

动物游戏教学反思小班 游戏教学反思 思(优质10篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

岁生日演讲稿篇一

尊敬的各位长辈、亲爱的兄弟姐妹们：

大家中午好！

今天是我12岁的生日，首先感谢大家能在百忙之中抽出时间来参加我的生日宴会，在这里我代表我的全家对大家的到来表示热烈的欢迎和衷心的感谢。

从我呱呱落地到现在，已经走过了20xx年的历程。20xx年来，我感受着爸爸妈妈和所有亲人无微不至的关怀，是你们无微不至的爱呵护着我一天天长大。今天，在我12岁生日的这一刻，爸爸妈妈又为我准备了盛大的生日庆典。在这里，我要真心地对爸爸妈妈说一句：“爸爸妈妈，你们辛苦了，谢谢你们，我永远爱你们！”

有人说十二岁以后就是男子汉了，今后我会更加努力地学习，好好做人，努力拼搏，以此来报答爸爸妈妈和各位长辈对我的期望与厚爱。

最后感谢大家的到来，在此我祝爸爸妈妈爷爷奶奶姥姥姥爷以及各位长辈身体健康，万事如意；祝各位哥哥姐姐弟弟妹妹们学习进步、事业有成！

谢谢。

岁生日演讲稿篇二

尊敬的各位长辈、亲爱的兄弟姐妹们：

大家晚上好！

今天是我12岁的生日，首先感谢大家能在百忙之中抽出时间来参加我的生日宴会，在这里我代表我的全家对大家的到来表示热烈的欢迎和衷心的感谢。

有人说十二岁以后就是大姑娘了，所以今后我会更加努力地学习，好好做人，努力拼搏，以此来报答爸爸妈妈和各位长辈对我的期望与厚爱。

最后感谢大家的到来，在此我祝爸爸妈妈爷爷奶奶姥姥姥爷以及各位长辈身体健康，万事如意；祝各位哥哥姐姐弟弟妹妹们学习进步、事业有成！

XX~~~(鞠躬)

岁生日演讲稿篇三

各位同学你们是祖国的花朵，是我们国家的未来，中国的未来需要你们成为德、智、体全面发展的新一代。没有一个好的健康的身体就不能担负起，将来建设祖国的重任，(单单学习成绩好、思想品德好还不行，必须要有一个好身体)，怎样才能具有一个健康的身体呢?除了要参加一定的体育活动中，请同学们应该做好以下几点：

一、 从小养成良好的卫生习惯：

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、食品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xx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。

二、 及时有计划的接种疫苗(打防疫针)：

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。

三、健康的心理活动

什么是健康?世界卫生组织宪章中规定：“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。

四、全面、均衡、适量的营养

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分，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。

五、眼睛的卫生保健

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。

岁生日演讲稿篇四

大家早上好!

孩子们，现在已经4月份了。这段时间相信大家感觉到了气候变化很大，天气忽冷忽热，对我们的健康产生了很大的影响，所以希望孩子们一定要根据天气冷暖增减衣服，预防感冒!

4月，是爱国卫生月，今天，4月7日，是第个世界卫生日。世界卫生日的主题就是“保护健康不受气候变化的危害”。

卫生是受气候变化影响的部门之一，而且这种影响就发生在当前。地球正在变暖，变暖的速度在加速，而人类行为是罪魁祸首。如果目前的变暖趋势得不到控制，人类会面临更多的与自然灾害和热浪相关的伤害、疾病和死亡，更高的食源性、水源性和媒介传播疾病的发病率，更多的与空气污染有关的过早死亡和疾病。此外，在世界很多地方，由于海平面上升，大量人口将被迫移居他乡，同时，也会有很多人遭受干旱和饥荒。随着冰川融化，水文循环将发生改变，可耕地的产量将出现变化。

许多科学家认为气候变化将带来卫生健康方面的问题，在不同的地方，气候变化带来的物理影响会有所差异。气候变化对人类健康产生的影响又会进而受到很多条件的左右，如发展的水平、贫困和受教育的程度、公共卫生基础设施等。像我们中国这样的发展中国家将会首当其冲。贫困和营养不良严重、卫生基础设施薄弱国家，在应对气候变化时将面临的困难。此外，如果我们无法应对气候变化及其对卫生带来的影响，我们面临的风险就是能力得到削弱，更难以实现千年发展目标。这些都是大环境的卫生。而对于我们小学生来说，我们现在能做点什么呢?下面，我还要对个人卫生提几点要求:

1. 保持良好的个人卫生习惯，注意饮食卫生。夏季来临，各

种不安全饮料又会充斥广大市场，还有许多“怪味”食品也无时不在吸引着孩子们，导致有些孩子甚至以辅食代替主食，点心、方便面等快餐食品代替米饭，要味不要胃。这，不仅十分有害，而且非常危险。在个人卫生习惯中，希望孩子们养成饭前便后要洗手，勤剪指甲，勤洗澡，不随便使用别人的生活用品，如毛巾、衣服、拖鞋、餐具等。双休日及寒暑假也应该遵守作息时间，做到起居有规律。

2、均衡饮食，随气候变化而增减衣服，定期运动，充足休息。在日常生活中同学们应该按照生活规律，定时用膳，三餐饭做到定量，不能饿一餐，饱一餐。要通过体育锻炼，增强体质，“三操”要认真去做，动作到位，不要朝气不足而潮气有余。

3、保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要保持通风状态，让门窗敞开，使空气对流。更不能在教室里乱吃东西。另外，我希望孩子们不要到人员流动繁杂的地方去，更不能长时间呆在人员密集的地方，避免染上其他传染病，否则对身体健康是不利的。如果发现自己有什么不适，应迅速报告监护人或者老师，争取治疗时间。

4、注意心理卫生。孩子们在学习和生活过程中，要做到紧张而活泼，保持愉快的心情，遇到困难或不顺心的事，找个好友倾诉一下或自我调节，就是大哭一场也是一个办法，千万不能一直闷闷不乐，这对身体也是有害的。

总之，只要我们每个人都注意提高卫生安全意识，自觉维护共同环境卫生，时刻注意个人卫生，那么我们会拥有美丽的生存空间，我们会拥有健康的体魄！我们会拥有美好的未来！

岁生日演讲稿篇五

尊敬的各位来宾，叔叔阿姨，亲爱的同学们：

大家好！

我真诚的欢迎大家来参加我十二周岁生日的庆典宴会！祝大家工作顺利，学业有成，健康长寿，万事大吉！

今天，对于我来说，是个特殊的日子，也是个特别重要的日子！在十二年前的今天，一个白白胖胖，活泼可爱的婴儿在我亲人们的. 万般呵护下呱呱落地，也就是从那天起，我就尝到了亲人们，以及所有爱我的人们给予我的关心与呵护。是他们让我从一个无知，幼稚的童孩，变成了一个健康，茁壮的三好少年。所以，借此机会我要对我所有的亲人，和所有爱我的人们！说一声：“谢谢你们！”（鞠躬）

我更要感谢我的妈妈，是她十月怀胎给予了我生命。还要感谢我的爸爸，是他们含辛茹苦的抚养我长大，却没有一丝怨言。

我要感谢我的亲人们，是他们在成长的道路上默默无闻，精心的铺垫着每一块石头。

岁生日演讲稿篇六

一个诞生于艰难困苦中的政党的生日，往往是在不经意的日子。险恶的环境使她无法从容地择取“良辰吉日”，但却更显露出其应势而生的意义。

作为一个伟大的政党，中国共产党的准确生日是到上个世纪七十年代末才由党史工作者考证出来的。1938年5月，中央领导第一次提出党的生日时，根据的是当时在延安的两位参加过一大的同志——毛泽东和董必武的回忆。他们只记得一个

夏天，天气很热，大概在7月。因为无法准确考证，于是就把7月1日定为党的生日——一个似乎比不经意还不经意的日子。

许多日子因为某位伟人的诞生被历史重重地写上了一笔，日历上凭添一页亮色，七月一日，也因为一个伟大的政党而变得不同凡响，熠熠生辉。

即使是最普通的人，他的生日也是一个值得纪念的日子。那一刻，人们为他而聚，歌为他而唱。家人、朋友的礼物、祝福，证明所拥有的亲情、友情，赢得的喜爱和尊重。一个权为民用、情为民系、利为民谋的政党，她的生日的庆祝是她赢得人民衷心爱戴的证明。党的领导人发表的节日贺词总要对党的未来加以展望。那虽不同于烛前的许愿，但却是一个政党对未来充满信心的标志。

每个人的生日都过得差不多，但会过生日的人，会使生日过得更有意义，成为人生的“加油站”。他能使自己的生日变成总结过去、计划未来的节点，从中汲取激发自身努力进取的动力。而一个始终保持清醒头脑的政党，在节日氛围中总结成绩和经验的同时，更多的也是对党的未来的理性思考，及时思考应对时代呼唤，增强自身活力、凝聚力和战斗力的新方略。近年来，中央领导几次在“七·一”期间发表重要讲话，谋划加强和改进党的建设和发展的新路线，使党的生日意义变得更加非同寻常。

实际上，每名党员都有两个“生日”。一个生日赋予自然的生命，一个生日是找到了终身奋斗的信仰。从某种角度讲，后者比前者更有意义。自然出生无可选择，而理想和信仰的抉择，却出自个人的意愿和理性，这一个生日才完全属于自己。

岁生日演讲稿篇七

尊敬的各位长辈，亲爱的小朋友们：

大家下午好！今天是我的十岁生日，我非常高兴，首先，我代表爸爸妈妈向在座的各位来宾表示最真诚的谢意，谢谢大家前来参加我的生日庆典！谢谢你们对我的关心和爱护！

（鞠躬）十年来，爷爷奶奶、外婆外公给了我关心，给了我疼爱，让我的童年生活多姿多彩，幸福快乐。在这里让我说一声：谢谢你们！（鞠躬）

以前，我看到别的小朋友过十岁生日的时候，心里充满了羡慕。今天，我终于盼来了自己的十岁生日！在这个特别的日子里，我有很多的话想说：我想感谢我的爸爸妈妈，是他们给了我生命，让我在这个美好的人世间健康快乐地成长！我要感谢学校的老师和同学，老师教会我学习知识，同学给我友爱和帮助！我还要感谢在座的各位亲友和长辈，感谢你们在我成长的过程中，给予我的每一份的关心和爱护！在此，我再次深深地谢谢大家！（再鞠躬）在今后的日子里我将在学习上更加勤奋努力，力争成为一个全面发展的好学生；在生活上学会独立、学会坚强、不怕困难，养成良好的行为习惯，不辜负所有人对我的期望，成为一个优秀的少年！

再次感谢大家的到来。祝各位长辈身体健健康康，万事如意；祝各位哥哥姐姐、弟弟妹妹、同学们学习进步！谢谢大家！（鞠躬）

20xx年9月

XXXX