐患中的头号杀手，一起起交通和火灾事故，极少是有人故意所为的，是一点点的疏忽，或是偶尔的一次麻痹大意导致了这些悲剧的发生。

三是防火教育。冬季气候较干燥，严禁任何学生玩火，严防火灾事故发生。根据学校地处农村的实际，要求班主任严防学生带打火机等用火工具，防止学生在上下学途中放干草玩火。

四是用电安全教育。学校要求各班主任利用班队会对学生进行安全用电的常识教育，学会常用家用电器的使用方法，确保在使用电器过程中不出事故。

五是饮食卫生教育。学校利用集会、主题班会等形式对学生进行饮食卫生教育，教育学生不吃零食，不喝生水，严防食物中毒事故发生。

六是严防煤气中毒，指导学生正确使用煤气灶、取暖炉，屋内要注意开窗透气。特别是校外租房居住的学生一定要做到卧室、厨灶分开。

七是加强家校联系。通过“小手拉大手”和家访、家长会等方式，提醒家长注意学生的校外安全，为学生提供一个安全、健康成长的家庭环境。

八是进一步做好甲型流感防控工作，坚持晨检午检。

九是在校开展一次管制刀具的收缴工作。

老师们、同学们，安全工作无小事，安全责任重于泰山。生命是宝贵的，面对生命我们只有珍惜、敬畏。把安全意识化为自己的行动，让危险远离我们的生活，有平安健康才有幸福梦想，希望你们珍惜这仅有一次的生命，平安度过每一天。安全重于泰山，健康良好的身体才是学习、工作、生活的本钱。

## 拒严寒演讲稿篇二

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

我是七一班xx□很荣幸能站在庄严的国旗下演讲，我今天发言

的题目是：战胜严寒，把握冬天。

寒冬伴随着我们呼出来的白气悄悄来临，同学们早已经加衣保暖，防寒御寒，今天是12月8日距离冬至还有14天，这也意味着寒冷的冬天仅仅是一个开始，真正的数九寒天还在后面，所以目前我们面临的一个困难就是是如何与寒冷作斗争！当清晨的起床的铃声响起，需要我们离开温暖的被窝时，当路上行人稀疏，需要我们踏着寒霜迎着冷风上学时，当老师站在台上答疑解惑，需要我们用冻僵的双手记下笔记，认真做题时，严寒便成了我们现在最大的困难。随着气温的骤降，睡懒觉的同学增多了，迟到的同学增多。赖床，是因为没有勇气开始新的一天！课堂上，该需要我們用手来记、来写、来演算时，这些任务也全部由眼睛代劳了。

在困难面前，有的人畏惧了，退缩了。然而，在我们身边，总会有那么一部分人，他们不畏严寒，每天早早地来到学校，用心学习，埋头苦读。在他们身上，我们看到了战神困难的勇气和坚忍不拔的意志，仿佛腊月的梅花在骄傲地绽放，他们就是我们身边学习的榜样。

寒冬实际上是对我们信念的挑战，意志的磨练，毅力的考验。生活中总有不可回避的不如意和痛苦。因此，要想开创辉煌的人生，我们就绝不能在不如意和痛苦面前退缩。勇敢地昂首追求，在严寒的冬天中用追求的激情扫除前进道路上的一切困难。

同学们，我们冷，人家也冷啊，你不努力，人家却在努力，你努力，可怕的是人家比你更努力。总有人在你还赖在床上时已经悄悄捧起书本，开始一天紧张的学习。

诗人席慕容说过：走到生命的哪一个阶段，都应该喜欢那一段时光，完成那一段该完成的职责，顺生而行，不沉迷过去，积极面向未来，生命这样就好！是啊，冬天也是季节的一部分，与其被动接受，不如积极面对。冬季并不意会着我们可以无

所事事，像动物一样冬眠，冬天，我们有我们的任务，我们要可以在这个季节里韬光养晦，我们可以为明年、后年的中考积蓄力量。

严寒的冬天，让我们伸出血液沸腾的双手去把握它，不要对自己的能力有丝毫怀疑。把握冬天，你可以有思索，却不能犹豫。人的一生能为理想为追求拼搏的时日实在不多。同学们，把握冬天，珍惜那些已经的拥有；把握冬天，不要让时光悄悄地滑落；把握冬天，一如把握青春与命运，而把握了这一切，你就真正的把握了自己的明天！

同学们，请坚信，寒冬过后必是春天，虽然现在我们身处百花凋零的冬天，虽然我们现在在体会着天寒地冻的感觉，但是，只要我们梦无止境，青春总会奉献出它独特而实在的温暖；只要我们梦无止境，心中总能诗意联篇、温暖如春。只要有梦，没有一个冬天是不可逾越的！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

### **拒严寒演讲稿篇三**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是来自新20xx级13班的学生贾xx，我今天的演讲题目是“抵御严寒，决胜期末”。

正值深冬，这不代表着我们对寒冷的畏惧胜于对知识的渴望，更不代表着我们能以此为借口而放松对自己的要求，也许愈是如此，我们则更应该加强对个人本身的一种意志力培养。

其实，严冬不过是一种季节性更替所必经历的自然现象，但是这种自然现象也是对我们个人的考验。越是在最寒冷的时

候，越足以体现一个人的精神品质和内在的顽强毅力。但是要做到完全的. 不畏惧严寒，坚强的抵御严寒，似乎没那么容易。其实寒冷并不可怕，可怕的是我们怕冷！如果你有理想，有目标，锲而不舍的去追求，对人生的方向不再迷茫，这时，你会惊讶于你面对如此寒冷的天气，这般从容，以至于可以选择对它视而不见。

另一种情况，随着天气的不断降温，将迎来期末考试的挑战，愈是在临近最重要的阶段，大多数人愈是抓紧时间努力奋斗，为进入高中学习的`第一学期的结尾画上一个完美的句号。另一些人则渐渐松懈，不为什么，就因他们被这寒冷的天气所打败，也正是因为他们没有一颗坚持到底的心！所以，不管最后的结果是怎样，只要作出了努力，付出了汗水，就不怕最后因成绩的高低而懊恼，因为成绩只是纸上的一个数字，最重要的还是这个数字背后的意义。

在仅剩的几天中，集中注意力学习，哪怕你前面的时间都被你无情的挥霍，被你无知的对待而浪费。那从现在起，不要觉得太晚，往往在你认为最晚的时候，恰恰正是最好的时刻。抵御严寒，磨练你的毅力；决胜期末，创造你的奇迹！

## 拒严寒演讲稿篇四

各位老师、各位同学：

大家早上好！今天我国旗下

讲话

的题目是《冬季，请加强体育锻炼》！

冬季的到来，给天气增加了几分寒意。这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意

志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。

冬季体育锻炼，由于肌肉不断收缩，呼吸加快，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时还增强了大脑皮层的兴奋性，使体温调节中枢灵敏、准确地调节体温，提高人们的御寒能力。所以，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8-10倍。

冬季体育锻炼，大都在室外进行，不断受到冷空气的刺激，人体造血机能发生明显变化，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗能力增强，俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射，弥补阳光照射的不足。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育。尤其对我们正在长身体的青少年来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加了大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

那么冬季体育锻炼又要注意什么呢？

1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活动。准备活动可以提高身体各器官的运作水平，改善肌肉、关节的灵活性，防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的'发生。

活动，及时穿衣保暖，以防感冒。

3、参加冬季锻炼，要有循序渐进的过程，更要有顽强的毅力、持之以恒的

精神

，才能收到良好的效果，切不可“三天打鱼，两天晒

网

”□

4. 培养积极的奔跑态度一年四季，皆有可观，享受冬季，快乐奔跑。

5、呼吸方法须得当。冬季气候寒冷，风沙又大。因此，锻炼时不要大口呼吸，而应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法，在减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激。

6、根据自身的体质循序渐进，慢慢加大速度强度，跑前应当做好准备活动，跑步过程中切忌憋气，跑步后不宜马上停下或坐下，应慢走二三分钟。

7、防止受寒冻伤。冬天锻炼，应根据户外寒冷变化来增减衣服，对暴露在外的手、脸、鼻和耳朵等部位，除了经常搓、擦以促进局部血液循环外，还应抹上适量的防冻膏、抗寒霜。

：“你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！”

## 拒严寒演讲稿篇五

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

我是七一班xx□很荣幸能站在庄严的国旗下演讲，我今天发言的题目是：战胜严寒，把握冬天。

寒冬伴随着我们呼出来的白气悄悄来临，同学们早已经加衣保暖，防寒御寒，今天是12月8日距离冬至还有14天，这也意味着寒冷的冬天仅仅是一个开始，真正的数九寒天还在后面，所以目前我们面临的一个困难就是是如何与寒冷作斗争！当清晨的起床的铃声响起，需要我们离开温暖的被窝时，当路上行人稀疏，需要我们踏着寒霜迎着冷风上学时，当老师站在台上答疑解惑，需要我们用冻僵的双手记下笔记，认真做题时，严寒便成了我们现在最大的困难。随着气温的骤降，睡懒觉的同学增多了，迟到的同学增多。赖床，是因为没有勇气开始新的一天！课堂上，该需要我們用手来记、来写、来演算时，这些任务也全部由眼睛代劳了。

在困难面前，有的人畏惧了，退缩了。然而，在我们身边，总会有那么一部分人，他们不畏严寒，每天早早地来到学校，用心学习，埋头苦读。在他们身上，我们看到了战神困难的勇气和坚忍不拔的意志，仿佛腊月的梅花在骄傲地绽放，他们就是我们身边学习的榜样。

寒冬实际上是对我们信念的'挑战，意志的磨练，毅力的考验。生活中总有不可回避的不如意和痛苦。因此，要想开创辉煌的人生，我们就绝不能在不如意和痛苦面前退缩。勇敢地昂首追求，在严寒的冬天中用追求的激情扫除前进道路上的一切困难。

同学们，我们冷，人家也冷啊，你不努力，人家却在努力，你努力，可怕的是人家比你更努力。总有人在你还赖在床上时已经悄悄捧起书本，开始一天紧张的学习。

诗人席慕容说过：走到生命的哪一个阶段，都应该喜欢那一段时光，完成那一段该完成的职责，顺生而行，不沉迷过去，积极面向未来，生命这样就好！是啊，冬天也是季节的一部分，与其被动接受，不如积极面对。冬季并不意会着我们可以无所事事，像动物一样冬眠，冬天，我们有我们的任务，我们要可以在这个季节里韬光养晦，我们可以为明年、后年

的中考积蓄力量。

严寒的冬天，让我们伸出血液沸腾的双手去把握它，不要对自己的能力有丝毫怀疑。把握冬天，你可以有思索，却不能犹豫。人的一生能为理想为追求拼搏的时日实在不多。同学们，把握冬天，珍惜那些已经的拥有；把握冬天，不要让时光悄悄地滑落；把握冬天，一如把握青春与命运，而把握了这一切，你就真正的把握了自己的明天！

同学们，请坚信，寒冬过后必是春天，虽然现在我们身处百花凋零的冬天，虽然我们现在在体会着天寒地冻的感觉，但是，只要我们梦无止境，青春总会奉献出它独特而实在的温暖；只要我们梦无止境，心中总能诗意联篇、温暖如春。只要有梦，没有一个冬天是不可逾越的！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## 拒严寒演讲稿篇六

老师、同学们：

大家早上好！今天我国旗下

讲话

的题目是：《我运动我健康我快乐！》  
面貌懒散，做事不认

真的坏习惯。今年，国家教育部、体育总局等部门又发出了全国中小学生每天坚持长跑的号召，其目的就是要形成浓郁的体育锻炼氛围，有效的促进学生积极参加体育锻炼，选择合适的运动项目，“每天锻炼一小时”，切实提高学生的体质健康水平在此要求我们做到以下四点：

，因为很容易把跑步时带起的灰尘吸到嘴里。

第二、冬季锻炼要注意预防感冒，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。

第三、参加冬季锻炼要有顽强的毅力，持之以恒的精神

，切不可“三天打鱼，两天晒

网

”，我们很多同学身上缺乏的就是这种坚持。第四、建议老师们也加入锻炼队伍，做到共同参与，师生同乐，营造良好和谐的运动氛围打下良好的体能基础。

## 拒严寒演讲稿篇七

各位老师、各位同学：

大家上午好！转眼间这个学期已接近尾声，下周将要进行本学期期末考试。期末考试是学校检验一学期以来同学们学习成果的一个重要标准，因此，我向同学们提出几点复习建议，希望对大家有所帮助：

一、要确立好目标。在走向目标的途中，最忌好高骛远不实事求是，不切实际的梦想永远只是一个美丽的泡影。建议参考中段考成绩和平时成绩相结合，确立好一个切实可行、符合实际的期末目标。

二、要充分利用好边角时间。所谓边角时间就是除了课堂学习时间外的可利用时间，如，早读前15分钟，午饭后的空余

时间，还可以利用晚修前的时间等等。这些时间如果能充分利用起来，哪怕只是记记单词，背背古诗或者是做一道数学题也是不错的。

三、要紧跟老师的复习节奏。每一节复习课都是经过老师精心设计的。在复习课中，老师必定和大家一起回顾每一类知识的重难点，对前面学过的知识进行浓缩梳理，所以不能错过任何一节复习课，大家要认真参与，不应在复习课上开小差出现跑神的现象。

梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。我相信只要大家合理安排好复习时间，运用恰当的复习方法，就一定会在期末考试中取得理想的成绩。

我今天国旗下讲话完毕，谢谢大家！

## 拒严寒演讲稿篇八

尊敬的各位老师、各位同学：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《不畏严寒做真英雄》！

冬季的到来，给南方的天气增加了几分寒意，这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。

冬季体育锻炼，大都在室外进行，不断受到冷空气的刺激，人体造血机能发生明显变化，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗能力增强，俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射，弥补阳光照射的不足。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的青少年来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加了大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

在民间有这么一句谚语“冬练三九”，它鼓励人们不怕“三九”严寒，贵在坚持各种锻炼，以提高健康水平，有助于锻炼不怕严寒的坚强意志，进一步增强身体对寒冷的适应能力，减少疾病的发生。我相信我们的同学，为了我们的健康，为了我们能够更好的学习，一定会积极运动起来，加强冬季锻炼，拥有更健康的体魄迎接更激烈的挑战与困难。同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

## 拒严寒演讲稿篇九

尊敬的各位老师、各位同学：

大家早上好！

今天，我国旗下讲话的题目是——《冬季锻炼好处多》。

同学们，这些天气温骤降，阵阵寒风袭来让我们感受到冬天已来到我们身边，同时我们也发现教室里感冒、咳嗽、发热的同学也多起来了，这都是我们的身体无法抵御寒冷的结果。冬天可是锻炼身体的好时候，我们可以积极参加体育锻炼，增强体质。一千多年前，在古希腊山岩上刻着这样一句格言：“如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！”这句格言向我们揭示了一个哲理——健壮

体魄人人都可得到，那就得积极运动，坚持锻炼身体。

寒冷的冬季到来，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕寒冷的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。

冬季体育锻炼，大多在室外进行，不断受到冷空气的刺激，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗能力增强，俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌。还能帮助身体吸收钙、磷，有助于骨骼的生长发育。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加了大脑氧气的供应，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。一般有长跑、球类、跳绳、踢毽子等项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。

那么冬季体育锻炼又要注意什么呢？

- 1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活动，提高身体机能水平，防止肌肉拉伤、扭伤。
- 2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼时要衣着合理，注意保暖，以防感冒。
- 3、要循序渐进，更要有顽强的毅力和持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，每天的体育课及课余时间就是我们加强体育锻炼的好时机，请大家在活动期间认真参与，要好好利用活动时间参加运动。

同学们，身体是知识的载体，具有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地学习和生活，才能应对各种困难和挑战。

同学们，让我们一起努力做到：人人会锻炼，个个善运动，增强身体素质，争做阳光学生。让我们一起行动吧！

我的发言到此结束，谢谢大家！