

2023年弘扬屈原精神演讲稿(优秀5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

健康演讲稿分钟篇一

大家好！

小学的生涯即将结束，点点滴滴美好的回忆，让我终生难忘，偶尔会浮现脑海。

窗外，一切都显得生机勃勃，小花小草离不开阳光的滋润，我更离不开老师的教导。

“噔，噔噔”随着步伐的声响，我们的科学老师——季老师，正一步一步地走上讲台。我的心跳声也就好比那声响，越发急促了。季老师的脸上失去了昨日的光辉，留下的是暴风雨来临前的沉重。季老师抱着几本作业本，重重地扔在讲台桌上，发出一阵巨响。等我还没晃过神，就只听季老师怒气冲冲地说道：“上次的作业本有几个同学没完成，那还交上来干什么？”我的心“咯噔”了一下，因为我也是其中一员。身为小组长的我羞愧万分，迈着沉重的步伐走向老师，接到作业本便快速地回到了座位上，低着头，沉默不语。

“叮铃铃”，下课了，我离开了压抑的教室，调整心态，深吸了一口气。一缕缕清风悠悠飘了过来，拂过了我的脸颊，更拂动了我的心，下定决心，坚定地朝办公室走去。

老师的一番教导如冬日的一缕阳光温暖了我的心，也照亮了我前方的道路，我就像阳光下的小苗，茁壮成长。

健康演讲稿分钟篇二

大家好!伴随着一声清脆的啼哭,你离开母体,一个新的生命诞生了。你的到来标志着这个世界又增添了一份宝贵的财富,从这一刻起,多少人关注你希望你快长大,我们有了生命才能欢歌笑语。生命是构成五彩缤纷世界的细胞。但是人的生命又是非常脆弱的不可重复的,任何一点点伤害都可能造成生命的残缺和终止。所以“珍爱生命,注意安全”应成为我们永恒的主题。

作为学生,一年有绝大部分在学校和学校周围生活。在这个人口密集面积狭小的特殊环境里,安全是我们一直关注的重点为,国家有关部门来专门立了相关的法律,制定了相关条例。调查显示,我国中小学生爱到种危害而死亡的人数相当于一个班的人数。如果我们不注重增强安全意识,视生命为儿戏,造成的后果不堪设想的:交通事故猛如虎狼;火灾频频,吞噬了多少生命财产;食品中毒酿成了多少悲剧;疾病缠身,游泳溺水,玩耍坠楼等等,造成了多少家庭的支离破碎。一件件血腥的报道,令人胆战心惊;一幕幕悲剧,惨不忍睹。这些都缘于安全意识的淡薄和责任心的缺失。一个个如鲜花般的生命,在瞬间凋零,带给社会、家庭、亲人学生打击。我们失去的太多太多了。难道只有失去之后才能醒悟!难道我们不该反思吗?对生命的关爱,要有实际行动!

悲剧不能重演,生命没有第二次。我们必须吸取血的教训,做到防患于未然,在人生道路上走好每一步,处处小心,时时提防,保持警惕的头脑,绷紧安全之弦,事事处处想到“安全”二字。在校内外要遵守各种安全规范。走路时小心地不滑;上下楼时,不拥挤;不滑栏杆;打球和活动时防止碰撞摔倒;注意食品卫生;加强体育锻炼,增强体质,防止疾病侵入。珍爱生命,远离毒品;同学之间团结友爱,不打架,不恶语伤人,不闹情绪;不逞强好斗。特别要注意交通安全,走路行车各行其道,遵守规则。出门旅游要小心谨慎。在社会上发扬见义勇为精神时,要认清自身能力和条件,采用适当

的方法，不提倡青少年去盲目见义勇为，造成严重后果。

亲爱的同学们，也许你有许多梦想，也许你有很大志向，可你知道吗？生命是一切生活的基础，没有生命就没有健康，没有健康也就没有了一切。没有安全的保障，什么样的理想都可能变成空想。

在这个世界上有好多东西可以轮回，唯独生命只有一次，所以我们每一个人都应该好好把握，好好珍惜。为了自己的前途，为了亲人，重视安全，使自己健康快乐的度过每一天。愿我们在灿烂的阳光沐浴一方平安，健康成长，愉快生活；愿生命的一泓清泉永流不息；愿幸福的花朵开遍每个角落；愿平安长伴在每个人的身边。

谢谢大家。

健康演讲稿分钟篇三

大家好！

今天我演讲的题目是《我健康，我快乐》。

美国的爱默生有句名言：健康是人生第一财富。确实如此，不是有句话说，健康是一，其他的学业、事业、梦想、财富、友谊等一切都是一后面的零吗？没有健康的身体，其他的一切都无从谈起。

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的，纠正自己的心态，运动自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗快乐的心。才能更好地立足于这个社会，从而实现人生的理想。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的心中，开放出纯洁的花朵，就让自己时时刻刻生活在运动之中！在运动中，我们体验成功的喜悦；在运动中，我们尝尽了失败的痛楚；在运动中，

我们经历了委屈的挫折；在运动中，我们磨炼了坚强的意志；在运动中，我们阐述了团结的内涵；在运动中，我们懂得了友谊的真谛。快乐有苦有甜，有酸有涩。人生时见阴云，时见阳光。在运动中，我们可以体会到五味生活，七彩人生。

运动传递健康，健康成就快乐！有时，运动也是一副良药，能让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力，成就淡泊明志的人生态度，成就辉煌的人生！我们是祖国的希望，我们是未来的接班人，我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我的人生。

生命是上帝赋予的小船，而运动则是船的风帆，因为有帆，船才会前进得更远，因为有船，帆才会迎风飘扬。让我们热爱运动，健康身心，快乐相伴。让“我健康，我快乐”的口号伴随我们走过一生！

谢谢大家！

健康演讲稿分钟篇四

大家好！

- 1、少吃一些垃圾食品，多吃一些对身体有益的水果蔬菜。
- 2、少吃一些含色素多、糖分多的食品和饮料。
- 3、不要吃已经过期或腐烂的食品和水果蔬菜。
- 4、不要不吃早餐，早餐是一天中最重要的一餐。如果不吃早餐，学习效率也会下降。
- 5、要合理饮食，不要暴饮暴食。多多运动，身体才会更好。

同学们，我们是祖国的未来，为了祖国的明天，请大家合理

饮食，健康饮食吧！

健康演讲稿分钟篇五

大家好！

我能在开学之时在班级研讨会上发言内心感到十分荣幸，我的发言题目是《人民身心健康，中华日益强盛》。

如今，物质生活极大丰富的时代，越来越多的美食使人有所爱慕。可是，当今的时代主题是“身心健康”。我们应该做一个德智体美劳全面发展的青少年，只有身心健康，我们才能为社会，为国家奉献出自己的力量！

“多多散步”是他人生习惯中不可缺少的重要一部分。

众所周知，当今高中生课程众多，学业繁重。但我们应该学习毛主席提及的十六字诀之中“多多散步”的运动精神。虽然我们学业繁重，但我们应该做些运动。如今，我居家网课时期，每天在网课下课之后，在家里跳绳，做俯卧撑等运动项目。当我拥有了好身体之后，便可以为社会，为国家做奉献。正如毛主席曾言：“文明其精神，野蛮其体魄”。

他内心秉持“安步以当车”作为自己豁达的人生境界之一，明确地表明运动的重要性。

同学们在学习古诗之时，相信大家都明确了解过“唐宋八大家之一”的苏轼，因为初高中课本之中有很多苏轼的古诗。有一次，苏轼的朋友张鄂来请教苏轼如何养生。苏轼谈及四点之一便有“安步以当车”，我从这里明白，运动具有如此巨大的重要性。近日“双减”政策文件的发布，正好诠释出运动的重要性。所以，在每天的网课下课后，我做一些力所能及的家务，例如：洗衣服，洗碗筷，拖地等家务。如此，正是锻炼自己独立生活及做运动的重要性标志。

70多岁的年龄，50多岁的身体，30多岁的心态，更有20多岁的肌肉弹性。

中国杂交水稻之父袁隆平虽然已经70多岁的年龄，但有20多岁的肌肉，使我无比震撼。正如北大校长王恩哥曾给北大学子指出，要结交“两个朋友”。一个是图书馆，一个是运动场。所以，在网课之后，在进校高中学习生涯之中，我每天早起半小时去操场跑步作为锻炼身体的模式。向袁爷爷学习锻炼身体的可贵性。

因此，我要努力做到洗手勤一点，运动多一点，每天乐一点。同时，我要拥有积极向上的人生态度及身心的健康。要为国争光，使中华日益强盛。

我的发言完毕，感谢大家的认真倾听！

健康演讲稿分钟篇六

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！

健康演讲稿分钟篇七

大家好！

生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，也不像离离原上草周而复始。我们要珍爱生命，珍惜现在的生活，让生命之花绚丽多彩。

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

治我们的情操，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。

健康演讲稿分钟篇八

大家好！

同学们！今天我演讲的题目是：《有健康、才有一切》

如果，上述的各项行为，你均不能做到，那么你的健康状况已经十分危急了。

其实，身体没有疾病，并不是真正的健康，健康是指一个人在身体、精神和社会适应能力等多方面都处于良好的状态。

我们现代人的健康观念应当是“整体健康才是真正的健康”。

正处于学习时期的我们，需要适当的睡眠来维持身体的健康。

睡眠是消除大脑疲劳的主要方式。如果长期睡眠不足或睡眠质量太差，就会严重影响大脑的机能，本来是很聪明的人也会变得糊涂起来。很多人因此患上各种疾病。

同学们：你是否能够保证足够的睡眠呢？

初中阶段各年级的适当睡眠时间是九个小时，而据调查，全国初中生的平均睡眠仅能保持在七小时左右，长期如此，是严重损害我们大脑思维能力的行为，所以，如果你想拥有卓

越的才华，就必须保证足够的睡眠。

而另一个威胁到我们健康的问题则是不吃早餐。