

最新健康的演讲稿(模板6篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

健康的演讲稿篇一

大家下午好，今天我演讲的题目是：珍爱生命，健康成长。

成长是人生的必经之路，走向成熟，通往成功；成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实；成长像是桌上的各种菜式，甜、酸、苦、辣应有尽有；成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

初中时是在省重点中学度过的，又是在重点班，在骄傲与自信的背后更多的是同学之间激烈的竞争，因为每个人都会有一个梦想，每个孩子都渴望成功。但是有时，竞争是残酷和无奈的。班上曾经有一个乖巧的女孩，刚进班时成绩还不错，可是几次失利后，她似乎忘却了自我，于是她不再努力，而选择了另外一条道路，上网，结交，甚至轻生。终于有一天，班上前排的一个座位永远空了出来，在那一刻起，她便不可能再有机会和我们一起为曾经的梦想奋斗了。

人的一生，是不可能有一帆风顺的旅途的，不经风雨，又怎见彩虹？梦想与现实的差距总是遥远的，没有哪一个人不经过努力就能够成功。珍爱自己的生命吧，因为生命只有一次，因为生命的可贵，因为生命所承载的希望。活着，不仅为自己而活，还为了每一个爱你的人而活。你承载着亲人、朋友和国家的希望，承载着他们的爱。

生命是父母赐予的最高权力，不要让自己到人间白走一遭，请相信自己，一定要珍爱生命。

人生是波折的，也许前途茫茫，也许灰心丧气。无论遇到什么困难，都要寻找乐观的方式解决，让自己的每一天都充满阳光，让自己每一天都快乐，你会发现，生命原来如此美丽。

年少的我们，执着于信念，奔跑着想去触及那些遥不可及的梦想：等我们长大，却会发现神圣的理想就在眼前，却要以改变自己的代价才能得到。为了它，我们必须学会忍耐寂寞，学会能屈能伸，学会适当地保持沉默，我们必须蜕变成一个社会人。

为了父母，为了自己，为了理想和一切有价值的东西，珍爱我们的生命吧，让我们在快乐中长大，在快乐中成熟。

各位同学，路在脚下，我们唯一的选择是走下去，一如当初我们从婴孩成长为现在的自己一样。让我们迈出成长脚步吧！

谢谢大家！

健康的演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们，早上好！

今天，我国旗下的讲话的题目是：少吃零食，健康你我。

同学们，每天放学后，校园门口马路边，有的同学“有滋有味”地啃着小摊上的炸鸡腿、煎饼；有的同学从对面小店偷偷买了辣丝丝、土豆片津津有味地吃着……随手丢垃圾袋的现象屡见不鲜；部分同学还把零食放在书包里，偷偷带进学校。楼梯上，教室门口，常常见到零食包装袋。同学们，看到这样的景象，你不觉得有损学校美丽的形象吗？其实当你

享受“美味”时，一些有害物质也悄悄地潜入你的体内。

1、影响食欲。如果经常吃零食，比如以饼干、薯片和方便面等替代一日三餐，必然会造成我们胃肠消化活动规律的破坏，严重影响我们的食欲。

2、影响味觉。零食中的酸、甜、咸各种味道都非常强烈刺激，经常吃，会造成对我们味觉的破坏，影响我们的生长发育。

3、会养成不良习惯。吃零食是不分时间和场合的，常常是不洗手，不分地点而食用。有时下了课，上完厕所手都来不及洗就开始吃零食。不仅有损身体健康，还会养成不良的饮食习惯，造成疾病的侵害。

4、污染环境。绝大多数吃零食者，都是把零食包装随意扔掉，对环境造成破坏。甚至多数同学把零食带到教室，严重影响学习。

同学们，我们处在身体发育的黄金阶段，为了自己的健康，为了更好的学习，我们呼吁：让我们一起行动起来，告别校门口的小摊贩，告别垃圾食品，这样我们的校园会更加美丽、清洁；我们的身体也会更加健康、强壮！

健康的演讲稿篇三

大家好！今天我国旗下演讲的题目是：强体魄，保健康。

如果有人问，世界上什么东西最宝贵？我想许多人会不假思索地回答——是金钱。我觉得这不准确，人生中最宝贵的东西是生命，是健康。因为生命和健康是一个人最快乐的源泉，它才是人生中最大的财富。

我健康，因为父母给了我一个健全的身体，对体育的爱好又使我拥有了一颗鲜活的心。我健康，因为我活泼开朗，兴趣

广泛，爱交朋友，乐于助人，对生活充满了美好的憧憬。我健康，因为当同学沮丧时，我为他送上一句慰问；当朋友丧失信心时，我为他奉上一句鼓励；当同桌哭泣时，我为他献上一双轻拍肩膀以做安慰的手……于是我便成了一个快乐富有的人。

是呀！那个青年拥有了宝贵的生命，健康的身体，强壮的体魄，这是他人一生中最大的财富呀，青年竟然不知，还贪心不足，他本可以用智慧和双手创造出世上最大的财富！

金钱固然重要，但是金钱买不到生命，买不到健康。一个人拥有了宝贵的生命，健康的身体，只要去努力，那就会拥有无数的财富。让我们从现在做起，拥有一个健康的心理，强健的身体，珍惜生命，爱惜生命，它就是你一生中最大的财富！

你健康，你富有！

健康的演讲稿篇四

大家好！

今天我演讲的主题是：维护健康，拒绝零食。

为了维护我们的身体健康，还有一个更加清洁、美丽的校园，每学期我们的老师都利用班会课开展“拒绝零食，从现在做起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园的角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的小商店一般都是无证摊点，所卖的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。而且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品 and 手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时还会损害身体健康。

第四、吃零食还会影响学校的环境卫生，不利于校园文化建设。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把我们的精力放到学习上。

我们倡议：维护健康，拒绝零食，从我做起，从现在做起。

健康的演讲稿篇五

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！

健康的演讲稿篇六

作为一个新世纪的大学生，学习心理学能更好地了解自己，开发自己的潜能，提高心理健康水平。所以说，心理教育大学生一门重要的课程。下面这篇大学生心理健康发言稿，希望对你有帮助。

大学生现在面临着很多的压力，造成了很大的心理差距，而社会发展的形势和家庭的影响是密不可分的。我们大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的希望，祖国的未来，肩负着历史的责任！

作为一个新世纪的大学生，学习心理学能更好地了解自己，开发自己的潜能，提高心理健康水平。不仅能够及时调适自

己，还能促进身体健康。所以说，心理教育大学生一门重要的课程。

当我们出现了不好的情绪时，应该怎么做呢？下面我来说说我的观点。

第一、提高人格。

良好的人格素质首先要正确认识自我，培养自我接受的态度，扬长避短，不断完善自我。

其次，要提高承受挫折的能力，正确认识挫折，不要在面对挫折时惊慌失措，要采取合理的应对方法，把消极因素转化为积极因素。

挫折容忍度的高低与个体的心理状态、主观判断和挫折经历有关。提高抵御挫折的能力应努力提高自己的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各种实践活动，丰富生活经验。

第二、调节情绪。

大学生正处于青春阶段，青春的显著特征是人类的-生理经历了从萌芽到成熟的过渡后逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生多事之秋。进行自我调节，合理疏导不良情绪极为重要。

第三、为未来制定目标和计划。

如果生活没有了目标和计划，极易走弯路，造成不必要的损失。制定目标和职业规划是避免困惑和颓废的好方法。

第四、加强交流。

在交流中，我们不仅可以将自己想要倾诉的东西诉诸他人，还可以从他人身上吸取经验和教训，或者消除彼此之间的误

解、矛盾等不稳定因素。

总之，要成为一个有用的人才，就先-。只有始终保持健康的精神状态，全身心地投入到学习和工作中，才能拥有一个阳光灿烂的日子。