

# 2023年锻炼孩子演讲稿 锻炼身体演讲稿 (实用5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

## 锻炼孩子演讲稿篇一

大家好!在这个充满希望的日子里，我们隆重举行我校阳光体育冬季长跑启动仪式，大力推进我校体育运动的蓬勃发展。

增强青少年体质，促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。学校体育是素质教育的重要组成部分，是促进青少年学生健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工程。“阳光体育运动”，目的就是要突出学校体育的地位，活跃学校文化氛围，采取切实有效措施，彰显学校体育工作特色，坚持把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，把这项关系学生健康的大事、好事抓紧、抓好，落到实处。

本次活动，我校将以“我运动我健康我快乐”为主题，以全面实施《学生体质健康标准》、以冬季长跑为中心，积极参加体育锻炼，增强体质，培养集体主义观念和竞争合作意识，促进学校体育活动积极发展。生命在于运动，健康离不开运动，有了健康的体魄，才可能拥有未来的幸福和生活。同学们，为了我们的健康和美好的未来，让我们牢固树立“健康第一”的信念，积极投入到校园阳光体育运动中来，像奥运健儿那样，人人参与，人人争光，形成浓郁的校园运动氛围，成为校园的一道亮丽的风景线。体育是跃动的音符，体育是舞动的旋律，体育是运动的艺术。希望同学们能够走出教室、走向操场、走向阳光，多呼吸清新的空气，踊跃参加丰富多彩的体育运动，在运动中领略体育的魅力，感受体育的激情，

体会运动的快乐。

我坚信，通过我们的共同努力，我校体育运动一定会开展的轰轰烈烈，同学们的健康必将得到大大改善，我校的体育工作也一定会迈上一个新台阶。我校将以班级为单位，年级组进行评价，根据每四次跑步情况，选出50%比例的跑步先进班集体，全校表彰。

同学们，让我们带着希望、带着愉快，敞开胸怀去拥抱充满活力的阳光冬季长跑运动。

最后，祝同学们天天锻炼，天天成长；祝我校“阳光体育冬季长跑”活动取得圆满成功！

## 锻炼孩子演讲稿篇二

xx说“人生是没有意义的，但是你要为之确定一个意义”。

把我们对生活的不满放在一边，把我们对生活的欲求放得低一点点，把我们该做的事情梳理一遍，当你再次看见蓝蓝的天空，你的生命在你的`掌心中是多么荣幸的一件事情。

一个人只有感怀于别人的生命才能好好的审视自己的生命，我不敢说，我们的社会离不了我们每个小小的生命这样的话，但是我敢说，你的生命是你自己的全部。

关于青春，关于年轻，有太多的诗词歌赋，关于生命，更是有太多太多的哲思妙语，在这里，我仅仅是把自己的所思所想借着这个平台与大家一同分享，并真诚的祝愿我们在座的每一位同学、老师幸福。最后，让我们用热烈的掌声为我们的生命而鼓掌！

谢谢大家！

## 锻炼孩子演讲稿篇三

只有讲政治，才不会迷失方向、偏离轨道；只有顾大局，才不会陷入名利的束缚、搞以权谋私；只有守纪律，才不会办出格的事，甚至犯错误。近段时间，我参加了干部“讲政治顾大局守纪律”教育学习，认识到了“天下兴亡匹夫有责”的重要道理，并且通过自查反思，“讲政治顾大局守纪律对于一名党员干部的重要性，我们要努力争做讲政治、顾大局、守纪律的模范。

### 一、坚持理论联系实际，强化大局意识。

讲政治、顾大局不仅仅等同于服从领导，不仅仅是讲原则、讲程序、懂规矩、守纪律，反之，仅仅满足于讲原则、讲程序、懂规矩、守纪律，也不一定能讲好政治、顾好大局。

如何讲政治、顾大局？我们经常说一句话：“理论上的成熟是政治上清醒的基础”。要做到很好的讲政治、顾大局，必须以一定的理论基础为前提、为指导，不懂政治理论，对马克思主义基本原理一知半解，就不可能有清醒的政治头脑，工作中就会不辨方向，缺乏政治敏感性。当前胡-总-书-记的“三句话”是指导我们开展好各项工作的强大思想武器。当前及今后，只有认真学好“三句话”精神，做到学深、学透，了解、弄懂“三句话”思想的精髓，真正明白什么是解放思想、实事求是、与时俱进，才能认清发展方向，把握发展趋势，工作才有预见性，也才能抓住重点和关键。同时在学习中，不能死搬硬套，教条理解，甚至断章取义。要联系实际，结合工作，善于分析。在把握理论精髓的前提下，运用所学理论创造性地指导工作，才能做到既讲政治，又兼顾大局。

### 二、加强自身修养，做廉洁自律的表率。

作为一名现役干部要注重自身形象在群众中的影响，在思想

上和行动上时刻与上级领导保持一致，严格执行上级领导的有关规定，确实做到讲政治、顾大局、守纪律；同时，要有责任感、事业心，竭尽全力做好当前工作，坚持淡泊名利，坚持秉公用权，坚持求真务实，坚持健康情趣，不断提高自身的思想觉悟和道德品质，时时刻刻做好表率，做一名群众信赖、支持、拥护的优秀干部。作为一名现役军人，要始终坚持“全心全意为人民服务”的宗旨，时时、事事、处处做到率先垂范，廉洁自律，勤勤恳恳工作，踏踏实实做人；严格遵守上级领导关于廉洁自律的各项规定，一心为公，尽职尽责、忠于职守，凡事三思而后行，带头做出表率。

讲政治、顾大局、守纪律，关键是要付诸实践、付诸行动，必须贯彻到部队全面建设和完成各项工作任务中。

## 锻炼孩子演讲稿篇四

大家好！

在学习和做事中有两个必不可少的因素，那就是端正的态度和良好的方法。我记得以前有一位足球教练说过这样一句话“态度决定一切”，如果你做事态度端正并且十分发奋但是最后没有成功，别人也不会责怪你。

方法也十分重要，往往细节决定成败，然而这些细节和你的学习方法紧密相连。

从这天起，从此刻起，开始发奋吧！

我的演讲结束了，谢谢大家！

## 锻炼孩子演讲稿篇五

xx说“人生是没有意义的，但是你要为之确定一个意义”。

把我们对生活的不满放在一边，把我们对生活的欲求放得低一点点，把我们该做的事情梳理一遍，当你再次看见蓝蓝的天空，你的生命在你的掌心中是多么荣幸的一件事情。

一个人只有感怀于别人的生命才能好好的审视自己的生命，我不敢说，我们的社会离不了我们每个小小的生命这样的话，但是我敢说，你的生命是你自己的全部。

关于青春，关于年轻，有太多的诗词歌赋，关于生命，更是有太多太多的哲思妙语，在这里，我仅仅是把自己的所思所想借着这个平台与大家一同分享，并真诚的祝愿我们在座的每一位同学、老师幸福。最后，让我们用热烈的掌声为我们的生命而鼓掌！

谢谢大家！