

2023年健康教育演讲稿(优质9篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么你知道演讲稿如何写吗？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

健康教育演讲稿篇一

亲爱的同学们，今天我们又来到心理小广播时间，我们带给大家的是《自我激励，点燃激情》。

父母这么忙，他们为了什么？

他们忙得没有时间顾及我们的时候，我们该做些什么？

调皮？捣乱？惹事？打架？斗殴？是这些吗？我想打架的回答肯定是：不是。

那么我们该做些什么呢？

我们是不是应该：照顾好自己，自己给自己加油呢？

是的！

那就从今天开始，请我们的每一位同学开始试着找寻自己的闪光点、优点，学会自我欣赏，自我鼓励，自己给自己加油、鼓劲，点燃激情，让自己的内心的不断坚强起来，强大起来，面对美好的生活吧！

健康教育演讲稿篇二

我们已经过了苏州市现代化学校的验收，我们的老师很辛苦。他们日夜操劳。没有休息过。为什么？是为了给学校争荣誉。

学校的荣誉有了我们在校的学生是光荣的。

在这月底，我们又将迎接江苏省卫生镇的创建验收，我们学校又是首当其中。这次验收，主要是健康知识及行为规范。方法有，测试三、四年级、行为调查个人卫生、生活常识。因此，我们必须律己。

现在，我跟大家学习一些健康知识，请记住：

- 1、每天早晚要刷牙，作到一人一刷；饭后要漱口。
- 2、早晚洗脸，一人一巾；睡前洗脚，一人一布，一人一盆。
- 3、饭前便后要洗手，防止“病从口入”。
- 4、勤洗澡、勤理发、勤剪指甲、勤换衣服、勤晒被褥，保持服装整洁。
- 5、不随地吐痰；不乱倒垃圾杂物；不乱抛瓜皮果壳。
- 6、不乱停车辆；不乱贴乱画。
- 7、不在禁烟场所吸烟。
- 8、不破坏绿化；不损坏公共设施。
- 9、引起眼睛近视的主要原因是看书写字姿势不端正、长时间看书、写字、看电视、玩电脑、偏食、挑食、在太暗或太强的光线下看书写字。
- 10、中小学生在学学习紧张时，除了要注意劳逸结合外，饮食方面要做到不偏食、不挑食、并提高膳食质量。
- 11、预防沙眼的关键是毛巾专用，不要用脏手揉眼睛。

12、发生龋齿的主要原因是口腔不洁有细菌存在。

13肠道传染病是由于吃了不清洁的食物引起的。

14在室内吸烟对吸烟者有害，对该房间的其他人也有害。

肺结核病主要是通过呼吸道途径传播的。

15、如果不吃早餐，血液里缺少葡萄糖，大脑功能就会受到影响。

16、长期吸烟容易引起支气管炎病。

17、流感流行的季节，你应该少去公共场所。锻炼身体，提高抵抗力。

18、不在街边小铺吃未经严格消毒的食品，有利于预防甲型肝炎疾病。

请班主任老师回班级后加强健康教育知识和行为规范。如：上课坐、写、看的姿势；饭前饭后洗手习惯；垃圾处理；“五勤”习惯等。

健康教育演讲稿篇三

大家好！

让每一个孩子的心灵都如阳光般的灿烂，为每一个孩子营造一方心灵的乐土，这是我从教一直以来的最大心愿。为此，我把目光专注于每一个孩子，专注于促进学生心智的健康发展和人格的发展，努力地为他们的心田播撒阳光和雨露。

为了关注孩子的心理需求，让每个孩子健康成长。作为教师，我以平和的态度、宽容的心境去包容每一个孩子。让孩子感

受到，老师对他们不仅有严厉的要求，严格的管理，更多的是对他们的关心与呵护。“人性最本质的特点，是希望别人的赞赏”。满足学生这种心理需求，是充分挖掘学生学习潜力的有效途径。在课上，性格内向的，我赞赏他们文静秀气；性格外向的，我赞赏他们活泼可爱；成绩好的，我赞赏他们是一名有能力有特长的好学生；成绩不好的，我赞赏他们肯努力，从不放弃的拼搏精神。哪怕是学生有了缺点，我也以赏识的眼光去包容他，想方设法点燃起他们心中自信的火焰，拉近了我和学生之间的距离，学生爱和我聊天，因为从老师这里能获得赞许与尊重，他们能毫无顾虑地谈出心中的想法。

为了拓宽我与学生间心理交流的渠道，心理健康教育专栏和“小白鸽”信箱成了必不可少的桥梁和纽带。我经常收到学生的许多来信，有与我们分享快乐的，有与我们倾诉心声的，更有诉说烦恼的。我通过“心理健康教育专栏”进行定期公布辅导策略的同时，更是利用课余时间，针对学生的心理问题与学生交心，帮助他们走出心理的误区。一段时间以后，我们发现学生与我更亲近了，我成了学生心中的大朋友，是他们的“小白鸽”姐姐，师生之间有了一种难得的默契。

为了让个别心里总是憋屈的`留守儿童发泄心中的不良的情绪，我就让他们以写信、写文章、记日记的方式直接了当地说出内心的压抑。除此以外，教室里醒目的地方挂着“师生留言簿”，随时都可以写上三言两语。这种平等交流的方式，避免了当面无法说出的心理障碍，时间上也具有更大的灵活性。

张亮父母离异，学习成绩也不好，所以他很自卑，小白鸽信箱收到了他的来信，诉说了他的苦恼，认为自己是个丑小鸭，大家都瞧不起他，生活中没有快乐。我收到来信后，找到他，充分肯定他身上的多处优点，使他辩证地看待了自己，平时还有意识地提供机会，让他充分展示自己的优势。比如，他会唱歌，就让他参加此类比赛、表演等活动。这种方法意在以自身优势抵消自身弱点，建立自信心，培养积极向上的心

态。它从正面解除了学生的心理压力。渐渐地他变了，变得开朗了，变得充满自信，学习成绩也明显提高了。

学生的情绪有了释放的场所，心理没有了解不开的疙瘩，慢慢地他们变得开朗起来了，孩子们的心灵变成了“阳光地带”，他们快乐地生活着，学习着，努力着，进步着，积极地参加各种活动，并取得了可喜的成绩。

当今世界日新月异，随着一个更开放的时代到来，心理健康已经越来越成为人们关注的话题。身体健康要从娃娃开始抓起，心理健康教育更要从娃娃开始抓起。让我们关注学生心理，共同努力，促进学生身心全面发展，托起明天的太阳！

健康教育演讲稿篇四

上午好！今天我讲话的主题是《关注心理健康，让微笑写在每个孩子的脸上》。

在今天国旗下讲话之前，老师想和大家一起来做个小游戏。游戏的名称就叫做《雨点变奏曲》，老师先来说一下游戏的规则。“小雨——手指互相敲击，中雨——两手轮拍大腿，大雨——用力鼓掌，暴雨——跺脚。”你们呆会儿听到老师讲小雨、中雨、大雨、暴雨，你们就作出相应的动作，听到雨过天晴，同学们就站好了。好，开始，“现在开始下小雨，小雨变成中雨，中雨变成大雨，大雨变成暴风雨，暴风雨变成大雨，大雨变成中雨，又变成了小雨，最后雨过天晴。”同学们，这个游戏好玩吗？你觉得开心吗？同学们，手指团结合作，能产生响亮的声音，我们同学们团结合作，就能取得事情的成功，团结合作是人的一种重要的心理品质，今天，老师就和我们同学们谈谈有关心理的话题。

世界卫生组织指出“健康不仅是没有身体的缺陷和疾病，而且还要有完整的生理、心理和社会适应能力。”随着时代的变迁，人们逐渐认识到，心理健康和身体健康同等重要，积极

的情绪、顽强的意志、清晰的认知、健康的人格共同构成我们迎接未来社会必须具备的优良心理品质。

回想奥运赛场，世界高手云集，竞争异常激烈，由于心理调适的成败，导致了比赛过程中的各种戏剧花絮，不仅令比赛更加扣人心弦，也令世人回味无穷感慨万千。射击运动员埃蒙斯在前9枪一路领先的大好形势下，最后一枪仅仅打出4.4环，使得心理素质稳定的中国运动员邱健意外登顶，可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，他又一次在最后时刻把金牌拱手相让，不是输在射击技能实力上，而是输在关键时刻的心态上。奥运会正式开赛第一天，杜丽肩负着为中国军团“射”下首金的重任，但是重压之下，杜丽卫冕失败，痛失奖牌。不过，杜丽很快调整心态，在随后的.步枪三姿中，他终于为中国代表团添上一金。由此，我们可以看到心理调节能力是多么的重要！

学习中也是如此，同样一次考试，一些平时学习一般的同学却能发挥出色，而有些平时成绩优异的同学可能会考的并不是很理想。面对挑战，只有始终保持平和稳定的心理状态，才能充分发挥，夺取最终胜利。

在我们同学中间还存在着这样或那样的问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，作业抄袭或不能按时完成，对学习缺乏自信；有的同学以自我为中心，不遵守集体规则，不能融洽地与同学相处；也有的学生会无缘无故地闷闷不乐，心胸狭窄，胆怯害羞，嫉妒他人，容易发火；还有的学生会说谎、搞恶作剧，好冲动等等心理素质不成熟的现象。

心理健康是一个动态发展的连续体，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，和我们的身体一样，我们的阳光的心灵偶尔也会“感冒”，同学们正处于人生最美好的时候，你们活泼、开朗、富有激情和朝气，然而这充满朝气的季节，也会时常飘落着苦涩的花瓣雨。身体感冒了，体魄好的人可

以自我治愈，身体素质稍差一些的人则需要求助于医生，心灵的“感冒”也一样，同学们要善于自我调节，自我疏导。但是，当我们无法独自面对时，我们也要学会求助于老师、同学、家长等。

我们常说，让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心深处的困惑。让脸上失去笑容的，不是磨难，而是禁闭心灵的结果。同学们，当你有满溢的幸福需要分享时，当你有满腔的心事需要倾诉时，请别忘了，设在行政楼四楼的“知心小屋”的大门在向你敞开着！在那里，同学们可以畅所欲言，心理辅导室的老师们将耐心倾听同学们的心里话，并坚持保密的原则，帮助你战胜心理困扰，以更积极乐观的心态迎接各种挑战！

同学们，幸福离我们并不遥远，心灵的“感冒”更不可怕。让我们携起手来关注心理健康，用真诚和热情架起心灵沟通的桥梁，共同去开拓健康的绿洲，促进我们的精神健康。

最后祝我们全校师生身心健康，微笑面对每一天，天天都有好心情。我的讲话完了，谢谢大家。

健康教育演讲稿篇五

老师们，同学们，大家早上好！绿校园广播又准时和大家见面了，我是主持人李。

首先让我们走进今天的《健康伴我行》

讲究卫生，干干净净迎接每一天，不仅仅是为了我们自己，而且还为了全家、全社会的环境卫生。一个人是否干净，体现在无数个细节中。下面我们介绍了一些讲究卫生的细节，你可别小看了这些细节，它直接关系到你的身体健康。

勤洗澡，洗头。小学生正处于身体发育的阶段，每天的新陈代谢都很旺盛。因此，要经常洗澡、洗头，同时，还要每天

换内衣和袜子。

保持口腔健康。口腔健康不仅指早晚要刷牙，每次饭后都应刷牙。科学刷牙的最佳次数和时间是“三、三、三”，即：每天刷牙3次，每次都在饭后3分钟刷牙，每次刷牙3分钟。科学的刷牙方法是竖刷法，即顺牙缝方向刷。

定期整理和清洗书包。书包是我们每天都要携带的，它的整洁也关系到个人的卫生面貌，背上干干净净的书包会给自己一个好心情。因此建议最好每月刷洗一次书包。

携带纸巾或手绢。把它们放在书包或衣兜方便取出的地方。要吐痰或者擦鼻涕时及时取出。用后的纸巾不要随地乱扔。虽然这些都是小事，但是如果不注意，不仅影响健康，还会让同学们对你的印象大打折扣。回家以后要更换、清洗用过的手帕，始终保持清洁。

手绢和纸巾也可以同时携带，但要分开放置，并让它们担负不同的使命。例如，手绢用来擦干水迹，吐痰时可以用纸巾。

在《小学生守则》中，“讲究卫生”已经被写入了守则中。因此，当大家朗朗上口背诵《小学生守则》时，别忘了用行动证明：讲究卫生，干干净净度过每一天。

健康教育演讲稿篇六

早上好！

今天我国旗下讲话的主题是心理健康教育。

说到健康，大家想到的就是身体健康，其实这是不全面的。心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。

在我们的周围，有的同学脾气暴躁，因琐碎小事而耿耿于怀，甚至与人争吵，拳脚相加；有的人感到孤独寂寞，意志消沉；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败。

那么，我们怎样才能拥有健康的心理？

首先，就要学会沟通。说到沟通让我想起了一个寓言故事。

一把坚实的大锁挂在铁门上，一根铁杆费了九牛二虎之力，还是无法将它撬开。钥匙来了，它瘦小的身子钻进锁孔，只轻轻一转，那大锁就“啪”的一声打开了。铁杆奇怪地问：“为什么我费了那么大力气也打不开，而你却轻而易举地就把它打开了呢？”钥匙说：“因为我最了解他的心。”“因为我最了解他的心”，这话可谓一语中的。小小的钥匙之所以能打开坚实的大锁，凭借的不是它的蛮力，而是它对锁心的了解。我们与人相处也该是如此。

沟通从心开始。那么如何打开心灵通道呢？简单说来，一是要向他人敞开心扉——与人相处，要懂得尊重理解，或是适当的赞美鼓励，或是及时的建议纠正。二是向自己敞开心扉——自我暗示，自我欣赏，只有爱自己的人才能真正地爱上生活。

其次，是要学会信任和理解。

信任，先是要自信，正确认识自己，不自卑，不自负，相信自己天生我材必有用，每个人都有自己的优点；正确面对挫折或失败。再是要信任老师、父母。老师，培育你成长的人。师者，父母心。老师和养育你们的父母一样，都是这个世界上最关心你们的人。父母的人生经验比我们多，我们也应该向他们倾诉心中的烦恼。任劳任怨的老师父母，就是你们的肩膀。

同学们，就让我们一起来关注心理健康，做一个全面健康的

人。

谢谢！

健康教育演讲稿篇七

大家好！

在这个科学技术飞速发展的时代里，世界日新月异，人们的生活观念也随之改变。我们都知道在竞争日趋激烈的时代中，我们要生存，就必须努力去提高自己的能力，也就是较为全面地提高自己的素质。就此话题提升到国家，这更是实现中华民族的伟大复兴，增强祖国的国力，增加国际影响力的重要途径。良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，心理素质是否良好关系着一个人的在成才的道路上是否能顺利地进行下去。当代的中小學生是祖国的未来，是跨世纪的一代，他们的成才，与祖国的复兴关系重大。同时，中小学心理健康教育是根据中小學生心理、生理的发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动。它是素质教育的重要组成部分，是培养跨世纪高素质人才的重要环节。因而，可知对中小学心理健康教育是非常重要的。

中小學生健康成长关系着民族的复兴、强大，所以我们要注重和关心他们健康成长。而心理健康也是个体成长、发展的一个重要方面，因而中小学心理健康教育是重要的。特别是在当今这个竞争激烈的社会，有些父母为了自己的孩子以后能在外面的世界中生存，发展，在学习方面对他们的要求很高，而且有些家长的观念仍未改变，过度地追求分数。不仅如此有些家长还怕孩子考不好，在孩子完成了老师布置的作业后，又给孩子布置许多家庭作业。还有的家长望子成龙心切，除了学习任务外，不顾孩子有兴趣与否，硬叫孩子去学美术、书法、器乐等，对孩子寄予许多不切实际的期望。甚至还有家长彼此之间互相攀比孩子的分数。这些都给孩子

带来了巨大的心理压力，使孩子身心疲惫不堪，在心理受到重负下，他们心理很容易出现问题。现在孩子出现的心理问题是多方面的，在家庭因素中，一些孩子生活在单亲家庭，这些孩子不是缺少母爱，就是缺少父爱，看到别人有父有母，一家和美，产生了自卑心理。有的孩子为了瞒住老师和同学自己是单亲家庭孩子，不惜编造谎言来掩盖事实，但毕竟这些事情是会被其他人所知，学生的自卑心理加重了，却又不能很好的调节。然而，在这种事实下，现在的很多学校和家庭仍然不重视孩子的心理健康教育，一些家长和老师对孩子的心理健康教育不够重视，伤害孩子的自尊心，而后又没有及时地对孩子进行开导。有些孩子只因为一次偶然事件而不自觉地犯了错误，家长、老师就抓住不放，大做文章，不给孩子申辩的机会；有的孩子一贯学习很好，偶尔一次考砸了，老师和家长不但不帮助分析原因，而且大加训斥；还有的孩子因为师长的误解而挨了批评，从此萎靡不振而心理上产生了疙瘩。师长们的这些教育行为的偏差严重地影响了孩子身心的健康成长。由此可见，社会虽然变化发展了，但有些家长和学校老师的观点仍未改变，造成有些孩子出现心理缺陷，因此，就要更加大力地实施中小学的心理健康教育，使得在校中小學生有一个健康的心理。

影响中小学生的心理健康的因素是多种多样，多方面的，学校家庭的因素以外，社会因素也不可忽略的。好像现代社会的信息传播媒介的不利影响也是学生产生心理疾病的又一原因。大街上电子游戏活动比比皆是，大多数中小學生都喜欢这些带有刺激性的活动，电子游戏占据了他们越来越多的时间和精力，许多中小學生沉迷其中而不能自拔，严重地影响了学习。有些学生甚至还模仿游戏中的人物或情节，做出有害社会的事情，青少年犯罪和中小學生的心理问题就有着很大的关系。在这种较为严重的社会问题上，我们不得不看到，对中小学的心理健康教育是不可缺少的，是重要的。

健康教育演讲稿篇八

大家好！

5月31日悄悄来到我们身边，这不是一个平凡的日子，它是世界无烟日呀！

亲爱的同学，你知道吸烟对人体的危害吗？大量的科学研究资料早就证明，吸烟对人体健康的危害十分广泛。所有烟草中均含有可导致人体发生多种致死性和致残性健康问题的毒素；吸烟者患癌症，尤其是肺癌、心脏病、肺气肿及其他致死性疾病的危险性会明显增加。然而，就在去年的今天，一项针对青少年烟草使用情况的最新调查显示，中国有20%以上的初中生尝试过吸烟，近92%的学生认为吸烟肯定会损害健康，但仍有22%的男生和4%的女生表示可能或肯定会在今后吸烟。看看我们邪恶校园的某些肮脏的角落里，烟蒂满是，可见连我们这个本该最纯净的校园也越来越不是那么纯净了，中学生主动吸烟和被动吸烟已成为一个不容忽视的问题。

如今全球平均每年有400万例、每天有11000例死亡与烟草有关。正如专家所言，烟草是一种在正常使用过程中就会杀死消费者的产品，烟草流行是一种无情的不分国家和社会的公共卫生灾难。

当发达国家的烟草商因在本国受到限制与责难，千方百计地向中国和发展中国家推销香烟、诱惑青少年吸洋烟时，我们广大青少年决不能“误上贼船”。为了使人们意识到吸烟所带来的各种各样的危害，各国政府都在不遗余力地宣传“吸烟有害健康”，我国就有禁止香烟广告的规定，联合国也特别制定了每年的5月31日为“世界无烟日”。目的是创造一个清新、环保、绿色的“地球村”，让全人类的生活环境变得更健康、更美好。提神不妨清茶；消愁不如朋友；若吸烟，又何苦？我坚信少年强则国强，少年弱则国弱。为了摘掉烟

草大国的帽子，为了我们的健康成长，我们要大声呐喊：从我做起、从身边做起，不要让烟雾笼罩我们高都学子！

健康对于我们来说，是一永恒的主题，健康的心里和健康的体魄是我们搞好学习和工作的重要前提。本学期，我校积极创建无烟学校，在校内已经张贴很多关于禁烟的宣传标语。

同学们知道为什么我们要反对吸烟吗？现在我就来谈谈吸烟对我们的危害。

首先，吸烟影响个人形象。对于这一点，同学们可以注意观察你身边吸烟的人，他们大都牙齿被烟勋黄，并且口臭，常常大声咳嗽，随地吐痰，他们的脸色大都昏暗无光。这些都严重影响了个人形象与社会交往。其次，如果你一点都不在意，而且你的烟龄很长，下面就更为可怕了，那就是吸烟会导致肺癌、喉癌、口腔癌等多种癌症。也会导致心血管病、慢性支气管炎、肺气肿、肠溃疡等很多疾病。吸烟几乎损害了人体全部的重要器官。据研究表明；香烟中含有40多种致癌物质，发展中国家每年约有100万人死于吸烟，发达国家每年约有200万人死于吸烟，约三分之一至二分之一的吸烟者因吸烟而早逝。吸烟已成为全球第二大杀手了。

第三，吸烟伤害无辜，为什么要这样说呢？根据美国医学研究人员发表的研究报告指出：被动吸烟俗称二手烟，在人体吸烟所呼出的气体中，含有大量的尼古丁，焦油等物质，据研究，一支香烟所含尼古丁可毒死一只老鼠，而约一包香烟所含尼古丁能毒死一头牛，而且尼古丁等有毒物质大多处于吸烟所呼出的气体中。所以被动吸烟者的病率比直接吸烟者高出很多。因此，禁止吸烟不仅是一个卫生问题，而且也是一个社会问题。

联合国确定每年5月31日为全球戒烟日，世界卫生组织把吸烟看成二十世纪的瘟疫。为了祖国的未来，每一个人都有责任保护下一代的健康；为了祖国的未来，我们青少年应该珍惜

自己的身体，珍惜自己的年华，不要再吸烟了。为了我们自身健康，也为了他人健康，让我们远离香烟，让我们校园的空气更加清新吧！吸烟的危害，尽人皆知。

有资料表明，长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10—20倍，喉癌发病率高6—10倍，冠心病发病率高2—3倍。循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2—8倍。有人调查了1000个家庭，发现吸烟家庭16岁以下的儿童患呼吸道疾病的比不吸烟家庭为多。5岁以下儿童，在不吸烟家庭，33.5%有呼吸道症状，而吸烟家庭却有44.5%有呼吸道症状……吸烟害己害人，应该自觉养成不吸烟的良好卫生习惯。

健康教育演讲稿篇九

早上好！

今天，我国旗下讲话的主题是“做一个心理健康的孩子”。

同学们，心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。在日常生活中，我们常常重视自己的身体是不是健康，而忽视了自己的心理是不是健康的。

心理不健康，对你的学习，你的生活都有不同程度的影响，严重的还会影响班级、学校的和谐和社会的安定。

那么我们怎样才能拥有健康的心理呢？

然后要正确认识自己，相信“天生我材必有用”，要相信“失败乃成功之母”。但是，无论取得了多大的成就，都不能骄傲、自负，要知道“山外有山，人外有人”。没有最好，最强，只有更好，更强。

还要学会与人交往，建立和谐的人际关系。学会尊重别人，体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见。古人说的好：

良药苦口利于病，忠言逆耳利于行！

你还可以多方面的培养自己的兴趣和积极向上的态度，多想快乐的事情，这样可以减低你的心理压力。

最后要懂得把握现在，面对现实，不要总是追悔过去，积极展望未来。

我在这里希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美好的人生，明白知足常乐的道理。