

# 2023年健康青春励志演讲稿 快乐读书健康成长演讲稿(汇总7篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么你知道演讲稿如何写吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 健康青春励志演讲稿篇一

大家好！

书读万卷，其义自现。在淡淡的书香中我走过了12个春秋，书陪伴着我成长，书也成了我最好的朋友。

许多同学长大以后的愿望是在海边买一幢房子，可以面朝大海，看春暖花开。我倒觉得如果在这么优雅的环境下可以捧着一本心仪的书看一看，那一定是身心愉悦。我喜欢在宁静，有淡淡花香，还有轻轻鸟啼的环境下看书。特别是爱看历史书。在滚滚历史长河中，有许多惊天地，泣鬼神的事。

从课外阅读上，我得到了丰富的知识，书开拓了我的视野，发展了我的思维，也让我看到了人世间的善美和险恶。书放在书橱里也不是为了用来装饰，更多的是让我细细品味。认真仔细地看书，你就会明白读书的真谛。

杨绛女士曾说：喜欢读书，就等于把生活中寂寞的晨光换成巨大的享受时刻。读书，正是为了遇见更好的自己。

## 健康青春励志演讲稿篇二

大家早上好！

我是xxx今天，我国旗下讲话的主题是：安全，永远的警钟！

安全是一个沉重的话题。据中国教育部提供的资料显示20xx年因交通事故造成的中小学生伤亡人数超过二万五千人，平均每天有将近12名中小学生丧生在车轮之下，而在遭遇意外伤害事故方面，全国平均每天有约有50名中小学生遭遇意外伤害事故。其中溺水占到30%以上，位居第一。在其他安全事故方面，每年大约有1.6万名中小学生非正常死亡，平均每天就有40多人。这是一组多么触目惊心的数字啊！

我们的童年不应该被这些血淋淋的数字所充斥！1996年，国家教委等单位联合发出通知，决定建立全国中小学生“安全教育日”制度，并将每年3月的最后一个星期一作为“全国中小学生安全教育日”。

同学们，今天是第20个“全国中小学生安全教育日”，在这个特殊的日子，让我们将更多的目光聚焦在我们的身边的安全上吧。我们的安全不仅关乎我们自己，更关乎我们的家人，朋友，甚至社会各界关注我们成长的人。

在这里，请允许我代表\*\*班正式向全体同学发出承诺：

- 1，上学的时候要注意交通安全，遵守交通规则。在过马路的时候，要注意来往的车辆。
- 2，在家要注意用火，用电的安全，正确使用电器，避免意外发生。
- 3，外出游玩的时候，一定要有家长或老师陪同。遇到陌生人时，不能搭理。
- 4，在校要注意活动安全。尤其是在上楼梯时，要有秩序，不能追逐打闹。在进行活动时，要注意安全，不能玩那些危险的游戏。

亲爱的同学们，安全责任重于泰山！就让那些无谓的“离去”少些再少些吧，让“安全的承诺”多些再多些吧！让我们在生活中的一天，从点滴做起，遵守纪律，规范秩序，防范未然，让安全植根于心，让盛开的花朵不再夭折，让温馨的家庭远离遗憾，让美丽的校园更加平安！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 健康青春励志演讲稿篇三

大家上午好！

我是xxx□今天我演讲的题目是《健康上网，无悔青春》。

星星闪着泪光，母亲走遍大街小巷。星星啊星星，请你快快告诉我，我的孩子在何处上网？回来吧，我的孩子，我的孩子啊，母亲盼望你脱离网瘾，快快回到我身旁，快快回到我身旁。

同学们，这些都是事实啊，真实的惨案啊，这些都是真实的啊！再回眸我们的校园吧，同样有沉迷于网吧的同学，有的连短暂的午休时间也要去网吧潇洒一回，个别同学甚至逃学而彻夜不归，最终换来的是什么呢？是学业的倒退，健康的消逝，是亲情的隔阂，友情的淡漠啊！

现在随着中国社会的不断发展，生活中网络的影响的确已经无处不在，尤其对于中学生来说更是对网络爱不释手，可是网络是天堂，也是地狱啊。目前那些黑网吧像一个个美丽的陷阱，又如何能防止我们中学生上网成瘾。

朋友们，让你我真诚相约，用勤劳的汗水铺就未来的成功之路，用辛勤的耕耘回报这片生养我们的土地；让我们远离网吧，健康上网，广取博学，用热血和激情，拼一个无悔的青春！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 健康青春励志演讲稿篇四

大家早上好，我是17机械2班的xx□今天国旗下讲话的主题是我运动，我健康，我快乐。

青春见证努力，微笑期待成功。下周三，我校即将举办校第二十二届秋季运动会。一年一度的校运会不仅能展示学校全体师生积极进取、奋发向上的精神面貌，更能锻炼同学们的意志，增加同学们的集体荣誉感，是学校精神文明创建的重要活动。

运动不仅能挖掘潜能，磨练意志，更能帮助我们培养自我超越、顽强拼搏的精神，对学习和生活有极大的益处。他使我们以更乐观的心态去面对生活，勇于迎接生活的挑战。也使我们在经历挫折时不轻易放弃，并将时时成为我们奋斗向上的动力。同学们，让我们投入到多彩的体育运动中吧！为美丽的中专校园再填上一道运动美与健康美的风景！

最后，运动会不仅是运动的盛会、竞技的盛会，更是友谊的盛会，精神的盛会。希望全体同学在为班级全力以赴、争取荣誉的同时，更能发扬团结友爱的互助精神，体现文明礼貌的精神风尚。赛出风格，赛出水平。预祝校第二十二届秋季运动会圆满成功！

我的`讲话结束了，谢谢大家！

## 健康青春励志演讲稿篇五

大家好！

欢迎大家来参加x年“我运动，我健康，我快乐”亲子运动会，希望所有的家长都能加入这个欢乐的世界，和孩子一起重温

了童年的乐趣。

今天，爸爸妈妈要和宝宝们一起来运动，一起玩游戏，让我们一起见证孩子童年成长的足迹！希望通过这次活动带给孩子们一份最珍贵、最难忘的童年记忆！

值此五一国际劳动节来临之际，祝愿所有的家长事业有成，万事如意，祝愿孩子们开心、健康、聪明，祝愿我们的家人永远平安、幸福！最后，祝愿我们四小幼儿园的明天更加美好！

谢谢大家！

## 健康青春励志演讲稿篇六

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们，大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《我运动、我快乐、我健康》。

体育工作作为学校工作的一个重要组成部分，对于增强同学们的体质，提高成绩，培养集体主义精神和健康积极向上的心态都起着重要作用。运动会作为学校体育工作的重要一环，是检验学校运动水平高低的一个标志，也是同学们展示风采的一个舞台。

同学们，再过几天，我们一直期待的小学生田径运动会即将拉开帷幕，展示我们西山人风采的时刻又一次向我们走来！为了备战这次运动会，全体师生都投入了相当大的精力和努力，我们的体育老师，认真负责，选拔运动员，精心排练入场式；各年段的教练、老师指导运动员们积极备战，刻苦训练。在此我提议用我们最热烈的掌声向为这届校运会所付出辛勤努力的工作人员表示感谢。

为了使本届运动会顺利进行，特向同学们提出三点要求：

一、本次运动会我们是以班为单位计算总分成绩的。因此在校的赛场上，运动员是代表各班参加比赛的，各班同学要按照学校指定的区域就座，要发扬团队精神，在竞赛规则许可的情况下，要组织拉拉队，服务队，为本班参赛的运动员加油，为本班参赛的运动员服务。运动员的成绩就是班级的成绩，运动员的荣誉，就是班级的荣誉，运动员的欢乐就是班级的欢乐。

第二、全体同学无论是参赛的运动员，还是没有参赛项目的同学，都要发扬文明礼貌的精神风尚。全体运动员无论胜负都要尊重每一位为运动会工作的裁判员，要礼貌对待每一位竞赛对手。无论运动员的成绩好坏，全体同学都要为运动员的拼搏精神喝彩。每一位运动员无论成绩好坏，只要能坚持跑到终点，完成比赛任务就是胜利者。冠军只有一个，但胜利者却不止一个，胜利是属于坚持到底、完成比赛任务的'每一个运动员。

第三、全体参赛的运动员，要赛出成绩，赛出风格。是运动会就要讲成绩，正像奥运会那样，讲究“更高、更快、更强”的奥林匹克精神。我们的运动会也是这样，要求运动员在比赛时全神贯注，要求运动员在比赛时充分发挥平时训练的水平，克服大赛带来的心理障碍，比出成绩，比出水平，但更要比出风格、比出友谊。我们是校级运动会，所有的竞争都是友谊的竞争，是友好的竞争，时刻都要讲风格，讲友谊，讲谦让，讲精神风貌。

总之，我们的运动会，要开出团结，开出文明，开出友谊，也开出拼搏精神来，最后预祝我校第十一届小学生运动会取得圆满成功。

## 健康青春励志演讲稿篇七

大家好！

我国旗下演讲的题目是：国际奥林匹克日，我运动我健康我快乐。

美丽的青春，散发着诱人的芬芳，潇洒的身姿为人生插上理想的翅膀，青春与健康使你在人生的征途上自由翱翔。伴随着国际奥林匹克的脚步，与大自然共同进步，唱响“我运动我健康我快乐！”让我们深思奥林匹克的真谛，用健康的身体去迎接未来的一切！

健康是人类文明的象征，是事业成功的基石，是为祖国和人民服务的基本前提，也是提高中华民族素质的基础。我们要规划好自己的人生，首先要把重视健康的思想落实到自己的行动中去，在操场上，在阳光下，在大自然的怀抱中，自觉的投入到体育锻炼中去吧。

为此，我向全校师生发出倡议：

一、树立“健康第一”的理念，提高对体育运动的认识。

二、积极参加户外活动，养成良好的锻炼习惯。生命源于运动，运动更是让生活充满阳光。我们要积极行动起来，革除不良的习惯，走向户外，拥抱阳光，活跃于操场、球场，活跃于校园，亲近自然，释放自我。

三、强化团结协作精神，大力弘扬奥林匹克精神。让我们在奥运精神的延续下，快乐运动起来，让健身成为增进健康、娱乐身心、发展友谊、完善自我的主要渠道。

老师们，同学们，为了我们的学习、生活和事业，为了我们的家庭、学校和祖国，行动起来吧，让我们共同唱响“阳光、健康、和谐”的旋律，坚持每天锻炼一小时，达到“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的目标。让体育健身成为我们成长过程的美好经历，成为我们全面发展的不懈追求。

老师们，同学们，让我们一起走向操场、走进大自然、走到阳光下，去感受体育的魅力，享受运动的快乐！

在这里，我想对所有的师生们说：不去经受风雨，就无法见到彩虹；不去接受考验，就无法知道胜利；不付出艰辛的劳作，就无法取得成功。今日，只有洒下汗水，明天，才是收获的季节。

生命在于运动，生命不息，运动不止。因为运动，让我们拥有健康的体魄；因为运动，让我们享受快乐；因为运动，让我们的生活更精彩！

我的讲话完毕！

谢谢大家！