

2023年健康环保知识讲座 健康的演讲稿(汇总7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

健康环保知识讲座篇一

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

健康环保知识讲座篇二

大家早上好！

我曾经听说过这样一句话，健康和财富就像“1”和“0”的关系，而生活就像一串数字，没有这个“1”，有再多的“0”也是没有意义的。因此，一个健康的体魄，是所有人拥有一个精彩人生的前提。只有踏上这块牢固的基石，我们才能触及我们的梦想，有机会达成我们的理想。

相信很多同学都深有感触——良好的作息习惯和高效的学习效率是密不可分的。作息时间安排得体，则学习效率必然提高，而学习效率的提高，能让我们自由安排一个健康的作息。部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，忍不住趴在课桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看很久的书。

这形成了一种恶性循环。为了改变这种不良现状，我希望同学们好好利用午休时间休息，保证下午听课、自修课、晚自习的效率，以保证晚上有一个充足的睡眠。同时，不得不提的是学习的惰性，相信惰性人人都有，好比作业做了一半突然觉得思绪困顿，于是出去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合自然无可厚非，但若去个个把小时，就实在不应该。

所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成绩，并不是因为不够刻苦，而是因为，学习在于质而非量。这里提出的无非是一

些琐碎的建议，关键是希望同学们养成一个科学而合理的生活习惯，健康自然地融于生活之中。

从这周开始，就要进行晨跑了。这是一个提高我们身体素质的好机会。有些同学跑两圈就累地气喘吁吁，不得不停下，有的同学甚至一直逃避晨跑。这是中国学生的通病。即便是在活动课，也有很多同学懒得动。这使我们锻炼的时间大大减少。

还有些同学休息日除了完成作业，其余更多的时间坐在电脑前面一动不动，使得眼睛得不到一点休息。不知大家是否还记得，当非典来袭时，钟南山院士已经接近70岁，却仍然奋战在非典第一线，这都是他因为年轻时注重锻炼，锻炼出了一个强健的体魄。有些同学会以学习为理由，没时间锻炼，实则不然。在这点上，我校高三同学为我们提供了榜样，他们在课业压力极大的情况下，在晚自修课间还在操场上跑步。

现在学习压力大，我们课外的时间并不多，但是时间是挤出来的，如果我们把零散的课间时间都利用起来，那也是相当可观。我希望同学们能在活动课和体育课上多跑跑动动，并认真对待晨跑，有条件的同学最好能骑自行车上学，既锻炼身体又符合绿色出行的理念。

除了良好的作息时间和适当的锻炼，良好的饮食习惯也是拥有健康身体的一大条件。有的同学喜欢到校外的小店买一些不健康的小零食；有的同学把肯德基当食堂，却从来不吃学校食堂准备的午饭；有的同学每天喝好几听碳酸饮料。这些都是一些不良的饮食习惯。垃圾食品吃多了，必然会造成营养摄入过剩。

虽然学校食堂口味不如其他的洋快餐那么诱人，但这些都是经过食堂师傅精心搭配的，能保证一餐所需摄入的营养物质。相信大家都知道把牙齿泡在可乐里，几天后牙齿消失的实验吧。碳酸饮料会导致骨质疏松，膝盖积水等疾病。这些看似

微不足道的不良饮食习惯，其实在一点点地吞噬着我们健康的身体。其实，只要同学们自带水杯，喝纯净水，少吃不健康的零食，每天在学校用餐，就可以拥有一个良好的饮食习惯，保证自己拥有一个健康的体魄。

身体是革命的本钱！当然，对我们学生来说，身体也是好成绩的本钱。毛主席曾说过，“文明其精神，强健其体魄。”希望同学们能拥有一个健康的身体，取得学习上更好的成绩！

健康环保知识讲座篇三

同学们，老师们，大家早上好！

我曾经听说过这样一句话，健康和财富就像“1”和“0”的关系，而生活就像一串数字，没有这个“1”，有再多的“0”也是没有意义的。因此，一个健康的体魄，是所有人拥有一个精彩人生的前提。只有踏上这块牢固的基石，我们才能触及我们的梦想，有机会达成我们的理想。

相信很多同学都深有感触——良好的作息习惯和高效的学习效率是密不可分的。作息时间安排得体，则学习效率必然提高，而学习效率的提高，能让我们自由安排一个健康的作息。部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，忍不住趴在课桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看很久的书。

这形成了一种恶性循环。为了改变这种不良现状，我希望同学们好好利用午休时间休息，保证下午听课、自修课、晚自习的效率，以保证晚上有一个充足的睡眠。同时，不得不提的是学习的惰性，相信惰性人人都有，好比作业做了一半突然觉得思绪困顿，于是出去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合自然无可厚非，但若去个个把小时，就实在不应该。

所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成绩，并不是因为不够

刻苦，而是因为，学习在于质而非量。这里提出的无非是一些琐碎的建议，关键是希望同学们养成一个科学而合理的生活习惯，健康自然地融于生活之中。

从这周开始，就要进行晨跑了。这是一个提高我们身体素质的好机会。有些同学跑两圈就累地气喘吁吁，不得不停下，有的同学甚至一直逃避晨跑。这是中国学生的通病。即便是在活动课，也有很多同学懒得动。这使我们锻炼的时间大大减少。

还有些同学休息日除了完成作业，其余更多的时间坐在电脑前面一动不动，使得眼睛得不到一点休息。不知大家是否还记得，当非典来袭时，钟南山院士已经接近70岁，却仍然奋战在非典第一线，这都是他因为年轻时注重锻炼，锻炼出了一个强健的体魄。有些同学会以学习为理由，没时间锻炼，实则不然。在这点上，我校高三同学为我们提供了榜样，他们在课业压力极大的情况下，在晚自修课间还在操场上跑步。

现在学习压力大，我们课外的时间并不多，但是时间是挤出来的，如果我们把零散的课间时间都利用起来，那也是相当可观。我希望同学们能在活动课和体育课上多跑跑动动，并认真对待晨跑，有条件的同学最好能骑自行车上学，既锻炼身体又符合绿色出行的理念。

除了良好的作息时间和适当的锻炼，良好的饮食习惯也是拥有健康身体的一大条件。有的同学喜欢到校外的小店买一些不健康的小零食；有的同学把肯德基当食堂，却从来不吃学校食堂准备的午饭；有的同学每天喝好几听碳酸饮料。这些都是不良的饮食习惯。垃圾食品吃多了，必然会造成营养摄入过剩。

虽然学校食堂口味不如其他的洋快餐那么诱人，但这些都是经过食堂师傅精心搭配的，能保证一餐所需摄入的营养物质。相信大家都知道把牙齿泡在可乐里，几天后牙齿消失的实验

吧。碳酸饮料会导致骨质疏松，膝盖积水等疾病。这些看似微不足道的不良饮食习惯，其实在一点点地吞噬着我们健康的身体。其实，只要同学们自带水杯，喝纯净水，少吃不健康的零食，每天在学校用餐，就可以拥有一个良好的饮食习惯，保证自己拥有一个健康的体魄。

身体是革命的本钱!当然，对我们学生来说，身体也是好成绩的本钱。毛主席曾说过，“文明其精神，强健其体魄。”希望同学们能拥有一个健康的身体，取得学习上更好的成绩!

健康环保知识讲座篇四

这学期，我选修了校医院开设的大学生健康教育这门课程。经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。下面就针对大学生心理健康方面简谈一下本人的理解。

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。从外部环境看，当前不断变化的思想观念、社会生活环境等都对大学生产生了深刻的影响，大学生必须快速适应紧张的社会生活节奏；就业竞争的加剧所带来职业选择的提前以及与之相关的高强度的心智付出等也使大学生的心理压力进一步加大。

1、心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

2、心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

3、心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

第一，培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时有脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

第三，加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

健康环保知识讲座篇五

大家好！

我是1506班的周淑怡，我今天演讲的主题是“健康运动，热爱生活”。

前不久，我校举办了第三届体育健康节，“单车慢骑”，“环环相扣”，“天天向上”等精彩有趣的比赛，吸引了大量学生的积极参与。同学们在紧张的课后，不仅锻炼了身体，还放松了心情。“生命在于运动”，这是法国著名

思想家伏尔泰的一句名言。的确，生命在于不断运动，只有运动才能把握短暂的青春；只有运动才能让生活变得更加富有情趣；只有运动才能提高人们的审美意识；只有运动才能让我们学会团结、友爱。

同学们都知道，运动有益于身体健康。适当的运动能使人提升免疫力，降低癌症的发生几率，改善睡眠和降低运动伤害发生的几率。不仅如此，运动不只能强身健体，还能有效地帮助我们培养思想道德品质，开发智力，提高心理素质，陶冶情操，发展个性和增强适应未来社会的各种能力。我们都知道“运动有益于身心健康”，这种健康不仅仅是在肢体上的，也是在心理上的。我们在提高身体素质的同时也使得我们的心理素质得到升华，当我们面对生活的挫折与磨难时也就多了一些自信与乐观。

所以，同学们，让我们在运动中释放你的情绪，磨练你的意志，并从而正确的认识到一个真正的自己吧！从现在开始，健康运动，从我做起！

谢谢大家，我的演讲完了。

健康环保知识讲座篇六

大家好！

今天在这里演讲，我感到十分荣幸。

“绿色学校”，一个令人怦然心动的名字，“绿色学校”，一个让人倍感清新的所在。社会在呼唤绿色，时代在祈盼绿色，创建绿色的校园是我们大家义不容辞的责任。

现在社会，伴随着物质文明的迅速发展，人类生存环境的日益恶化也接踵而来。黄土高原的水土流失，三北荒漠的风沙肆虐，天然林遭到砍伐，淡水资源受到污染。绿色在减少，

生命在消亡，天灾、人祸使地球从来没有象今天这样不堪重负。

放眼我们的校园，高耸的教学大楼，让人油然而生一种庄严、肃穆的感觉，它是蕴藏科学的殿堂，它是孕育人才摇篮。但若仅此一斑，失去了流动的观感，也就失去了先前的韵味。因为这里没有绿色的颜色，因为这里缺少生命的躁动，一如娇艳的牡丹要有绿叶的衬托方显雍容华贵的气度。一方绿地，满眼春色，不但能给校园注入生命特有的气息，还为莘莘学子营造了一处修身养性的花园，更不失为金瓦琉璃间的世外桃源。

但绿色学校的。创建也并非一朝一夕，一蹴而就的事情，而是需要大家坚持不懈的共同努力，创建绿色学校要从栽一棵小树，养一块草地做起。

我们应重视每年的6月5日的世界环境日，请老师开设有关环境保护的专题讲座，配合社会大力宣传植树造林的益处，并积极开展植树种草活动。

我们还可以定期开展绿色环保知识竞赛，采取黑板报、宣传画廊、广播等方式宣传环保知识。创建绿色学校不仅要营造一个满眼青绿的校园环境，更重要的是提高每位同学对环境保护的认识程度，治标更要治本。开展上述活动既推广环保知识，又使同学参与其中，提高了思想认识。

在生活学习中，我们要在一些细小的方面做出努力，养成良好的习惯，如不乱扔纸屑，节约用水等。

同学们，老师们，关爱地球，就是关爱我们的人类！保护环境就是保卫我们的家园啊！尽管绿色学校的建设只是保护地球——我们共同家园的一件非常细微的事情，但是，上千个，甚至上万个学校共同行动起来，从我做起，从身边的小事做起，大地母亲定会更加美丽。

为了那抹绿色，只为了那抹绿色，“用我双手，用我热诚，拆将绿色的希望绵延下去，让我们一起行动起来吧！”

谢谢！

健康环保知识讲座篇七

大家早上好！今天我讲话的题目是《关注安全关注健康》。

同学们，不知你们是否想过，大到国家建设，小到个人生活，哪一样能够离开安全？如果把人们的各种需要分成若干层次，那么最低层次、最基本的需要便是安全的需要。可见，安全是一切活动的最基本条件，是一切工作得以开展的有力保障，现在社会上还存在许多不安全的因素，各种事故不断发生，一桩桩、一件件，触目惊心、令人心痛。

比如，下课的时候，很多同学到离教室很远的地方玩，等听到铃声后再急急忙忙地跑回教室，在这个过程中，就很容易发生事故；再比如，在课间，很多同学不是文明的休息，而是在走廊上追跑打闹，这样不仅给自己带来了危险，还给其他同学带来了不安全的因素。再比如，很多同学不注意自己的饮食安全卫生，一走出校园就到学校门口的无证摊贩那儿去买零食，在路上边走边吃。这些无证摊贩那儿的東西都是没有正规的进货渠道，不能保证食品安全与卫生，极其容易吃坏肚子。在这些地方买零食吃，不仅不卫生，而且走在路上的时候，很多同学往往很专注于吃零食，而不注意其他行人与车辆，很容易造成交通事故。

为了我们大家的安全与健康，向同学们提出如下建议：

1. 文明进行课间活动，不追跑打闹，不做危险的游戏，上下楼梯小心、右边慢行。
2. 严禁在校园内骑自行车，请下车推行。

3. 很多同学在没有征得学校、家长同意的情况下就骑自行车上学，这样人、车都不安全。

4. 不到无证摊贩那儿买零食与玩具。

同学们，请善待自己、善待生命，善待属于我们自己美好的生活！谢谢！