最新演讲稿健康食品 健康的演讲稿(优秀7篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？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。

演讲稿健康食品篇一

大家上午好！

春天气候逐渐转暖，万物复苏，是一年中最美好的季节！然而，也是“百草回春，百病易发”的季节，我们都知道，春天是万物生长的季节，因此细菌、病毒也不例外，它们加速繁殖，再由于气候变化无常，忽冷忽热，也使春天成为了一个疾病 好发的季节，但是，小朋友也不要过于担心，害怕，只要我们在平时能做到下面几点，这些疾病还是可以预防的。

1、我们在平时学习之余，要多参加体育锻炼，如跳绳、跳步、打球等，只有我们的身体强壮了，疾病才不能乘虚而入。

2、我们的教室、家里要经常开窗通风以保持空气的新鲜，流通。

3、我们要注意个人卫生，勤洗手，勤剪指甲。

4、根据气候变化注意增减衣服，避免着凉。

5、不能偏食，平时要多吃些蔬菜，水果，多喝水。

6、一定要保证充足的睡眠，不能过于疲劳，因疲劳容易使我

们的抵抗力下降。

7、对卫生防疫制订安排的各种预防接种，我们一定要按时去接种。接种以后，还是可以起到一定预防的作用的。

最后，希望同学们多亲近自然，多亲近健康，一起快快乐乐度过这个美好的春天吧。

谢谢大家！学生心理健康演讲稿我运动，我健康演讲稿

演讲稿健康食品篇二

大家好！

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在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。让我们迈出成长的脚步吧！

谢谢大家！

演讲稿健康食品篇三

大家早上好！

今天我演讲的题目是“我们在成长”。“少年”和“青春”这两个词对我来说很有意义。前者还是有点青涩无知，用无辜的眼神小心翼翼的窥视出来，眼神中带着一丝骄傲。而后者则稍微冷静克制一些。虽然不成熟，但肩负着——的责任。必须肯定的是，“少年”和“青年”都是美丽、朝气、可爱、活泼的。两者之间微妙的差异和联系，逐渐变成了成长路上

的停靠点，值得我们深思。

青少年和青年是成长过程中不可缺少的两个部分。两者的界限在颤动。你长大了一点，幸福地度过了童年和童年。在青春快要耗尽的时候，你在犹豫要不要跨越那个界限，却被人从后面不小心推了一把，摇摇晃晃，惊喜地陷入青春，经历了蜕变。你不能声嘶力竭地哭，抓住童年衣服的一角大喊：“别长大！”也许这并不可笑，但仍然是徒劳的。所以我们逐渐学会接受，学会变得足够坚强，去接受自己，接受别人，接受生活，承担责任。

有人说“人不要轻佻浪费青春”，有人说“成长是一个棱角慢慢磨平的过程”。先不说这些说法是过于偏激还是正确。在我看来，成长多少有些感性，但感性的底层沉淀和积累的是成长的理性，是慢慢的感性和理性。这样的过程可能很无聊，但是很充实。骑自行车，我们仍然总是充满新的想法，永不厌倦。我们在这样反复的过程中体会到成长的真谛，逐渐接受，甚至开始享受，从而达到一个新的境界，昂首挺胸，自信地微笑在这个新的高度。成长的转型是如此的光明动人。楚阳的崛起，不仅带来了天空灿烂的朝阳，也带来了我们成长的活力。

不知道大家还记不记得几年前的六一。我们战战兢兢、小心翼翼地接过红领巾，笨拙而自豪地系在脖子上，在队旗下庄严宣誓加入中国少先队。这个星期五，又是一个儿童节，我们一年级的学生将不再是少先队员，我们的脖子上也不会飘着鲜艳的红领巾。我们已经告别了纯真的童年，但现在我们将告别我们的少年，迎接我们的青春，变得坚强，这意味着我们将在成长的道路上迈出又一个关键的步骤。

我相信，在英特尔这样一个自由严谨的环境中，在老师的带领下，我们会积极参与到学习、生活和学生之间的互动中，我们一定会茁壮成长，展示自己的才华。让我们在这样美好的时光里一起放飞梦想吧！在未来的前进道路上，我们的心

永远年轻，勇敢奔向未来！

演讲稿健康食品篇四

大家下午好！

我是_x□是高中二年级_班的学生，今天学校举办这个演讲比赛，我有荣幸可以站在这里来演讲，感谢大家给的这个机会。那今天我要演讲的题目就是《高中生要去保护自己的心理健康》。

众所周知，心理健康对于所有人都是一个重点要关注的问题，何况是我们高中生呢?要知道进入了高中时期，基本上同学们就是在为高考备战，平时的学习压力也是加倍的，那就不可避免会有同学有心理的问题，这样也会导致学习成绩会不好，因此心理健康对我们而言很重要，有一个健康的心理，对我们的身体和学习都是有好处的，这样大家就必须要关注自己的心理状态，不要让自己陷入问题心理，这对自己各方面的发展都不是什么好事。

我们作为高中生，其实心理已经在逐渐的成熟，因为我也开始走向成年，那这样的话，我们的心理也必须要跟着成长，而不是年龄趋向成年，可是心理却还是一个小孩，这一点我们可能还不如一个孩子，小孩可以用哭去发泄内心的不爽，但是我们现在的这个年龄，已经知晓哭是很丢人的，因此大部分人都会隐忍，其实在我们现在的学习状态，这是不好的，如果找不到发泄的点，内心要是积累太多的压力和委屈，等到爆发时会是严重很难想象的画面，那时一旦崩溃，是很难收回的。

因此我们在高中这一时期，我们不要去把所有的事情都放在心里，要适当的去发泄和倾诉。我们在遇到难过的事情，要学会向自己的朋友同学或者老师去倾诉，把内心的委屈发泄出来，得到他人的一个安慰，这对纾解内心不开心是有很大

的效果的，至少有一个突破口。如果心理问题严重，那就要去学校的心理咨询那里看看，向心理老师寻求帮助，开解自己，通过心理老师对自己的心理的分析，寻找解决的办法。一定不能自己熬着，这是很难受的，这对自己的健康是极不好的。

所以大家在这样紧张的学习状态下，一定要注意自身的心理健康，要保护个人的心理健康，排除掉对自己心理不好的东西，如此才能让自己的学习变好，不会被学习的压力压垮，陷入一个艰难的境地。保护好自己的内心，放宽自己。

我的演讲到此就结束了，谢谢大家!

演讲稿健康食品篇五

大家好!我是五三中队的简荣蓉。今天我在国旗下演讲的题目是：健康教育。

近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈。”可见我们青少年的素质关系着祖国的未来，而“健康教育”在其中起到了不可小视的作用。

健康分为身体健康和心理健康两种，其中身体健康是至关重要的。青少年连自己的身体都不能保证即便有再大的梦想，再高的志向，也都是空中阁楼，是无法践行的。生命在于运动，快乐在于健康，青少年的朝气是在运动中体现出来的，那怎么进行运动来强健体魄呢?很简单，认真对待每一节体育课，让我们在有限的时间中进行科学的锻炼;珍惜每一次出操的机会，然而有的同学只是草草应付了事，做操时像霜打的茄子似的，有气无力，没有一点精气神。但如果你能认真做完每一节操，你就会发现，你的听课效率提高了，你的思维敏捷了。因为那几分钟的运动可以让我们在清晨未完全投入工作状态的身体和大脑变得灵敏。

最后希望同学们能够用强健的体魄塑造未来，用良好的心态面对明天!

演讲稿健康食品篇六

大家好！我今天演讲的题目是《健康饮食》。

1、不购买小卖部和小地摊的垃圾食品，去正规的超市购买食品。

2、购买食品时要注意生产日期，保质期□qs生产许可标志。

3、尽量购买有品牌的食品。

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。

6、不吃过期变质食品。

7、饭前洗手，以防病从口入。

8、不要用塑料制品盛放高温食物。

9、不吃颜色鲜艳的肉类食品。

10、一日三餐按时吃，注意营养均衡。

我们现在是身体发育的飞跃性时期，所以必须把健康饮食这个问题重视起来。我的演讲到此结束，谢谢大家！

演讲稿健康食品篇七

早上好!

世界上什么东西最宝贵，有人说是金钱，有人说是时间，但我认为是生命。因为生命只有一次，因为生命承载着希望。

同学们，生命不可能有第二次！是母亲的十月怀胎，将我们带到这个世界；是父母的含辛养育，才有了我们的健康；是老师、同学、亲友的关爱，才有了我们的成长。生命它不仅仅只属于你，也属于父母、家庭、社会，还属于许许多多关心你的人。活着，不仅仅为自己而活，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。珍爱生命健康成长已成为你义不容辞的责任。

可是有些人，却拿自己的生命开玩笑。有多少人贪图省事翻越护栏而命丧车轮之下？有多少人为了贪图一时之快闯红灯而造成他人丧命？又有多少人为了贪图一时快感而染上毒瘾？现在，我们身边依然有好多同龄人不听家长的话，不服老师的管理和学校的教育。一意孤行，不想学习，把大量的课余时间都浪费掉，沉迷于网络，接触一些不良的信息，和社会上一些不良青年混在一起，这些都会给我们的生命，给我们的成长带来危害。

西方思想家倡导的“敬畏生命”的人道主义思想，应当成为我们对待生命的座右铭。“敬畏生命”，包括珍爱自己生命，也包括对他人生命的尊重。

奥斯特洛夫斯基，因为参加卫国战争，导致双目失明，身体瘫痪。但他并没有放弃对生活的追求，而是凭着顽强的毅力创作出《钢铁是怎样炼成的》，并通过书中主人公保尔，留给世人一段著名的人生格言：“人最宝贵的是生命，它给予我们只有一次。人的一生应当这样渡过：当他回首往事时不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻。这样在他临死的时候就能够说：我已把我整个生命和全部的精力都献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争！

亲爱的同学们，杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再

开的时候；燕子去了，有再来的时候。然而一个人的生命结束了，却再也没有复活的机会。为了自己，为了父母，为了理想，为了国家，请肩负起我们义不容辞的责任：从现在开始，珍爱生命，健康成长。

谢谢大家！