

最新有健康才有一切演讲稿 健康的演讲稿 (优质8篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

有健康才有一切演讲稿篇一

早上好！今天我演讲的题目是《假如没有“非典”》，关于健康的演讲稿：假如没有“非典”。

众所周知，2003年，中国曾遭受着千年不遇的“非典型性肺炎”这一疫情的巨大考验。这是“一场硬战”；这是一场人与病毒之间没有硝烟的战争，这是一场需要打赢且必须打赢的战争。

“非典”究竟是一种什么病呢？传染性非典型性肺炎是一种主要通过近距离空气飞沫和密切接触传播的严重急性呼吸综合征，国际上简称"sars"。有关“非典”的症状及预防知识，学校已多次深入学习，这里我就不一一赘述了。今天，我真正想说的是“假如没有非典”的这一话题。

假如没有“非典”，我们也许不清楚自己的生活习惯可能有多么糟糕，演讲稿大全《关于健康的演讲稿：假如没有“非典”》。在预防“非典”专家们的提醒下，我们才明白：我们痴迷空调，习惯呆在空气不流通的屋子里是多么的不好；我们不愿洗手，甚至不会洗手，我们通宵上网，专注游戏；我们胡吃海喝，用零食代替正餐；甚至哪里人多，就往哪里扎堆凑热闹。

假如没有“非典”，我们也许没有意识到锻炼身体的重要性。我们懒份，四肢不勤，能坐着绝不站着，能乘电梯绝不爬楼梯，能蒙头大睡绝不起床做操跑步。动不动就感冒发烧，找老师请假；动不动就喊“亚健康”，找领导批条。

假如没有“非典”，我们更不清楚保护环境的重要性。我们曾大量地用塑料制品，随意地丢弃垃圾，工业废水四处横流，滚滚浓烟直冲云，全球气候逐渐变暖，生态环境日益恶化。

于是，“非典”来了！

我们有党和政府的英明决断、统一部署，我们有医务人员的舍生忘死、赴汤蹈火，我们有强大的国家作后盾，我们有13亿人民的全力支持，我们完全有理由相信，只要我们百折不挠、同舟共济、坚定信念、积极预防，是一定可以闯过难关的，最终的胜利一定是属于我们的！

最后，我想让大家跟我一起喊一句口号“我健康，我快乐！”，我数一二三开始，大家就喊出来，连喊三遍。

我的演讲完了，谢谢大家。（何彦）

有健康才有一切演讲稿篇二

大家好！

今天我国旗下演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断进步，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的课题。

最近，我注意到一个情况，就是每天都能看到我们学校旁的

小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却买得乐此不疲，吃得津津有味。可又有多少人知道，吃了它们不仅会导致肥胖，更严重的会使大量细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广大朋友为了自己的健康而少吃这类食品。

要健康饮食，就要做到以下几点：

- 1、不购买街边小吃或街边小店的垃圾食品，去一些正规超市购买食物。
- 2、买所需食品时，要注意生产日期、保质期□qs生产许可标志等等。
- 3、认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。
- 4、少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的食品。
- 5、不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人们每天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。因此，食品必须是安全的并且有益健康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品！希望同学们听了我这次的讲话后都健康饮食，健康地成长。

有健康才有一切演讲稿篇三

我第一个观察探究点就是在幼儿园里。经过我几小时的观察，

我发现里面的小朋友都有这么几个坏习惯——揉眼睛、巴着桌椅看书画画。

第二个观察调查点是在学校里。我经过一连串的调查和访问，发现了大多数有眼疾的人都是因为看书太多，看书姿势不对，眼睛离书本很近，导致眼睛重负，只有少数人是天生近视眼。

第三个观察调查点是在附近的网吧及游戏机室里。那里的人，不论男女老少，大多数都戴着眼镜，这是因为他们“一盯”荧光屏就是好几小时甚至十几个小时，而且是在全神贯注、高度紧张的情况下。

第四个观察调查点是家庭。我走访了许多邻居、亲戚、朋友，发现许多人家的客厅都不大，却有一部或者有几部大屏幕电视机，饭前饭后，一家大小，看电视都离电视非常近，而且常常一看就是一个晚上。

因此，我就青少年存在视力问题参考了许多资料，并咨询了医院的专家，专家向我们提出了宝贵的建议。

对策建议：

为了孩子的将来，关注青少年近视眼，保护孩子的眼睛，

- 1、要避免反光：书桌边应有灯光装置，其目的在减少反光以降低对眼睛的伤害。
- 2、光线须充足：光线要充足舒适，光线太弱而因字体看不清就会越看越近。
- 3、坐姿要端正：不可弯腰驼背，越靠近或趴着做功课易造成睫状肌紧张过度，进而造成近视。
- 4、阅读时间勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，

以每三十分钟休息片刻为佳。

5、看书距离应适中：书与眼睛之间的距离应以30公分为准，且桌椅的高度也应与体格相配合，不可勉强将就。

6、睡眠不可太少，作息有规律：睡眠不足身体容易疲劳，易造成假性近视。

7、看电视距离勿太近：看电视时应保持与电视画面对角线六一八倍距离，每30分钟必须休息片刻。

8、多做户外运动：经常眺望远外放松眼肌，防止近视，向大自然多接触青山绿野，有益于眼睛的健康。

9、营养摄取应无均衡：不可偏食，应特别注意维生素b类(胚芽米、麦片酵母)之摄取。

10、定期检查：凡视力不正常者应至合格眼镜公司或眼科医师处做进一步的检查。

眼睛是大脑接受外界信息的重要部位，我们必须好好保护它，千万别让它使你生存于一个黑暗的世界里！

有健康才有一切演讲稿篇四

大家好！

健康是革命的本钱。只有拥有一个健康的体魄，我们才能够有力有心地去应对生活学习中的各种挑战。

相信很多同学都深有感触——良好的作息习惯和高效的学习效率是密不可分的。作息时间安排得体，则学习效率必然提高，而学习效率的提高，能让我们自由安排一个健康的作息時間。

部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，忍不住趴在课桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看很久的书。这形成了一种恶性循环。

为了改变这种不良现状，我希望同学们好好利用午休时间休息，保证下午听课、自修课、晚自习的效率，以保证晚上有一个充足的睡眠。同时，不得不提的是学习的惰性，相信惰性人人都有，好比作业做了一半突然觉得思绪困顿，于是出去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合自然无可厚非，但若去个个把小时，就实在不应该。

所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成绩，并不是因为不够刻苦，而是因为，学习在于质而非量。

除了良好的作息时间和适当的锻炼，良好的饮食习惯也是拥有健康身体的一大条件。

相信大家都知道把牙齿泡在可乐里，几天后牙齿消失的实验吧。碳酸饮料会导致骨质疏松，膝盖积水等疾病。这些看似微不足道的不良饮食习惯，其实在一点点地吞噬着我们健康的身体。其实，只要同学们自带水杯，喝纯净水，少吃不健康的零食，就可以拥有一个良好的饮食习惯，保证自己拥有一个健康的体魄。

身体是革命的本钱！当然，对我们学生来说，身体也是好成绩的本钱。毛主席曾说过，“文明其精神，强健其体魄。”希望同学们能拥有一个健康的身体，取得学习上更好的成绩！

有健康才有一切演讲稿篇五

在读书的时候，翻开病理生理学我们就知道了，对健康的定义，恰当的定义来自于世界卫生组织的解释，包含了三个范围：躯体、心理、社会，即要求躯体没有不适，心理精神完善健全，社会适应良好。也就是说，要称得起健康，不仅仅

是能吃能睡，能跑能跳，能说话能思维，身上没有病痛，而且还要能在社会立足谋生，能与周围的人群合得来。这样的人才算得上健康。那么根据这一定义，经过严格的统计学统计，人群中真正健康和正患着病的人不足三分之二，也就是说其他的人群都处于健康和患病之间的过渡状态，我们常常使用的词语就是“亚健康”状态，当然，如果我们能调节处理得当的话，则身体可向健康回归，反之，则恶化以至患病。所以如何调节，就显得相当的重要了。

除去那些由于先天的、遗传的、意外的、甚至一些莫名其妙的……等等的致病因素之外，其实主要导致我们患病的因素只有两个了，其一就是不良的生活习惯，其二呢，那就是性格因素了。这两个因素，就是我们这些健康着的或者亚健康着的人主要的两员杀手，不得不引以重视啊。

首先说，不良的生活习惯，其实所有的人都知道，不外乎就是诸如吸烟、酗酒、过度的夜生活、自己随意打乱自己的生物钟……等等这些东西。在座所有的人都是医务工作者，都在理论这个高度上深刻认识，比如吸烟有害健康，吸烟中的烟碱或者尼古丁等等与肺癌以及其他肺部疾病有着千丝万缕的联系，并且二手烟不但杀伤了自己而且祸害了他人，不但不健康而且不礼貌；还有酗酒与肝脏疾病、胃肠道疾病、甚至大脑功能下降甚至疾病等等都有关系，当然还有很多很多了，如果我现在再说的话，就有点老生常谈了，喋喋不休了，并且有点象祥林嫂那样的唠叨了，所以我就不一一赘述。那么为什么所有的这些不良习惯爱好者对此置之若罔，并且这些爱好者还振振有词的这样或者那样的道理，更让人完全不解的是爱好者们还前仆后继，长江后浪推前浪的争先恐后踊跃参与。其实原因是很简单的，因为不良的这些生活习惯那所导致的疾病基本上都是以后才发生的，谈论以后的事情以后那些未知的事情，大家都相当的超然，超然到谈论别人家的事情一样，就象一个吸烟者，他完全知道所有的前因后果，以后有可能患慢支炎、肺气肿、肺心病甚至肺癌等等，而如果在别人善意的提醒或者是自己心里不经意的那么一闪

念中，聪明的他们就会找出这样的证据来让自己宽慰，让自己释然，心理上得到平衡，比如就是，某些特殊材料所锻造的人居然几十年烟龄好像还活得尚好这样如此的理由，内心舒坦之后也就无暇过问以后可能发生的事情了，其实难免就是自欺欺人而已。所以大家就慷慨激昂了，今朝有酒今朝醉，莫使金樽空对月，当然如果大家知道这一杯酒是毒酒，一杯鹤顶红，那么我想打死他都不会喝的。

然后我们再来说，性格因素。在习惯性的健康讲座中，人们很愿意强调那些不良的生活习惯，而忽略了性格这个问题，当然俗话说：江山易改，本性难移。性格这个问题，那是每个人在成长过程中一点一滴形成的，不是那么容易修正的。但鲜有人知的是性格也是造成疾病的一个因素，能够影响人的大脑的一切东西都可以影响到人的身体。不满、委屈、气愤、自责、有过错感等等这些负面情感都将有可能把我们带到病床上。要想避免这些，必须立刻终止那些让我们痛苦和不安的东西。人体的每个器官都有其特定的功能，与我们的意识和心理存在着严格的特定联系。当然这都是枯燥的理论，还是举例来说明下，比如说某些心血管疾病，经过科学的研究，容易发生在这些朋友身上，他们充满豪情的把自己力所能及的负担全揽上身，马不停蹄地劳作，害怕辜负周围人的希望，希望自己在别人眼里是重要和被尊重的，因此排挤自己内心的情感和需求。经年累月这些朋友的业绩可能也象股市中的牛市一样傲视群雄，鹤立鸡群了，但是可能的话，血压也直线攀升到达警戒的地步了；如此的例证不乏胜举，大家都知道某些成功人士过早地进入亚健康甚至疾病膏肓状态，让人可叹啊！当然在此，我并非宣扬那种懒惰，不思进取，尸位素餐，站到茅坑不拉屎等等，我只是希望大家有个适当的心理状态，一张一弛，张弛有度而已，如果在繁忙的工作之后多参与下户外活动，适度的健身运动，或者和朋友们聊天品茶抚琴谈赋等等活动，既高雅又舒缓了自己工作上的压力，那么就更好了，当然劳作了一天然后又奋战在麻将战场上，如此身心疲惫，劳命伤财就不好了。

其实三十年前拿命换钱，三十年后拿钱买命，其中曲折隐情又如何能一言概之，只能智者见智，仁者见仁了。只不过正如古人所讲：千丈之堤以蝼蚁之穴溃，百尺之室以突隙之烟焚，也就是让我们从小事做起，切不可善小而不为，恶小而为之。最后呢，就让我们从自己的一一点一滴做起，为维护自己以及他人的健康努力。

有健康才有一切演讲稿篇六

同学们，老师们，大家早上好！

我曾经听说过这样一句话，健康和财富就像“1”和“0”的关系，而生活就像一串数字，没有这个“1”，有再多的“0”也是没有意义的。因此，一个健康的体魄，是所有人拥有一个精彩人生的前提。只有踏上这块牢固的基石，我们才能触及我们的梦想，有机会达成我们的理想。

相信很多同学都深有感触——良好的作息习惯和高效的学习效率是密不可分的。作息时间安排得体，则学习效率必然提高，而学习效率的提高，能让我们自由安排一个健康的作息时间表。部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，忍不住趴在课桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看很久的书。

这形成了一种恶性循环。为了改变这种不良现状，我希望同学们好好利用午休时间休息，保证下午听课、自修课、晚自习的效率，以保证晚上有一个充足的睡眠。同时，不得不提的是学习的惰性，相信惰性人人都有，好比作业做了一半突然觉得思绪困顿，于是出去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合自然无可厚非，但若去个个把小时，就实在不应该。

所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成绩，并不是因为不够刻苦，而是因为，学习在于质而非量。这里提出的无非是一些琐碎的建议，关键是希望同学们养成一个科学而合理的生

活习惯，健康自然地融于生活之中。

从这周开始，就要进行晨跑了。这是一个提高我们身体素质的好机会。有些同学跑两圈就累地气喘吁吁，不得不停下，有的同学甚至一直逃避晨跑。这是中国学生的通病。即便是在活动课，也有很多同学懒得动。这使我们锻炼的时间大大减少。

还有些同学休息日除了完成作业，其余更多的时间坐在电脑前面一动不动，使得眼睛得不到一点休息。不知大家是否还记得，当非典来袭时，钟南山院士已经接近70岁，却仍然奋战在非典第一线，这都是他因为年轻时注重锻炼，锻炼出了一个强健的体魄。有些同学会以学习为理由，没时间锻炼，实则不然。在这点上，我校高三同学为我们提供了榜样，他们在课业压力极大的情况下，在晚自修课间还在操场上跑步。

现在学习压力大，我们课外的时间并不多，但是时间是挤出来的，如果我们把零散的课间时间都利用起来，那也是相当可观。我希望同学们能在活动课和体育课上多跑跑动动，并认真对待晨跑，有条件的同学最好能骑自行车上学，既锻炼身体又符合绿色出行的理念。

除了良好的作息时间和适当的锻炼，良好的饮食习惯也是拥有健康身体的一大条件。有的同学喜欢到校外的小店买一些不健康的小零食；有的同学把肯德基当食堂，却从来不吃学校食堂准备的午饭；有的同学每天喝好几听碳酸饮料。这些都是一些不良的饮食习惯。垃圾食品吃多了，必然会造成营养摄入过剩。

虽然学校食堂口味不如其他的洋快餐那么诱人，但这些都是经过食堂师傅精心搭配的，能保证一餐所需摄入的营养物质。相信大家都知道把牙齿泡在可乐里，几天后牙齿消失的实验吧。碳酸饮料会导致骨质疏松，膝盖积水等疾病。这些看似微不足道的不良饮食习惯，其实在一点点地吞噬着我们健康

的身体。其实，只要同学们自带水杯，喝纯净水，少吃不健康的零食，每天在学校用餐，就可以拥有一个良好的饮食习惯，保证自己拥有一个健康的体魄。

身体是革命的本钱！当然，对我们学生来说，身体也是好成绩的本钱。毛主席曾说过，“文明其精神，强健其体魄。”希望同学们能拥有一个健康的身体，取得学习上更好的成绩！

有健康才有一切演讲稿篇七

1. 突出自己，挑前面的位子坐

在各种形式的聚会中，在各种类型的课堂上，后面的座位总是先被人坐满，大部分占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。

坐在前面能建立信心。因为敢为人先，敢上人前，敢于将自己置于众目睽睽之下，就必须有足够的勇气和胆量。久之，这种行为就成了习惯，自卑也就在潜移默化中变为自信。另外，坐在显眼的位置，就会放大自己在领导及老师视野中的比例，增强反复出现的频率，起到强化自己的作用。把这当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。虽然坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

2. 睁大眼睛，正视别人

眼睛是心灵的窗口，一个人的眼神可以折射出性格，透露出情感，传递出微妙的信息。不敢正视别人，意味着自卑、胆怯、恐惧；躲避别人的眼神，则折射出阴暗、不坦荡心态。正视别人等于告诉对方：“我是诚实的，光明正大的；我非常尊重非常尊重你，喜欢你。”因此，正视别人，是积极心态的反映，是自信的象征，更是个人魅力的展示。

3. 昂首挺胸，快步行走

许多心理学家认为，人们行走的姿势、步伐与其心理状态有一定关系。懒散的姿势、缓慢的步伐是情绪低落的表现，是对自己、对工作以及对别人不愉快感受的反映。倘若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，缺乏自信。反过来，通过改变行走的姿势与速度，有助于心境的调整。要表现出超凡的信心，走起路来应比一般人快。将走路速度加快，就仿佛告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情。”步伐轻快敏捷，身姿昂首挺胸，会给人带来明朗的心境，会使自卑逃遁，自信滋生。

4. 练习当众发言

面对大庭广众讲话，需要巨大的勇气和胆量，这是培养和锻炼自信的重要途径。在我们周围，有很多思路敏锐、天资颇高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而是缺乏信心。

在公众场合，沉默寡言的人都认为：“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也别谈，而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。”这些人常常会对自己许下渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次的沉默寡言，都是又中了一次缺乏信心的毒素，他会愈来愈丧失自信。

从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心。不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言。有许多原本木讷或有口吃的人，都是通过练习当众讲话而变得自信起来的，如肖伯纳、田中角荣、德谟斯梯尼等。因此，当众发言是信心的“维他命”。

5. 学会微笑

大部分人都知道笑能给人自信，它是医治信心不足的良药。但是仍有许多人不相信这一套，因为在他们恐惧时，从不试着笑一下。

有健康才有一切演讲稿篇八

大家好！

深夜，一个大哥哥还坐在电脑前玩游戏，嘴里不停地发出：“真刺激啊……”那神情多么专注，忘记了时间，忘记了明天还要上班，忘记了周围的一切。忽然，一本书掉到了地上，“啪”的一声，把他惊动了，一抬头，发现已经是凌晨两点，这才恋恋不舍地关掉电脑。

不久前，我听说南侨中学有一位大姐姐从楼上跳下来，除此之外，我也经常听到有的人因为一些小事离家出走。事情发生后，他们的亲人伤心欲绝，痛不欲生。据我所知，这些人这样做并不是因为发生了什么大事情，只是一些极小的事。让我们来想想看，为什么会这样呢？我想有可能是因为他们平时骄纵惯了，想干什么就干什么，这次没得到满足，或是他们有什么心里话无法向别人诉说，一时想不开才会这样的。同样的，他们也是在摧残生命。

我觉得养成良好的行为习惯非常重要。每个人制定一张作息时间表，按时作息。平时，抽出一定时间进行运动，运动能增强我们的体质，锻炼我们的意志。多看一些好书，书能陶冶我们的情操，开阔我们的视野，让我们健康成长。看见好吃的东西，要适可而止，不图一时之快酿成大错，遇到解决不了的事情，不要憋在心里，可以找同学、爸妈、老师诉说，多与他们谈心，保持快乐的心情。

让我们养成良好的习惯，健康的生活方式，珍爱生命，珍惜生活，健康成长，真正接过上一辈手中的接力棒，担负起建设祖国的重任。