

最新锻炼思维的题目 锻炼身体演讲稿(模板6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

锻炼思维的题目篇一

老师们，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》。

1. 运动前先要做好准备活动，使机体逐步进入运动状态；并从个人实际出发安排好运动量和运动强度，不要一开始或在无人指导下去做难度过高的技术动作，一次锻炼时间不宜过长，20~30分钟为宜，以免出汗过多，体温上升过高而引起中暑。

2. 不提倡在强光下锻炼：夏季中午前后，烈日当空，气温最高，皮肤长时间暴露在烈日下，会造成1—2度的灼伤，并会发生中暑现象；紫外线还可以透过皮肤、骨骼，辐射到脑膜、视网膜，使大脑和眼球受到损伤。

3. 夏季户外运动出汗多，必须及时补充水分，饮水时应少量多次饮水。不要把口渴的感觉作为补充水分的依据，要让水分均衡地补充。

如果这时大量饮水，会给血液循环系统、消化系统，特别是心脏增加负担。同时，饮水会使出汗更多，盐分则进一步丢失，从而引起痉挛、抽筋等症状。激烈运动后更不能猛喝冻饮料，体育锻炼可使大量血液涌向肌肉和体表，而消化系统

则处于相对贫血状态。大量的冷饮不仅降低了胃的温度，而且也冲淡了胃液，轻则可引起消化不良，重则会导致急性胃炎；4. 防止热伤风。夏季在高温下运动，为利于身体散热，皮肤的毛细血管大量扩张。此时如遭遇过冷刺激，会使体表已经开放的毛孔突然关闭，造成身体内脏器官功能紊乱、大脑体温调节失常，导致生病，通常会发生“热伤风”，也就是夏季感冒，有时甚至会导致更严重的疾病。

5. 在运动过程中要注意体育卫生，不要饭后马上运动，运动过程中不要暴饮暴食。在阳光下行走时，为帮助体温散发，可以用水把帽子浸湿；在阳光照射不到的地方行走时，把帽子去掉；休息的时候，尽量把背包放下来，把上衣领口纽扣解开一些；休息的地点最好是太阳晒不到和通风的地方。

6. 最后，要想养成良好的体育锻炼习惯还要持之以恒的坚持下去，要严格作息时间，不管是夏天，还是寒风刺骨的冬天，都不改变自身的生活规律，形成有利于健康的良好的“生物钟”。这样，天长日久，锻炼的习惯就会逐渐形成了。

时时刻刻来参加运动，锻炼自己的体魄，才能拥有一颗健康的心。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐，就让快乐的种子永远播撒在我们心中，开放出纯洁的花朵。运动传递健康，健康成就快乐！

同学们，运动不止，奋斗不息，愿我们的生命因运动而更加健康精彩！

锻炼思维的题目篇二

大家好！

态度即心态，使我们对待事物的一种表现方式。人们的生活中有各种心态，但你想得到什么你就要有什么样的心态。比如说作为一名普通员工，我始终认为工作没有高低之分，

不管在任何岗位上，都要热爱自己的工作。干不干是选择问题，干好干不好就是态度问题，只有端正态度，全身心投入到工作中去，才能体现出自己的价值。我热爱我的工作，立志要做一颗闪光的螺丝钉，无论拧到哪里都不放松！然而，所有的事情都不是一帆风顺的，工作中的种种不顺，并未使我意志消沉。我不断的吸取教训，总结经验。因人没有生而知之，只有学而知之。

前厅部作为酒店的对外窗口，要树立良好的服务形象！就拿我们门僮来说，在别人眼中我们的工作就是站在那拉拉门，向客人问声好这么简单。其实则不然，那只是我们工作的一部分。我们要察言观色，了解客人的一些需要，带给客人更好的服务。

只要我们为了酒店完美的未来，贡献出自己的一份力量，那么我们酒店将成为酒店行业中的一颗闪耀的明星，一道靓丽的风景线。

谢谢。

锻炼思维的题目篇三

大家早上好！

我国旗下讲话的题目是：冬季体育锻炼的好处多。

今天我想和同学们说一说冬季锻炼的一些小常识。

冬天要到了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多同学都不愿意多动。正因为如此，一到冬天感冒、咳嗽的同学多了，请假打吊瓶的同学多了。俗话说的好“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。可见冬季锻炼好处很多。

你们知道吗对正在长身体的我们来说更为重要。冬季体育锻

炼，还可以消除大脑疲劳，增强记忆力，提高学习效率呢。

冬季锻炼的项目很多。最适合咱们小学生的活动有：

1、长跑。长跑不仅能增强心、肺功能和提高人体的耐力素质，而且不受场地器材的限制，具有广泛的群众基础。应该引起注意的是：在进行长跑之前一定要做一些准备活动。防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。跑步时，眼睛看好前面的同学，不要盯着地上；手应该积极摆动，切不可插在口袋里；嘴巴也应该闭上，有的同学一边跑，一边讲话，这样非常不好，因为你张着嘴巴，就把跑步时带起的灰尘吃进去了。

2、跳绳。这类运动能够活动全身关节，学生可以利用课活动或体育课时间进行练习。在跳绳活动中大家更要注意安全。大家可以想一想，在跳绳练习时，你有没有故意拿绳去捆别人呢，走路时有没有边走边玩绳呢。这些不文明的行为今后一定要改掉。

同学们，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”。只有健康的体魄，才能更好地工作和学习。

我的讲话完毕。谢谢大家！

锻炼思维的题目篇四

大家早上好！今天我讲话的主题是《迎着晨风去锻炼》。

对于我们来说，坚持体育锻炼首先应该做到：认真做好每天的早操，动作整齐、到位。有的同学做操时胳膊该伸直时不伸直，该侧身时不侧身，该弯腰时不弯腰，该跳跃时不跳跃，动作不到位，精神面貌懒懒散散，这样下来，不但起不到锻炼的目的，久而久之，还养成了精神面貌懒散，做事不认真

的坏习惯。所以，我们必须克服畏难情绪，勇敢的投入到晨风中，去做操、去跑步、去跳绳、去锻炼，展示我们坚强的意志，练出我们健康的体魄，搏出我们生命的精彩。

我希望：从今天开始，从现在开始，让我们掀起冬季体育锻炼的高潮。让我们用实际行动投身到活动中去，坚持锻炼，让我们的体格更强健，让我们的意志更坚定，让我们的生命更精彩。让我们大家一起努力，做个思想阳光、体态健美的好少年！

锻炼思维的题目篇五

大家好！今天我演讲的题目是《生命在于运动》。

“生命在于运动”是法国著名思想家伏尔泰的名言，这句话已经得到千千万万人的共识。运动有脑力运动和体力运动之分。我们学生的运动主要是脑力运动，我们的学习时间较长，又处于长身体的阶段，如果只有脑力运动而没有体力运动，就会影响我们的健康成长。

人们常说：文武之道，一张一弛。最好的办法，就是每天挤出一小时或者更多的时间，去跑步、去打球、去爬山、去游泳、去健身，或者选择其他的体育运动方式。这样动静结合，脑力运动和体力运动互相调节，对健康大大有利，对提高学习效率也大大有利。

作为学生，我们首先应该上好体育课，做好课间操，其次，要利用课外活动的时间，根据自己的实际情况，合理安排时间，经常参加体育锻炼，并且要持之以恒。我所讲的合理运动是指科学的体育锻炼，观察我们的校园，你会发现，有些同学一下课就满操场乱跑。特别是有些男同学，每当一下课就抓紧分分秒秒战斗在乒乓台前。这些都不是科学的锻炼方法。这样反而会影响我们的学习，影响身体的健康成长。我们提倡适当的、适量的、有节制的、有时间控制的’体育锻炼。

我们要参加体育锻炼，我们的老师更需要参加体育锻炼，因为你们工作忙，压力大，家庭琐事多，就更需要挤出时间，走向户外走进自然，去参加各种各样的体育锻炼。

生命在于运动。运动，带给我们活力；运动，带给我们快乐；运动赋予我们勇气；运动，赋予我们力量！运动让生命之树长青！老师们、同学们，露出你们的笑脸，做个运动的自己，做个快乐的自己，做个健康的自己！谢谢大家！

锻炼思维的题目篇六

为了使你在窘境中得到解脱，为了练就一副在任何情况下都对答如流的口才，为了在社交场合免受尴尬之苦，为了你临危不乱，请培养应变能力吧。下面本站小编整理了锻炼口才与思维的方法，供你阅读参考。

1. 捉兔——一位爷爷他姓顾，上街打醋又买布。买了布，打了醋，回头看见鹰抓兔。放下布，搁下醋，上前去追鹰和兔，飞了鹰，跑了兔。打翻醋，醋湿布。

2. 小猪——小猪扛锄头，吭哧吭哧走。小鸟唱枝头，小猪扭头瞅，锄头撞石头，石头砸猪头。小猪怨锄头，锄头怨猪头。

3. 白石塔——白石白又滑，搬来白石搭白塔。白石塔，白石塔，白石搭石塔，白塔白石搭。搭好白石塔，白塔白又滑。

4. 花鸭与彩霞——水中映着彩霞，水面游着花鸭。霞是五彩霞，鸭是麻花鸭。麻花鸭游进五彩霞，五彩霞网住麻花鸭。乐坏了鸭，拍碎了霞，分不清是鸭还是霞。

5. 四和十——四和十，十和四，十四和四十，四十和十四。说好四和十得靠舌头和牙齿：谁说四十是“细席”，他的舌头没用力；谁说十四是“适时”，他的舌头没伸直。认真学，

常练习，十四、四十、四十四。

6. 鹅过河——哥哥弟弟坡前坐，坡上卧着一只鹅，坡下流着一条河，哥哥说：宽宽的河，弟弟说：白白的鹅。鹅要过河，河要渡鹅。不知是鹅过河，还是河渡鹅。

7. 颠倒歌——咬牛奶，喝面包，夹着火车上皮包。东西街，南北走，出门看见人咬狗。拿起狗来打砖头，又怕砖头咬我手。

8. 兜装豆——兜里装豆，豆装满兜，兜破漏豆。倒出豆，补破兜，补好兜，又装豆，装满兜，不漏豆。

9. 狗与猴——树上卧只猴，树下蹲条狗。猴跳下来撞了狗，狗翻起来咬住猴，不知是猴咬狗，还是狗咬猴。

10. 河里有只船——河里有只船，船上挂白帆，风吹帆张船向前，无风帆落停下船。

11. 汤烫塔——老唐端蛋汤，踏凳登宝塔，只因凳太滑，汤洒汤烫塔。

12. 蚕和蝉——这是蚕，那是蝉，蚕常在叶里藏，蝉常在林里唱。

13. 六十六头牛——六十六岁的陆老头，盖了六十六间楼，买了六十六篓油，养了六十六头牛，栽了六十六棵垂杨柳。六十六篓油，堆在六十六间楼；六十六头牛，扣在六十六棵垂杨柳。忽然一阵狂风起，吹倒了六十六间楼，翻倒了六十六篓油，折断了六十六棵垂杨柳，砸死了六十六头牛，急煞了六十六岁的陆老头。

14. 任命、人名——任命是任命，人名是人名，任命人名不能错，错了人名错任命。

15. 枪和糠——墙上一个窗，窗上一支枪，窗下一箩糠。枪落进了糠，糠埋住了枪。窗要糠让枪，糠要枪上墙，墙要枪上窗。互相不退让，糠赶不走枪，枪也上不了窗和墙。

16. 白果树——我从伯伯门前过，看见伯爹伯妈门前种着白果树，白果树上站着百十百个白斑鸠，我就拣了百十百块白石头，打那百十百个白斑鸠。

17. 好孩子——张家有个小英子，王家有个小柱子。张家的小英子，自己穿衣洗袜子，天天扫地擦桌子，王家的小柱子，捡到一只皮夹子，还给后院大婶子。小英子，小柱子，他们都是好孩子。

18. 送花——华华有两朵红花，红红有两朵黄花，华华想要黄花，红红想要红花，华华送给红红一朵红花，红红送给华华一朵黄花。

20. 猫鼻子——白猫黑鼻子，黑猫白鼻子；黑猫的白鼻子，碰破了白猫黑鼻子，白猫的黑鼻子破了，剥了秕谷壳儿补鼻子；黑猫的白鼻子不破，不剥秕谷壳儿补鼻子。

1. 羊和狼——东边来了一只小山羊，西边来了一只大灰狼，一起走到小桥上，小山羊不让大灰狼，大灰狼不让小山羊，小山羊叫大灰狼让小山羊，大灰狼叫小山羊让大灰狼，羊不让狼，狼不让羊，扑通一起掉到河中央。

2. 盆和瓶——桌上放个盆，盆里有个瓶，砰砰啪啪，啪啪砰砰，不知是瓶碰盆，还是盆碰瓶。

3. 荷花和蛤蟆——一朵粉红大荷花，趴着一只活蛤蟆，八朵粉红大荷花，趴着八只活蛤蟆。

4. 画狮子——有个好孩子，拿张图画纸，来到石院子，学画石狮子。一天来画一次石狮子，十天来画十次石狮子。次次

画石狮子，天天画石狮子，死狮子画成了“活狮子”。

5. 小花猫——小花猫爱画画，先画一朵腊梅花，又画一个小喇叭，带着腊梅花，吹着小喇叭，回家去见妈妈，妈妈见了笑哈哈。

6. 造房子——捡颗小石子，在地上画个方格子，画好了格子造房子，画个大方格子造个大房子，画个小方格子造个小房子，楼上的房子分给鸽子，楼下的房子分给小兔子。

7. 毛毛和猫猫——毛毛有一顶红帽，猫猫有一身灰毛。毛毛要猫猫的灰毛，猫猫要毛毛的红帽，毛毛把红帽交给猫猫，猫猫给毛毛几根灰毛。

8. 斗放豆——黑豆放在黑斗里，黑斗里边放黑豆，黑豆放黑斗，黑斗放黑豆，不知黑豆放黑斗，还是黑斗放黑豆。

9. 瘸子——北边来了一个瘸子，背着一捆橛子。南边来了一个瘸子，背着一筐茄子。背橛子的瘸子打了背茄子的瘸子一橛子。背茄子的瘸子打了背橛子的瘸子一茄子。

10. 天上七颗星——天上七颗星，地上七块冰，台上七盏灯，树上七只莺，墙上七枚钉。吭唷吭唷拔脱七枚钉。喔嘘喔嘘赶走七只莺。乒乒乓乓踏坏七块冰。一阵风来吹来七盏灯。一片乌云遮掉七颗星。

11. 花和瓜——瓜藤开花像喇叭，娃娃爱花不去掐。瓜藤开花瓜花结花，没花就没瓜。吃瓜要爱花，娃娃爱花也爱瓜。

12. 妈妈骂马——妈妈种麻，我去放马，马吃了麻，妈妈骂马。

13. 白家伯伯——北贫坡上白家有个伯伯，家里养着一百八十八只白鹅，门口种着一百八十八棵白果，树上住着一百八

十八只八哥。八哥在白果树上吃白果，白鹅气得直叫：我饿！我饿！

15. 窝和锅——树上一个窝，树下一口锅，窝掉下来打着锅，窝和锅都破，锅要窝赔锅，窝要锅赔窝，闹了半天，不知该锅赔窝，还是窝赔锅。

16. 青龙洞——青龙洞中龙做梦，青龙做梦出龙洞，做了千年万载梦，龙洞困龙在深洞。自从来了新愚公，愚公捅开青龙洞，青龙洞中涌出龙，龙去农田做农工。

17. 分果果——多多和哥哥，坐下分果果。哥哥让多多，多多让哥哥。都说要小个，外婆乐呵呵。

18. 小毛与花猫——小毛抱着花猫，花猫用爪抓小毛，小毛用手拍花猫，花猫抓破了小毛，小毛打疼了花猫，小毛哭，花猫叫，小毛松开了花猫，花猫跑离了小毛。

19. 种冬瓜——东门童家门东董家，童、董两家，同种冬瓜，童家知道董家冬瓜大，来到董家学种冬瓜。门东董家懂种冬瓜，来教东门童家种冬瓜。童家、董家都懂得种冬瓜，童、董两家的冬瓜比桶大。

20. 六叔和六舅——好六叔和好六舅，借给六斗六升绿绿豆。打罢秋，接住豆，再还六叔六舅六斗六升绿绿豆。

21. 高高山上一条藤——高高山上一条藤，藤条头上挂铜铃。风吹藤动铜铃动，风停藤停铜铃停。

22. 小牛赔油——小牛放学去打球，踢倒老刘一瓶油，小牛回家取来油，向老刘道歉又赔油，老刘不要小牛还油，小牛硬要把油还给老刘，老刘夸小牛，小直摇头，你猜老刘让小牛还油，还是不让小牛不油。

23. 植树——老顾大顾和小顾,扛锄植树走出屋。漫天大雾罩峡谷,雾像灰布满路铺,大顾关注喊小顾。老顾扛锄又提树,雾里植树尽义务。

24. 扁担和板凳——板凳宽,扁担长,板凳比扁担宽,扁担比板凳长,扁担要绑在板凳上,板凳不让扁担绑在板凳上,扁担偏要板凳让扁担绑在板凳上。

25. 南南有个篮——南南有个篮篮,篮篮装着盘盘,盘盘放着碗碗,碗碗盛着饭饭。南南翻了篮篮,篮篮扣了盘盘,盘盘打了碗碗,碗碗撒了饭饭。

26. 鸟和猫——树上一只鸟,地上一只猫。地上的猫想咬树上的鸟,树上的鸟想啄猫的毛。

27. 蒋、墙、杨、羊——蒋家砌了一垛墙,杨家养了一只羊,杨家羊,撞塌了蒋家的墙,蒋家的墙,压死了杨家的羊,蒋家要杨家赔墙,杨家要蒋家赔羊。

28. 葵花、蓖麻——胖娃小筐手中拿,来到园中收葵花;小华小篮身上挎,一同进园收蓖麻。胖娃种的葵花花盆大,小华种的蓖麻密麻麻。小华去帮胖娃摘葵花,胖娃去帮小华收蓖麻。小华和胖娃,收了葵花、蓖麻献国家。

29. 四老伯——郭老伯、骆老伯,毕老伯、柏老伯,郭骆毕柏四老伯,约着城北买菱角,买得菱角阁上剥,菱角壳戳了四老伯的脚。

30. 我有一条狗——我有一条狗,狗尾拖个斗。走起路来狗关直发抖,不知是狗拖斗,还是斗拖狗。