

最新健康护眼的演讲稿(汇总9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。那么你知道演讲稿如何写吗？下面小编为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。

健康护眼的演讲稿篇一

大家好！

今天我演讲的题目是《拥有健康才快乐！》

我要问问在场的各位老师，同学们，什么是健康呢？据专家说，健康就是人的身体没有疾病，心理上没有缺陷，能够适应社会，这就是健康。三者缺一就不是健康，也就谈不上何为快乐。

所以说，一个人有了一个健康的身体，同时具备一个健康的心理，那是多么的快乐啊！

健康了，才能快乐。为了健康，我们要坚持锻炼。锻炼，不仅可以强健我们的体质，而且对我们的身心也大有益处。如跳绳可以使我们越长越强壮；排球运动会使我们变的机智灵活。总之，我们坚持不懈的锻炼，身体健康，精力充沛，生活才能快快乐乐！

健康了，才能快乐。为了健康，我们要有正确的学习目标，向英雄学习，向模范学习，向我们身边的好同学学习，要做知识的主人，做新时代的好学生，做祖国社会主义建设事业的接班人！

健康了，才能快乐。为了健康，我们要尊敬师长，孝敬父母，团结同学，如扶一下老人过马路，帮妈妈洗一次碗，为同学

做一件事情，把自己融进集体，享受集体的快乐。

21世纪是崭新的时代，未来是灿烂辉煌的。我们是这个时代的主人，我们不仅要有一个健康的身体，我们还要有一个健康的心理，这样我们才是一个真正的快乐的人。每天早上我们背着书包，迎着朝阳，微风拂着我们的面颊，痒痒的；阳光照在我们的身上，暖暖的，我们全身的血液奔放流畅，我们每一个细胞在清新的空气中绽放生命的活力；我们迈着轻盈的步伐，蹦蹦跳跳地走进课堂，翻开我们课文的新的一章！

请大家记住：健康了，才能快乐！

谢谢大家！

健康护眼的演讲稿篇二

第二，表面禁止的同时，深含对我们未成年人的身心保护。我们中学生迷恋网吧，不能自拔，导致学业无成，甚至是猝死网吧的现象时有耳闻，一旦事件发生，我们总认为这是因无知而犯下的错，但也为时已晚。“禁止未成年人进入网吧”是为了让我们的学生少犯或不犯同样的错误，让更多的人来关爱我们这些未成人。

但是，目前那些黑网吧，象一个个美丽的陷阱，使许多同学丢魂失魄、丧失意志、无心学习、前途废弃。据调查，学生上网80%以上是打游戏，15%左右是交友聊天，真正查询资料用于学习的为数极少。有13%以上的男生很喜欢上网或迷恋上网，达到了严重影响学习的地步。一到寒暑假，学生们更是肆无忌惮，不少学生通宵达旦地玩电游、上网。网上游戏、网上聊天和网上色情是网络三个魔爪，是使中学生堕落的三大杀手。

由于网络游戏、色情和聊天充满刺激、惊险和浪漫，许多网迷一旦接触，便深陷其中而不能自拔、网上“三魔爪”又被

称作“电子海洛因”，是杀人不眨眼的刽子手。同学们，你们听说过这么一件事没有？为了搞到钱到网吧里玩游戏，山东省聊城市的三名中学生竟想出了拦路抢劫的办法，仅5月6日到5月11日短短6天时间，他们就作案3起。据这三名中学生交代，他们泡网吧成瘾，但又没那么多钱，只好向家长撒谎要，不行就去偷、去抢。

如何防止让我们中学生上网上瘾，真正做到未成年人不入网吧？我认为最重要的是家庭、学校、社会齐抓共管，真正重视我们中学生的心理需求，在心理上加以指导，帮助摆脱心理压境，提高心理素质。此外，提高我们中学生的现实交往能力，培养自信心才是摆脱“上网成瘾”的根本。我建议我们学校要多开展一些健康、有益的文体活动，开放电脑室和阅览室，让我们中学生旺盛的精力有“用武之地”。

同学们，让我们共同携手，树立坚定的信念，告别网吧，做文明健康中学生吧！

健康护眼的演讲稿篇三

1. 对着太阳摇头。

研究发现，长期呆在室内的人，其眼睛的健康状况往往较差。而经常在阳光和煦的室外活动则可改善人的视力和眼睛的健康状况。因此，经常出现视疲劳症状的人可经常到室外散步，或在窗前采取以下的护眼方法：闭上双眼，面朝太阳，向左右缓慢地转动头部，让阳光洒在面部和眼皮上，体会视觉的明暗变化。此疗法具有改善眼部肌肉的收缩和松弛功能、缓解视疲劳、消除视物不清、眼敏感（眼睛对光、风和冷空气敏感）等症状的作用。需要注意的是，人们应在温和、不刺眼的阳光下使用这种护眼疗法。

2. 看大拇指

视疲劳患者可伸直胳膊，在面前竖起大拇指，用双眼注视拇指，然后再注视几米外的一个物体，反复视看 5~6 次。此法具有锻炼视力、缓解眼疲劳的作用。另外，快速地眨眼也能取得放松眼部肌肉、让视野变得更清晰的作用。

3. 用眼球画“8”字

人们在眼睛有不适感、疲劳感或视线模糊时可采取以下护眼方法：上下左右地转动眼球（就像是用眼睛画“8”字），同时用手轻轻按压眼眶，每次按压 3~5 分钟。此法具体锻炼眼球的灵活度、缓解眼疲劳的作用。

4. 调暗周围的光线

高亮度的光线会刺激眼睛，使眼睛更易出现疼痛、干涩的症状。因此，人们在晚上不要使用亮度过高的电灯，在使用电脑时应适当地调低屏幕的亮度。

眼睛是人体中最重要的器官之一，如果保护不好，让眼睛害了病、受了伤，就会妨碍视力甚至失明，也会影响工作和学习。俗语说“手眼为活”，道理就在这里。保护眼睛的措施，随着年龄的增长有所不同。

胎儿时期：胎儿的眼睛，是在母体内随着全身器官逐步发育形成的。保护胎儿的眼睛，主要是从孕妇方面着手，孕妇除了预防外伤、注意营养外，更重要的是及时预防和治疗传染病，尤其是在怀孕的头3个月内，最要紧的是不要染上风疹和重感冒，因为在妊娠期间患了这些病，小孩的眼睛常易发生严重的疾病，如先天性白内障等。乳儿时期：由出生到1周岁这段时间不要包着孩子看过强的光线，以防损伤视力；不要让孩子看固定不变的东西，以免引起斜视。

学龄前期：1至7周岁的儿童，主要是玩耍，所以，为了保护眼睛，必须注意选择不带刃以及没有锐角的玩具；同时，家

长和保教人员要经常教育孩子，不要做危险性的游戏，看书时光线要充足，但应避免强烈的阳光，眼与物体要保持一定的距离（以1市尺左右为宜）；如有斜视，应及时去医院矫治；并要培养良好的卫生习惯，不用手指揉眼，不用别人的手巾擦眼睛。

应从免受外伤方面注意，在各种劳动中要遵守安全操作规程。同时要注意疾病的预防、治疗。有沙眼的应当积极治疗，以免发展严重，造成倒睫；得过虹膜炎的，应注意预防受凉感冒，以免连续复发，形成白内障。

老年期：最常发生的眼病是青光眼。这种病很严重，有时突然爆发，视力高度降低，并伴有头痛、恶心、呕吐、视物如在云雾中等症状，如果治疗不当，能完全失明；有的发展很缓慢，初起在晚上看灯时，不是在眼前出现红绿圈，有头痛等不适症状，慢慢的眼睛就坏了。年纪大的人如果发现上述症状，应及时就医。

人到中年以后，眼睛还会逐渐变得干涩，不在灵动，不在活灵活现，不在炯炯有神。此时，目光也变得呆滞，变得暗淡，变得容易疲劳，视力也变得下降，甚至原来的眼睛近视加重，或者出现老花眼的症状。若在仔细看看，此时，身体还出现其他一些衰老的症状，比如皮肤暗淡，皮肤毛发干燥无泽，头发脱落增多，或者毛发变得花白等等。进一步说，还可以出现身体容易疲劳，原来熬夜次日尚有精力的身体，变得不能熬夜了，白日哈欠频作，记忆力减退，容易忘事，睡眠质量欠佳，对任何事情不再有什么欲望，上车就睡觉，出门就撒尿等衰老现象等。

当你出现这种情况的时候，需要引起高度重视，那就是，身体的衰老加速度，已经在你的身体上开始了。

看过医生的话，医生应当告诉你，这是肾虚所致，或者肝肾阴虚，或者心脾两虚，或者阴虚火旺，相火肆虐所致。

此时，在使用一些局部容颜保护剂，如玻璃酸钠滴眼液，口服维生素制剂外，那就要及时配伍一些补益肝肾或健脾益肾或者调补气血、或者滋阴降火之剂，或大大提高治疗效果。从个人经验看，无论使用何种药物，确切见效时间，大抵在三个周以上。

任何人都适用的眼睛保养方法：

1. 饮食

首先从日常的饮食入手，内在的调理是眼部保护不可缺少的。部分眼睛疲倦的原因一般与眼泪的分泌有关，这要引起重视，并要加倍保护眼睛，在饮食中加入一些营养眼睛的食物，是最方便最有效的方法。维生素a素有“护眼之神”之称，维生素b1是视觉神经的营养来源之一，枸杞子有清肝明目的疗效。

2. 正确的卸妆步骤

眼部肌肤非常的细腻，不正确的卸妆方式会让眼睛受到伤害。在寒冷的冬天，最好先将绵片用温水浸泡，让绵片完全覆盖住有彩妆的眼睑上，15秒后，沿从内而外的方向轻轻擦拭。将绵片放在下眼睑，闭上眼睛，当上睫毛落在绵片上时，用蘸有卸妆液的棉棒，仔细清理残留彩妆，尤其睫毛根部的缝隙要清理干净。清理下睫毛时，将绵片垫在下眼睑上，注意，尽量不要让蘸有彩妆的棉棒，污染到下眼睑，否则时间长了，色素沉积多了，很容易形成黑眼圈。

3. 水养护

眼睛也需要消火，用一些降火措施来修护眼睛吧

眼睛喜凉怕热，遇到心火、肝火过盛，就会长眼垢、发干、红肿、

充血，经常用流动的凉水洗脸可减少眼睛疾病，保护视力，增强眼睛对疾病的抵抗力。尤其对常患眼红、发干、视物不清等病的人，好处更为明显。茶水熏眼对保护眼睛、恢复视力也有较大的帮助。熏眼时用手捂住杯口，以防热气过快散失，如果茶水过热无法忍受可稍微放凉一些，但熏的时间一定要保证在10分钟左右，并要坚持做，每天至少熏一次。

4. 按摩

按摩按摩方法就有很多了，每个人的方法不一样，但是大概的思路都相差不多。按压要符合按压穴道，舒缓血管，向上提拉，两侧平缓。

a. 提拉眼睑位

用无名指按照图所示，对从下眼睑到上眼睑的曲线进行提拉，此动作需要重复5次，且方向不可颠倒，因为这是有助于提拉和紧致眼睛皮肤，有效防止松弛，对抗老保养来说是必不可少的。

b. 轮刮眼眶

拇指按住太阳穴，食指的指侧面由内而外横刮上下眼睑，沿着由内向外的方向轻柔涂抹，平滑眼部皮肤。上下眼睑各三到四次，直到眼霜完全被皮肤吸收。注意力度一定要轻柔，避免眼周因摩擦而可能导致的过敏和红肿。

c. 按睛明穴

血液循环速度更快，营养输送率更高。

5. 远方凝视：

找一处10米以外的草地或绿树：绿色由于波长较短，成像在

视网膜之前，促使眼部调节放松、眼睫状肌松弛，减轻眼疲劳。不要眯眼，也不要总眨眼，排除杂念、集中精力、全神贯注的凝视25秒，辨认草叶或树叶的轮廓。接着把左手掌略高于眼睛前方30厘米处，逐一从头到尾看清掌纹，大约5秒。看完掌纹后再凝视远方的草地或树叶25秒，然后再看掌纹。10分钟时间反复20次，一天做三回，视力下降厉害的要增加训练次数。

6. 晶体操：

转眼：双手托腮，让眼球按上、下、左、右的顺序转动10次，接着再逆时针、顺时针各转动10次。

找一幅3米外的景物（如：墙上的字画等），同时举起自己的左手距眼睛略高处伸直（约30厘米），看清手掌手纹后，再看清远物，尽量快速的在二者间移动目光，往返20次。

7. 推拿操：

采取坐式或仰卧式均可，将两眼自然闭合，然后依次按摩眼睛周围的穴位。要求取穴准确、手法轻缓，以局部有酸胀感为度。

揉天应穴：用双手大拇指轻轻揉按天应穴（眉头下面、眼眶外上角处。）

揉四白穴：用食指揉按面颊中央部的四白穴（眼眶下缘正中直下一横指）。

按太阳穴、轮刮眼眶：用拇指按压太阳穴（眉梢和外眼角的中间向后一横指处），然后用弯屈的食指第二节内侧面轻刮眼眶一圈，由内上-外上-外下-内下，使眼眶周围的攒竹鱼腰、丝竹空、瞳子寥、球后、承泣等穴位受到按摩。对于假性近视、或预防近视眼度数的加深有好处。

8. 转眼法

选一安静场所，或坐或站，全身放松，清除杂念，二目睁开，头颈不动，独转眼球。先将眼睛凝视正下方，缓慢转至左方，再转至凝视正上方，至右方，最后回到凝视正下方，这样，先顺时针转9圈。再让眼睛由凝视下方，转至右方，至上方，至左方，再回到下方，这样，再逆时针方向转6圈。总共做4次。每次转动，眼球都应尽可能地达到极限。这种转眼法可以锻炼眼肌，改善营养，使眼灵活自如，炯炯有神。

9. 眼呼吸凝神法

选空气清新处，或坐或立，全身放松，二目平视前方，徐徐将气吸足，眼睛随之睁大，稍停片刻，然后将气徐徐呼出，眼睛也随之慢慢微闭，连续做9次。

10. 熨眼法

用劲一睁，如此3~5次，能促进眼睛血液循环，增进新陈代谢。

11. 洗眼法

先将脸盆消毒后，倒入温水，调节好水温，把脸放入水里，在水中睁开眼睛，使眼球上下左右各移动9次，然后再顺时针、逆时针旋转9次。刚开始，水进入眼里，眼睛难受无比，但随着眼球的转动，眼睛会慢慢觉得非常舒服。在做这一动作时，若感到呼吸困难，不妨从脸盆中抬起脸来，在外深呼吸一下。此法，能洗去眼中的有害物质和灰尘，还对轻度白内障有效，并能改善散光、远视、近视的屈光不正程度。

某些特殊职业更需要保护好眼睛，例如汽车驾驶员。

1. 洗目。经常以热水、热毛巾或蒸气等熏浴双眼促进眼部的

血液循环，防止眼睛患病。

2. 养目。平时注意饮食的选择和搭配，多吃对眼睛有利的富含维生素、矿物质和微量元素的食物，营养眼睛，避免因缺乏某种维生素、矿物质和微量元素，影响到眼睛健康，造成视力下降。

3. 动目。适当运转眼球，锻炼眼球的活力，以达到舒筋活络，改善视力功能的目的，使眼球更加灵活、敏锐。

4. 摩目。经常用手按摩双眼，不仅可保持眼部的青春活力，而且可预防视力下降。特别是中年驾驶员，更应该这样做。

5. 极目。在中途停车休息时，应利用短暂的瞬间，将身体直立，

放松眼球，极目平视远处，以缓解眼部疲劳。

6. 惜目。精心爱惜自己的眼睛，注意用眼不要过度。除在行驾中需集中精力用眼外，平时看电视、看书等，都要严格限定次数和时间，不可过长、过滥。

7. 护目。要千方百计保护好眼睛，不要用沾上油污、灰尘等脏物的手巾去擦眼睛，不要和别人共用毛巾，尤其是不能用有眼病的人的毛巾。平时，在强光下，最好戴墨镜、茶镜等护目。

8. 治目。一旦得了眼病，除注意休息外，还要及时治疗，以免病情加重，如发现眼睛屈光不正，就要通过验光，选戴合适的眼镜。

实践证明，汽车驾驶员只要加强眼睛养护，就能有一双健康、明亮、锐利的眼睛，开起车来就更加得心应手，确保行车安全。

一、养好习惯、注意休息：

- 1、人与电视机的距离应为荧光屏斜对角线长度5倍以上或3米以上。
- 2、看电视时要有环境灯光。
- 3、少玩游戏机，上网切忌痴迷。
- 4、读书写字时，光线要明亮、柔和、稳定。
- 5、不写过小过密的字，以免看字过近，增加眼的调节
- 6、保持书写距离30~35厘米。
- 7、切勿长时间读书，0.5~1小时为宜，严防视觉过度疲劳。
- 8、每天做眼保健操，以改善眼部血液循环和调节状态。
- 9、坚持体育锻炼，多做户外活动。
- 10、合理安排作息时间。
- 11、保证充分和全面营养，纠正偏食，多吃水果和各种蔬菜。
- 12、屈光不正者要佩戴合格、合适的眼镜。
- 13、高度近视者不要做剧烈活动，忌暴怒，以防止视网膜脱离。

休息：每工作或阅读10分钟应看远10秒，让眼睛可以放松。每工作或阅读1小时，应该休息5分钟，可以做些眼睛运动，让眼睛休息。每工作或阅读2-3小时就该起来喝杯茶动一动。

二、易于眼睛的有益食物：

1、蛋白质

眼球视网膜上的视紫质由蛋白质组成，蛋白质缺乏，可导致视紫质合成不足，进而出现视力障碍。因此，平时要给眼睛多“吃”些含蛋白质较高的食物，如瘦肉、鱼、乳、蛋和大豆制品。

2、维生素

摄入不足易患晶状体混浊性白内障、角膜炎，前房、虹膜易出血。富含维生素c的食物有柚、番茄、枣、猕猴桃及绿色蔬菜等。

台灯要放在书桌左前方约30厘米距离，使光线从左边照过来

台灯光线与桌面成45度角左右，

同时可以使用距离桌面1-2米的日光灯作为室内照明。

读书写字做到三个一：眼离书本一尺，胸离桌子一拳，手离笔尖一寸。 还有每隔三十分钟休息5分钟左右。

健康护眼的演讲稿篇四

- 1、让幼儿认识保护好自己眼睛的重要性；
- 2、指导幼儿养成用眼卫生的好习惯。
- 3、初步了解健康的小常识。
- 4、初步了解预防疾病的方法。

科学认知活动

35分钟

眼睛是人体的视觉器官，我们看东西全靠它。眼睛的用处大极了！如果眼睛丧失了视力，我们就什么东西也看不见了。

眼睛的作用、保护眼睛的挂图。

(一) 谜语游戏导入

两颗葡萄黑又亮，长在人脸上，白天开窗四处望，黑夜要关窗。(打一身体部分)

小朋友猜出谜底，是眼睛。

(二) 分组讨论

1、眼睛的重要作用

小结：看书写字、走路、运动、做工作，处处都离不开眼睛。

2、怎样保护眼睛

(1) 正确坐姿

(2) 看书稍久，要望远或休息一会

(3) 眼保健操

(三) 加强认知

1、他们的做法对吗？

2、游戏巩固：捉迷藏

经济的发展，脑力劳动越被人所重视。而在人们的学习、工

作、生活中，忽略了对眼睛的保护，特别是在儿童期尤为突出。为此从小让孩子了解一些正确用眼知识，提高保护眼睛的意识，明确眼睛的重要性是非常必要的。

本课首先以谜语的形式导入，创设情景，激发幼儿求知欲望。然后采用分组讨论的形式让幼儿体会眼睛的重要性，如何保护好眼睛，培养幼儿的合作、分析、想象能力、语言表达能力及科学的思维方法。最后采取游戏的形式强化幼儿认知，使幼儿进一步明确科学的用眼方法，自觉地养成良好的用眼卫生习惯，提高幼儿的科学素养。

整个活动过程，思路比较清晰，教态自然，能够根据教案的流程来上课。但是整个活动过程的气氛有点沉，不能够体现幼儿对活动的乐趣。

健康护眼的演讲稿篇五

我今天讲话的题目是：心理健康才是真正的健康。

人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人与人的交往日渐增多，人际关系复杂。越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重，在我们的周围，有的人情绪反复无常，时而热情奔放，时而沉默寡言，闷闷不乐；有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事而耿耿于怀，甚至与人争吵，拳脚相加；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望，整天无所事事，迷恋网吧，常常迟到旷课，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与同事、老师、同学、父母对立情绪严

重。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。

老师们、同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。

谢谢大家！

健康护眼的演讲稿篇六

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。让我们迈出成长脚步吧！

谢谢大家！

健康护眼的演讲稿篇七

大家好！

我运动，我健康，我快乐。

我们是青年，在学校里的风采是最有活力的：在运动场上跑步的我们；在教室中朗朗读书的我们；在参加某活动焕发光彩的我们，我们都很健康，我们都很快乐。在青春时期的我们最健康、最快乐。

听过xx的青春吗？

太平天国时期的优秀将领英王xx□

14岁时，他两度随军攻破武昌，斩清西安将军扎拉芳；

19岁时，他援镇江、首破江北大营汉溃江南大营，解除天国困境；

22岁时，他封为英王；

23岁时，他再度破江南大营；

25岁时，1862年他在河南就义。

xx在运动中度过了壮丽的青春，他很年轻，很健康；并且在为报效国家的同时很快乐。

运动不只是物体位置的变化，更是精神上的运动，前几个星期，学校组织的扫雪运动，不仅让我们锻炼了身心健康，还让我们认识劳动的艰辛，虽然很苦，但同学们都乐在其中。

同学们，让我们一起运动、健康、快乐吧！

健康护眼的演讲稿篇八

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，我最好什么也别讲，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。

健康护眼的演讲稿篇九

尊敬的老师，亲爱的同学们，早上好！

今天，我国旗下的讲话的题目是：少吃零食，健康你我。

同学们，每天放学后，校园门口马路边，有的同学“有滋有

味”地啃着小摊上的炸鸡腿、煎饼；有的同学从对面小店偷偷买了辣丝丝、土豆片津津有味地吃着……随手丢垃圾袋的现象屡见不鲜；部分同学还把零食放在书包里，偷偷带进学校。楼梯上，教室门口，常常见到零食包装袋。同学们，看到这样的景象，你不觉得有损学校美丽的形象吗？其实当你享受“美味”时，一些有害物质也悄悄地潜入你的体内。

1、影响食欲。如果经常吃零食，比如以饼干、薯片和方便面等替代一日三餐，必然会造成我们胃肠消化活动规律的破坏，严重影响我们的食欲。

2、影响味觉。零食中的酸、甜、咸各种味道都非常强烈刺激，经常吃，会造成对我们味觉的破坏，影响我们的生长发育。

3、会养成不良习惯。吃零食是不分时间和场合的，常常是不洗手，不分地点而食用。有时下了课，上完厕所手都来不及洗就开始吃零食。不仅有损身体健康，还会养成不良的饮食习惯，造成疾病的侵害。

4、污染环境。绝大多数吃零食者，都是把零食包装随意扔掉，对环境造成破坏。甚至多数同学把零食带到教室，严重影响学习。

同学们，我们处在身体发育的黄金阶段，为了自己的健康，为了更好的学习，我们呼吁：让我们一起行动起来，告别校门口的小摊贩，告别垃圾食品，这样我们的校园会更加美丽、清洁；我们的身体也会更加健康、强壮！