

生命与健康演讲 生命健康的演讲稿安全 演讲稿(模板10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

生命与健康演讲篇一

作为一名学生，我们可能会认为：我们很安全。在家里，我们受到来自家长的庇护；在学校，我们受到来自学校的保护；在社会上，我们未成年人更是保护重点。但正所谓：人在屋里坐，祸从天上降。尽管我们受到来自各方面的保护，但因为我们年纪小，社会阅历浅，使我们常常面临危险。而身为学生，我们又要在学校度过大部分时光，校园安全问题就成为重中之重。而校园安全问题离不开自我防范，因此，提高法律意识，增强防范意识，学会自我保护又显得尤为重要。

- 1、疏散时，靠右行，不得后退或突然停止前进。
- 2、不得超越。推挤前方人员。
- 3、当两列人相遇时，要自觉合成一列。
- 4、听从老师的安排。
- 5、学生干部要发挥模范作用。

我相信，只要按照这以上几点要求做，一定可以将损失降到最低。

在我们日常生活中，火灾也是时常发生的。当火灾发生时，

我们要冷静对待，先判断火势大小，再做决定。火势很大时，要立即报警。在报警时，不要慌张，要准确地说出起火地点及火势。若火势较小时，可采取用灭火器自行灭火，因此，学会使用灭火器是十分重要的事情。

对于自行车被盗这种事，我认为应该将自行车上好锁，最好停放在有人看管的地方或监控器下面，切勿为了方便把车子停放在角落处。而寝室被盗，同样，我们应该在离开寝室时切记锁门。

在座的许多同学都已满14周岁。在法律方面，14岁是一条重要的法律界线。因为在法律规定中，14岁以上需承担相应的法律责任，而14岁以下由监护人承担法律责任。因此，我们需要规范自己的言行，古人云：三思而后行。我们不能随意开一些危险的玩笑，做一些危险的举动。也许就是因为那简单的一个举动，让你后悔终生。

考试作弊，这是许多学生，尤其是中学生会去触犯的学生行为准则的道德底线。如今，在这个科技时代，作弊手段也是越来越高科技化，高智商化。如在中考。高考等大型考试中，使用无线电。办假身份证等令人匪夷所思的手段层出不穷。但纸是包不住火的，当作弊被揭发时，不只是成绩作废，更重要的是丢人，丢尽了脸面。因此，我们要严格规范自己的行为公平竞争，不使用卑鄙的手段，即使分数不高，成绩不理想，也能做到问心无愧。

校园暴力，对于这个词，我想大家都可能比较熟悉。校园暴力，指的是同学之间欺负弱小，且主要发生在中小学生中。这是一种极其恶劣的行为。所带来的后果是严重的；不利于身心的健康发展，从而影响学业，影响生活。也许我们不会遭遇这种事，但谁也不敢保证。因此，当我们遇上这种问题时，不要逞能，及时报告保卫科，或向老师。家长。警方反映，将我们的损失降到最低。

在这个日新月异的时代，治安形势复杂多变，不法分子的盗抢。诈骗手法也在不断翻新花样，但是邪恶永远压不倒社会正义；一方面，警方将继续严厉打击违法犯罪行为，时刻保持对违法犯罪分子的高压态度，保护人民群众的生命财产安全。另一方面，广大群众的自防意识也要不断“优化升级”，只有不断学习，更新防范知识，才能不让不法分子有机可乘。

生活节奏在加快，学习压力在加大，提高法制观念，增强自我保护意识是我们幸福安全生活的保障。因此，为了幸福的生活，为了美好的未来，让我们携起手来，共同努力，防患于未然！

生命，是世界上最可贵的，生命，也是世界上最脆弱的，在这个世界上，每一种生物都有自己的生命，而上天，对这些生命的安排，都是平等的。

生命与健康演讲篇二

下午好，今天我演讲的题目是珍爱生命，健康成长。

宝贵的生命对于每个人来说只有一次，要让生命之花常开，要让生命之树常绿，没有安全之水的浇灌是不可能的。它需要每个人的悉心呵护，需要全人类的共同努力，需要每个小朋友从自我做起，从现在做起。我相信只要我们每一个小朋友都能做到安全第一，都能把握好安全的金钥匙，我们就能拥有安全，就能远离危险，就会健康成长。

成长是人一生中必经的道路，可以走向成熟，通向成功；成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实、那么令人向往；成长像是桌上的美味佳肴，酸、甜、苦、辣应有尽有；成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

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。

我记得妈妈给我讲了这样一个故事：一个关于车祸的故事，某城市，有一个女孩叫荧荧，是班上的三好学生，有一次她的姥姥生病了，病的很严重，她妈妈由于太着急了，就带着荧荧横穿马路，她妈妈心想，就横穿马路一次，荧荧不会学下的，没事。所以就带着荧荧横穿马路，可是谁知荧荧记住了。第二天，荧荧回到家，发现家里没有人，荧荧想，妈妈肯定是去看姥姥了，荧荧就去找妈妈了，到了马路边，荧荧就学着昨天妈妈横穿马路，谁知，一辆小轿车飞驰而来，夺去了荧荧的生命，她的妈妈得知后是后悔莫及呀，可是现在后悔已经来不及了，真是早知现在，何必当初。

让我们一起来呼吁吧！珍爱生命，不要再让交通事故夺取一条条无辜美丽的生命，打碎一个个幸福美满的家庭，创伤一个个善良的心灵……所以，无论您在何时何地，请都深深铭记：遵守交通规则，人人有责……因为你的生命不单单只属于你自己一个人，你的生命更深深地牵动着你的家人……同学们，让我们手挽手、肩并肩，共同迈向美好的明天。愿安全之水长流，愿生命之树常青，愿大家都能珍爱生命，健康成长！

生命与健康演讲篇三

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。

生命与健康演讲篇四

首先祝大家身体健康！

1、吃东西以前和大小便后洗手。

许多传染病、寄生虫病是通过不干净的手、不干净的水、不干净的食物传染的，如甲肝、伤寒、痢疾、蛔虫病、钩虫病等肠道传染病。存在我们手上、水中、食物中的一些细菌和病毒很小，我们的肉眼见不到，在显微镜下放大几百倍甚至

几万倍才能看到它们，这类有生命的微生物是一些传染病的病原菌，大多数通过口进入人体内，给人体带来疾病。

2、养成不喝生水、不吃不熟食物，食物不能长期保存，食用前应彻底加热，消毒、杀死细菌，防止各种传染病，如伤寒、痢疾等，世界卫生组织在2001年曾经提出一个口号：“洗干净你的手，煮熟你的食物。”可见这是非常重要的。

3、养成勤剪指甲，衣服干净整洁（指甲里面会藏有能使你生病的细菌和病毒）。4、不随地大小便，不随地吐痰。一口痰中有很多细菌和病毒，可以传染很多细菌和病毒，会传染很多疾病，如感冒、肺炎、气管炎、肺结核等，这些病主要是由于随地吐痰、咳嗽、打喷嚏将病菌通过空气飞沫灰尘经鼻子吸入人体内，造成这些呼吸道传染病的传播。特别是肺结核病人要特别引起重视。创建国家卫生城市我市有“十不”规定，其中有“不随地吐痰”的规定，希望我们小学生能从小做起、从现在做起，养成良好的卫生习惯。

5、适当休息有利于学习和身体健康。

小学生要有充足的睡眠，才能保证健康和提高学习效率，小学生每天睡眠以10个小时为好。

很多同学听说打防疫针并不陌生，因为每个同学小时候都打过，而且现在还要打一些疫苗。我们的国家为了造福后代，保障青少年、儿童及婴幼儿的健康成长，促进全民身体素质的提高，几十年来对各适龄人群开展了有计划的预防接种，取得了巨大成就，使很多传染病已经消灭或基本消灭，有的也得到控制，发病率大幅下降，如天花、小儿麻痹症、麻疹、白喉、百日咳、小儿破伤风、流脑、乙型脑炎等。

什么是健康？世界卫生组织中规定：“所谓健康，是身体上、精神上及社会适应上完好的状态，不仅仅是没有疾病或不虚

弱。”所以我们要正确认识健康，不能认为没有疾病就是健康的。小学生要注意培养自己具有快乐的、积极向上的、与同学团结友爱的性格，与同学们一起玩耍，学会愉快、融洽的人际交往，学会调整自己的心理状态，如碰到困难，受到了挫折、要振作精神，要知道前途总是光明的。经常保持一种乐观愉快的情绪。

如平时学习成绩差或一次考试成绩掉下来了，要正确认识，不气馁克服困难，努力就有收获。

小学生的自我认识，具体包括认识自己的生理状况（身高、体重、体态等），心理特征（如兴趣、能力、气质、性格等）以及自己与他人的关系。

自我认识是要正确的自我评价，如果不能正确的认识自己，就会使自己与周围的同学们的关系失去平衡，产生矛盾，如过高的评价自己，就看不到自己的缺点，产生骄傲自满的思想，与同学们搞不好团结，如过低的认识自己，会产生一种自卑的心理，这些都不利于心理上的健康成长，也会影响学习成绩。

小学生要进行自我体验，自我体验就是要有自尊感、自信心和自豪感，做到不自傲、不自卑、不自满，做错事感到内疚，做坏事感到羞耻。不断调节自己的行为，使行为符合群体规范，符合社会道德要求。

平时参加一些健康有益的活动，如文体活动，和有意义的社会活动，不要去网吧和游戏室等成人去的场所。

丰富的营养能促进小学生的生长发育，为健康身体提供物质基础。

中国学生营养促进会在1994年5月20日“中国学生营养日”提出营养贵在全面、均衡、适量。所谓全面就是营养的种类要

全面（营养的种类有六大营养素：蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素和水）。因为少年儿童正处在生长发育期，需要的营养相对比成人多，营养和种类要更全面，提倡全面营养，需要多种食物，要求不能偏食、不能挑食，不能说我想吃什么就吃什么，不想吃什么就不吃，因为每种食品都有不同的营养成份，偏食和挑食会引起某种营养素的缺乏，影响你们少年儿童的身体健康。

近些年来，我国人民的生活水平有了很大的提高，已由温饱向全面达小康迈进，但据调查在少年儿童、小学生中还存在着营养不良和身体素质差的问题，这主要原因就是在小学生中许多人不能做到全面均衡适量的营养。

小学生预防眼睛近视要做到“六个不”：不走路看书、不乘车看书、不躺在床上看书，不在暗弱的光线下看书学习，不在强光下看书学习，不歪头看书学习，看书写字姿势要端正。

看电视时眼睛要与电视有一定的距离，一般在2米以上，时间不能过长，一般在一小时以内。看电视时房间应开一盏灯，看完电视用温水洗洗脸。

生命与健康演讲篇五

“爱美之心人皆有之”。爱美是人的天性，追求美是社会文明进步的重要内容。进入二十一世纪以来，人们人更是从上到下，从内到外做足美丽功夫，以求让自己最亮丽的形象展现在众人面前，以博得别人的肯定和赞赏，也为自己增添信心和发展机遇。人们对美的向往和追求，使得美容美发行业得以蓬勃发展，日前在北京召开的美丽经济与中国模特行业发展论坛上，美容美发产业被认为已经是继房地产、汽车、电子通讯和旅游之后的“第五大消费热点”□ 20xx年中国的美容服务业就业者已达到800万人，营业总收入达到1762亿元。在未来5年，这个数字还将要再翻一番。

美容美发行业为中国经济作出了重要贡献，这无疑得益于数百万创造美的使者——美容师、美发师、化妆师等劳动者的辛勤工作。然而他们在为人们带来时尚、美丽的同时，我们也不能不关注他们的职业健康与安全。

随着美发业消费者的不断扩大，隐藏在美丽背后的健康危害也日益受到人们的关注。有专家对近200名在染发行业从事相关工作5年左右的人员进行调查，结果不容乐观。过半数的从业者都有过因皮肤受到染发水、洗发水刺激导致不同程度损伤的经历，轻则脱皮、红肿，重则已经开始溃烂。烫发剂也有刺激性及致敏性，除了可以引起皮肤刺激及过敏外，含有的成分还可对眼、呼吸道黏膜产生刺激作用，接触后可有眼痛、咽干等不适，随着吸入量的增加还可能出现咳嗽、胸闷。所以有一些从业者不同程度出现过咽炎或呼吸道不适等症状。胃病几乎成了美发行业的职业病。美发师通常每天工作13个小时，并且越到节假日工作越忙。中午和晚上就餐时间如果有顾客，他们都顾不上吃饭，只有服务完客人，才能填填肚子。时间长了，胃病自然就找上门来，所以70%的美发师都患有胃病。此外由于长时间的低头抬手、站立工作，许多美发师还患有肩周炎、颈椎病、下肢静脉曲张等。除了上述显性的危害外，美发行业还存在着一些隐性危害：有专家研究指出，近年来中老年急性白血病患者中很多人都有过染发史，而且比例还在不断地扩大，这与近年来中老年人喜欢染黑头发不无关系。市场上用来染黑色、红色和金色头发的染发剂中多数含有4-氨基联苯，这是一种已知的致癌物。研究表明，长期使用深色染发剂，会增加患淋巴瘤和骨髓瘤的风险。另有研究表明，使用永久染发剂的人，患膀胱癌的风险是一般人的2.1倍。此外，永久染发剂使用p-苯二胺和过氧化物，也能引起过敏。还可能影响到神经系统的功能，甚至影响到下一代的健康，所以建议准妈妈的美发师要减少或避免从事染发工作。为此，美发师们在日常工作中应该注重加强自身的职业防护，尽可能地避免或减少职业病对自己的危害，不要美丽了别人，伤害了自己。

那么怎样对美发师进行职业防护呢？第一要做到身体防护。在日常工作中应尽量避免皮肤直接接触染发剂、洗发水，在为顾客洗发、染发、烫发时要戴上胶皮手套，最好戴上口罩，穿相应的工作服。第二要有意识布置室内环境，减少职业危害。美发店内应该加强通风，保持室内空气的新鲜，避免和减少烫发剂、染发剂的气味刺激美发师的呼吸道和眼睛。室内可养一些绿色植物，如芦荟、吊兰、虎尾兰、仙人掌等，这些植物可以帮助吸收有害气体和异味。第三要严把美发产品关。美发店在购进染发剂、洗发水时首先应选择正规厂家的产品，尽量选购信誉度好的产品，这类产品的安全性会更高些。这不仅是对顾客负责，也是关心、保障美发从业人的生命健康。第四要自我保健，有条件的单位或个人可以定期体检。首先，敏感体质的人不建议从事美发这一行业，曾经有皮炎史的人也不推荐从事此类行业。其次工作中要注重自我调节，比如站立时两腿负重可有所侧重，轮换休息；可以以脚尖为中心，做踝部旋转运动，养成睡前热水洗脚的习惯等，要经常喝水，饮食宜清淡而富有营养，要多含铁含钙的食品，象瘦肉。

追求美是人类的一种天性，人们在追求养眼的，养心的美中，创造着美，让我们的生活多彩而富有意义。然而美的前提是健康，在健康基础上的美才有无限的生命力和魅力。我们渴望美丽，但是我们更加珍惜健康。美的产业应建立在健康的基础上，才会旺盛的生命力！关注美发师的职业健康与安全教育不仅是关心爱护美发从业者的生命健康安全，更是美容美发行业对社会承担的职业责任，是推动美丽产业健康、稳定、快速地发展的不懈动力。让我们在向往美、追求美、创造美的同时，关注健康，让健康与美丽同行！

生命与健康演讲篇六

各位老师，各位同学，大家下午好，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。

生命是父母赐予的最高权力，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，我们唯一的选择是走下去，一如当初我们从婴孩成长为现在的自己一样。让我们迈出成长脚步吧！

谢谢大家！

生命与健康演讲篇七

大家好！

我是雁门口镇小四(3)班的唐思远，我演讲的题目是《珍爱生命，健康成长》。

同学们，生命是美丽的，是善良的，是和谐的。她不仅仅只属于你。是母亲的十月怀胎，将你带到这个世界；是父母的含辛养育，才有了你的长大成人；是老师、同学、亲友的关爱，才有了你的健康成长。你属于父母、家庭、社会，属于许许多多关心你的人。关爱自己，珍爱生命已成为你义不容辞的责任。

一个幼小的生命，本该享受着同学的关心，享受着老师的教育，享受着父母的呵护，享受着爷爷奶奶的嘘寒问暖，享受着属于自己的花样年华，可他就这样永久地走了。

人的生命是有限的，而以一个健康的身体、快乐的渡过自己有限的一生，是我们每个人所向往的。它需要我们在日常生活中随时随地的注意保持积极、乐观、向上的心态，不能因为一时的困难、挫折就丧失面对生活的信心。

奥斯托罗夫斯基，因为参加卫国战争，身体受伤，导致双目失明，身体瘫痪。但是，他并没有放弃自己对生活的追求，

而是凭着顽强的毅力创作出著名的《钢铁是怎样炼成的》一书，并通过书中主人翁保尔，留给世人一段著名的人生格言：“人最宝贵的东西是生命，生命属于我们只有一次。一个人的生命应当是这样渡过的：当他回首往事的时候，他不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻，这样在临死的时候，他就能说：“我整个的生命和全部的精力，都已献给世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争！现已成为一代青年的座右铭。

同学们，血的教训不能有一次，悲剧也不能重演，生命不可能有第二次！我们只有懂得一个道理，防患于未然，在人生的路上走好每一步，处处小心，时时提防，保持清醒的头脑，绷紧安全之弦。

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。我们应该充满热情地帮助任何一个需要我们帮助的人。人与人之间只有充满了浓浓的关爱，才会有更多的人愿意与你患难与共，才会有更多的人愿意做你的朋友，你才会享受到更多的来自他人的关爱。

同学们，让我们学会珍爱生命，不管在春风得意的时候，还是在遭遇挫折的时候，我们都要不抱怨，不气馁，要坚持不懈，努力进取，健康成长，让有限的生命发挥无限的价值，让自己活得更精彩！

谢谢大家！

生命与健康演讲篇八

作为一名学生，我们可能会认为：我们很安全。在家里，我们受到来自家长的庇护；在学校，我们受到来自学校的保护；在社会上，我们未成年人更是保护重点。但正所谓：人在屋里坐，祸从天上降。尽管我们受到来自各方面的保护，但因

为我们年纪小，社会阅历浅，使我们常常面临危险。而身为学生，我们又要在学校度过大部分时光，校园安全问题就成为重中之重。而校园安全问题离不开自我防范，因此，提高法律意识，增强防范意识，学会自我保护又显得尤为重要。

- 1、疏散时，靠右行，不得后退或突然停止前进。
- 2、不得超越。推挤前方人员。
- 3、当两列人相遇时，要自觉合成一列。
- 4、听从老师的安排。
- 5、学生干部要发挥模范作用。

我相信，只要按照这以上几点要求做，一定可以将损失降到最低。

在我们日常生活中，火灾也是时常发生的。当火灾发生时，我们要冷静对待，先判断火势大小，再做决定。火势很大时，要立即报警。在报警时，不要慌张，要准确地说出起火地点及火势。若火势较小时，可采取用灭火器自行灭火，因此，学会使用灭火器是十分重要的事情。

对于自行车被盗这种事，我认为应该将自行车上好锁，最好停放在有人看管的地方或监控器下面，切勿为了方便把车子停放在角落处。而寝室被盗，同样，我们应该在离开寝室时切记锁门。

在座的许多同学都已满14周岁。在法律方面，14岁是一条重要的法律界线。因为在法律规定中，14岁以上需承担相应的法律责任，而14岁以下由监护人承担法律责任。因此，我们需要规范自己的言行，古人云：三思而后行。我们不能随意开一些危险的玩笑，做一些危险的举动。也许就是因为那简

单的一个举动，让你后悔终生。

考试作弊，这是许多学生，尤其是中学生会去触犯的学生行为准则的道德底线。如今，在这个科技时代，作弊手段也是越来越高科技化，高智商化。如在中考。高考等大型考试中，使用无线电。办假身份证等令人匪夷所思的手段层出不穷。但纸是包不住火的，当作弊被揭发时，不只是成绩作废，更重要的是丢人，丢尽了脸面。因此，我们要严格规范自己的行为公平竞争，不使用卑鄙的手段，即使分数不高，成绩不理想，也能做到问心无愧。

校园暴力，对于这个词，我想大家都可能比较熟悉。校园暴力，指的是同学之间欺负弱小，且主要发生在中小学生中。这是一种极其恶劣的行为。所带来的后果是严重的；不利于身心的健康发展，从而影响学业，影响生活。也许我们不会遭遇这种事，但谁也不敢保证。因此，当我们遇上这种问题时，不要逞能，及时报告保卫科，或向老师。家长。警方反映，将我们的损失降到最低。

在这个日新月异的时代，治安形势复杂多变，不法分子的盗抢。诈骗手法也在不断翻新花样，但是邪恶永远压不倒社会正义；一方面，警方将继续严厉打击违法犯罪行为，时刻保持对违法犯罪分子的高压态度，保护人民群众的生命财产安全。另一方面，广大群众的自防意识也要不断“优化升级”，只有不断学习，更新防范知识，才能不让不法分子有机可乘。

生活节奏在加快，学习压力在加大，提高法制观念，增强自我保护意识是我们幸福安全生活的保障。因此，为了幸福的生活，为了美好的未来，让我们携起手来，共同努力，防患于未然！

生命，是世界上最可贵的，生命，也是世界上最脆弱的，在这个世界上，每一种生物都有自己的生命，而上天，对这些生命的安排，都是平等的。

生命与健康演讲篇九

大家早上好！

珍爱生命，健康成长。有着太多的理由，他们，一丝丝一条条融入我们的生活，他们，牵住我们的生命，让我们的人生成为永恒的春天！

一个人这一辈子难免有些不如意，可是我们怎能放弃自己？生命，牵绊着太多的灵魂与血肉，涵盖着太多、太深沉的爱，而我们，要在风雨中坚定向前，用行动去诠释珍爱生命，健康成长。的深在含义。

一次的偶然的的机会，我在医院看到一位奄奄一息，弥留于世的病人生命的落幕。当时，她躺在床上，寂静得如同一颗夜幕里的星星。她的双唇微微张动，却说不出一句希望的话语，目光中流露出的渴望挡住了病态的呆滞，她慢慢伸出双手想要抓住什么，却突然一下子像吊着什么重物似的滑落下去了她要死了。那一刻我的心猛然触动，那时那刻各种耳语她已不再闻，一张张亲人的面孔也已看不清了，然而她还是努力挽留住自己的生命，即便已经是虚幻、孱弱了的生命。

生命是崇高的，没有人可以轻易放弃生命！不论健全与否，我们都应饱含对生命的渴望、对人生的热烈；不论我们身处哪种境地，我们也都应该珍爱生命，健康成长！

关爱生命，健康成长，要求我们珍惜时间，不断充实自我。明日复明日，明日何其多？年轻是我们的资本，但我们怎可以挥霍我们的资本？趁着我们年轻，我们更应该努力！在年轻的日子，让我们的'生活丰富多彩起来！

关爱生命，健康成长，还要求我们在行为上约束自己，在思想上放飞自己。我们要在道德法律的规范下平安、坦然的生活，这样，我们才能更好地让自己、让每一个人，来品味生

活！在思想放飞自己，以满腔的激动与热情，走向自己的未来吧。

关爱生命，健康成长，也要求我们笑对生活，让自己的心理健康成长。绝望孤独的时候，不要闪现那些轻生的画面，去想想又瞎、又聋、又哑的海伦凯勒她总是面带笑容，她总是对生活充满热爱，对自己充满信心，她，在所有人眼中，是一个真正健康成长的人！一个人是否对自己充满信心，一个人的心胸是否开阔，一个人怎样看待生活，等等等等，这些都与我们身心的健康成长有着那千丝万缕的联系。所以，每天快乐地笑，即使遇到挫折也要努力去战胜，这样我们领悟人生的真谛！

珍爱生命，健康成长，是为了理想而奋斗，不因抱怨放弃生活的态度，不要在意星空闪烁后的浪漫，去感受那流星闪烁过后的光芒。

让我们思考生命的意义，追求生命的价值，保持平和的心态，构筑美丽人生。成功与失败、欢笑与泪水、赞扬与批评伴随我们一路走来。所有的一切都化作我们人生的财富，懂得了从挫折中获得成长，从酸楚中品味快乐，在平淡中体现生命的价值。让我们思考生命的意义，追求生命的价值，保持平和的心态，构筑美丽人生。

生命与健康演讲篇十

科技发展、经济发达、交通忙碌。在此种繁荣的社会景象的遮掩下，其实内部存在着极大地安全隐患。这不得不谈起令人毛骨悚然的交通事故。

交通事故的发生，对于一个企业来说，尽可以挽回和弥补，但是对于一个家庭来说，已是让整个家庭临近崩溃的边缘，甚至毁于一旦。

其实在我们身边就有这样的危机潜伏着。据了解：我市某校的某一年级学生在海滨街大道飙车，不料意外发生，该意外造成该学生严重受伤，经医院抢救无效死亡，这时死者亲属哭得死去活来的。可想而知，因飙车导致死亡事故，已经不是简简单单的“意外”了，这已经发展到人们对交通意识的浅薄和思想道德观念是否正确的问题了。足以唤醒人们的交通安全意识，这也使人类不得不深思。

首先，飙车就已经属于超速，根基上已经触发了法律，已经违背的社会安全秩序。超速是造成人体伤害最大的原因。我们学过物理学的都知道 $f=ma$ 当人和车的质量是不变的，加速度越大，则与固体物体接触后，产生能量转移，此时释放出来的能量最大。

而我们作为中学生，是具有高素质、有文化、有教育观、知法守法的公民。更不应该有如此的错误。我国法规明确规定：未成年人未持有驾驶证，不允许私自驾驭机动车辆上公路。所以说我们中学生应该杜绝私自驾驭机动车辆上公路。

除此飙车是导致交通事故的原因之外，还有一重要原因，则是追尾问题。追尾指的是因为车到行驶的车辆跟随而行，后面的车车主与前面车车主相撞的行为。据了解：福银高速江西九江段发生了连环相撞事故，据现场数据统计，该事故造成22辆车追尾。由此可见，追尾伤害一点也不小，它就像多米诺骨牌，一个倒下，跟其身后的随之而倒，追尾亦如此，一辆车发生追尾将导致十余辆，甚至更多的车发生追尾。

所以要给车主提个醒：上坡和下坡要保持速度，做好紧急停车的准备；尽量避免紧急刹车，有情况提前减速；跟车不能太近，尤其是新手。

总而言之，加强交通安全意识，遵守交通法则，以最大的力量减小不必要的事故。落实“珍爱生命，注意安全”的思想。