

2023年健康的广播稿(大全7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

健康的广播稿篇一

教育内容：沙眼的防治

沙眼的防治

一、并发症和危害性

(1) 角膜血管翳：在角膜表层有血管伸入而有炎症的现象，形似垂帘，遮住光线，影响角膜的透光性，使视力模糊不清，当血管翳侵入全部角膜而形成血管翳时，就会严重影响视力。

(2) 角膜溃疡：由于角膜血管翳末端有较多的衣原体存留而发生浸润，使上皮细胞破损脱落形成溃疡。溃疡面随病情发展而逐渐扩大，反遗留班翳影响视力。

(3) 眼睑内翻倒睫：在沙眼病变过程中，睑结膜及睑板疤痕收缩，以致睫毛不规则而向内生长，同时睑板肥厚弯曲，使眼睑边缘向内卷起，而引起眼睑内翻。倒睫与内翻同时发生，眼睫毛倒生，刺磨角膜，使角膜变成毛玻璃样混浊，甚至发生溃疡，影响视力。

(4) 慢性泪囊炎：由于沙眼衣原体侵入泪囊，使泪道阻塞而引起慢性发炎，指压泪囊部有粘液或浓液流出。如角膜炎症增剧时，则危害性更大。

二、防治措施

(1) 搞好个人卫生与集体卫生：注意清洁卫生，养成良好的卫生习惯，做到经常洗手，勤剪指甲，保持两手清洁，特别要注意不用手揉眼，应用清洁手帕擦眼的好习惯。手帕、毛巾要经常洗晒干净，不用公共毛巾，提倡一人一巾以及流动水洗脸的方法。不与别人合用洗脸水，别人用过的面盆，要洗擦干净后再用。

(2) 治疗方法：治疗药物以磺胺抗生素为主。15—20%磺胺醋酸钠溶液（或成药斑马牌眼药水）。

健康的广播稿篇二

“关注心灵，关注健康。让我们一起聆听来自心灵的声音。”各位同学，大家好！由我校“心泉”社团和校广播站联合推出的“心理加油站”栏目，今天和同学们正式见面了。我是主持人“心语”。我们的栏目主要向大家介绍一些心理学方面的知识，如：心理不适现象及预防、自我心理调节方法、青春期困惑等等。同学们可以把自己的心声、困惑、疑问等以来稿的方式交给我们的广播站，我们会在第一时间请心理老师解答，你也可以到食堂后面的心理咨询室进行咨询，“心理加油站”栏目于每周五准时为大家播出，欢迎同学们收听。

本期的“心理加油站”，我们想和同学们谈谈“中学生心理健康”这个话题。在开始这个话题之前，我们先来了解一下什么是心理咨询？心理咨询，是指运用心理学的方法，对在心理适应等方面出现的问题，向求助者提供心理援助的过程。心理咨询的主要任务是促进个体心理健康成长，心理咨询遵循助人自助的模式，帮助来访者发挥最大的潜能，为正常发展消除障碍。

我们学校的心理咨询主要做的是：对同学们的学习压力、人

际交往，不良情绪，青春期烦恼以及亲子矛盾等问题给予指导，因此多采用认知理论和途径，从而将个体引导到现实世界。

至于怎样才算是心理健康?心理学家给出了七个标准：

(1)智力正常。能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望。

(2)情绪健康，能协调与控制情绪，保持良好的心境。心理健康者经常能保持愉快、自信、满足的心情，善于从行动中寻求乐趣，对生活充满希望，情绪稳定性好。

(3)意志健全。行动具有自觉性、果断性和顽强性，行为表现协调有度。

(4)人格统一完整。心理健康的最终目标是保持人格的完整性，培养健全人格。人格完整是指人格构成的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。

(5)自我认识正确，能接纳自我。自我意识是人格的核心，指人对自己与周围世界关系的认识和体验。

(6)人际关系和谐。乐于交往;在交往过程中保持独立完整的人格，不卑不亢;能客观正确的评价别人和自己;宽以待人，乐于助人;交往的态度积极;交往的动机端正。

(7)社会适应良好。能保持良好的环境适应能力包括正确认识环境及处理个人和环境的关系。

(8)心理行为符合年龄特征。一个人的心理行为经常严重地偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。

没有人可以先天就有健康的心理，这与后天的生活环境有关，当然一个人的自身心理素质也是十分重要的。现在的我们也

可以培养自己的健康心理，为以后踏入社会做好充分的准备。

以下我们便从学习和生活两方面，简单向大家介绍怎样塑造心理健康：

一、学习方面：

(一)进入角色，熟悉生活，提高自身适应能力

在现实生活中，每个人都要随着外界环境的变化，不断地调整自己的位置，使自己的需求和发展与社会的需求和发展相一致。这就是说，随着大学环境的变化，要使自己进入“角色”，在新的大学生活中寻找自己的方位，确立最佳位置。此外，培养自信心，在大学生学习中尤为重要。由于大学是人才云集之处，“能人”背后有“能人”，这就不可避免地使学生过去的优势变得不复存在，在现实的变化面前，由于心理承受能力差产生了自卑感，甚至失去了学习的信心，在这种情况下，必须培养自己的自信心。

(二)培养健康心理，提高学习效率

首先要增强学习动力，主要是确立学习目标。目标能指导人的一切行动。进入大学，等于眼前的理想实现了，新的理想一目标又等待着自己去确立，这种新目标的确立要根据大学的学习规律，结合自己的实际，并且要进行新的努力。在目标的确定中应该注意使个人目标与社会责任联系起来，把近期目标与长远目标结合起来，否则这一目标就难以实现。其次，要培养学习兴趣。兴趣是情感的凝聚，一个人如果对某件事情感兴趣，那么，他就会深入持久地去做这件事，力争达到预期目的。兴趣对于大学生来说，更为重要。它是求知的动力，热情的凝聚，行为的指向，成功的起点。但是，大学生的兴趣不是天生就有的，而是随着年龄的增长和实践活动的丰富，培养和发展的。所以，在学习中，大学生要善于发现激发自己兴趣的事情，努力培养这种乐趣。

(三) 克服学习过度焦虑

第一，要正确地认识和评价自己的能力，调整自己的抱负水平和期望目标，使之切合自身和客观现实。第二，增强自信和毅力，不怕困难与失败，勇于迎接学习中的挑战，保持适度的自信心，克服虚荣心理。第三，加强心理调节，保持情绪愉快和稳定，探索、掌握切合自己特点的学习方法，遵循大学学习规律，以增进学习效果。

(四) 预防、消除心理疲劳

劳逸结合是预防心理疲劳的重要措施。学习一段时间，应该休息片刻放松一下；在学习之余，参加一些文体活动，使身心得到调节和放松，应培养广泛的兴趣和爱好，使生活内容丰富多彩还应保证充足的睡眠时间。此外，要学会科学用脑，掌握学习效率最高的时间。如有些人感到早上效率最高，有些人感到晚上学习效果最好，在这种情况下多用脑，就会事半功倍。

(五) 正确对待考试，提高应试技巧

二、生活方面

1、对自己不过分苛求

人应该有自己的抱负，但有些人的抱负不切实际，根本非能力所及、力求不得，便会认为自己倒运而终日忧郁；有些人做事要求十全十美，对自己的要求近乎吹毛求疵，结果，受害者还是自己。为了消除挫折感，则应该把目标定在自己能力范围之内，稍有提前量，不努力达不到，尽心自己尽力能够赶超，心情自然就会舒畅了。

2、疏导自己的愤怒情绪

当我们勃然大怒时，很多错事或事态的事，都会做出来，与其事后后悔，不如事前加以自制。

3、偶尔亦要屈服

一个做大事的人，处事要从大处看，因此，只要大前提不受影响，在小处，有时亦不必过分坚持，以减少自己的苦恼。

4、暂时逃避

在生活受挫折时，应该暂时将烦恼放下，去做你喜欢做的事，如运动、睡眠或看电视等，待到心情平静时，再重新面对自己的难题。

5、找人倾诉烦恼

把所有的忧郁埋藏在心底里，只会加剧自己的苦恼，如果把内心的苦恼告诉给你的朋友，心情会顿感舒畅。

5、为别人做些事

助人为乐为快乐之本，帮助别人，可使自己忘却烦恼，并且可以确定自己的存在价值。

6、在一个时间内只做一件事

这样可以减少自己的精神负担，不应同时进行一件以上的事情，以免弄得身心交瘁。

7、对人表示善意

不要处处与人竞争处处以他人作为竞争对象，使得自己经常处于紧张状态。其实，只要你不把人家看成对手，人家也不会与你为敌，以免“惶惶不可终日”自寻苦恼。

我们经常被人排斥，是因为人家对我们有戒心。如果在适当的时候，表现自己的善意，多交朋友，少树“敌人”，心情自然变得平静。

由于时间的原因，我们就和大家谈到这儿，第一期的“心理加油站”节目就要与大家说再见了！“关注心灵，关注健康”同学们，谢谢你们的收听，欢迎你们继续关注我们的节目，下周的同一时间再见！

健康的广播稿篇三

a□亲爱的老师、同学们，大家下午好！“放飞心灵，有话就说”与你相约□ a□我是播音员刘梦哲。

b□我是播音员王回。

a: 也许你想成为太阳，可你却只是一颗星辰；

b□也许你想成为大树，可你却只是一株小草；

a: 也许你想成为大河，可你却只是一泓山溪；

b□于是，你很自卑。

b:做不了太阳，就做星辰，——在自己的星座发热发光；

a:做不了大树，就做小草，——以自己的绿色装点希望；

b:做不了伟大，就做实在的自我，平凡并不可悲，做最好的自己。

a:不必总是欣赏别人，也欣赏欣赏自己，你会发现：

合:天空一样高远，大地一样广大，——自己与别人一样活法。

走向实现，走向超越，全靠自我！走向成功，走向辉煌，全靠自我！

a: 风声雨声读书声，声声入耳

b: 家事国事天下事，事事关心。

a: 同学们，你们知道吗？每年的10月10日是“世界精神卫生日”，是由世界精神病学协会在1992年发起的。

b: 世界卫生组织[who]关于健康的概念最新提出：所谓健康就是在身体上、精神上、社会适应上处于很好的状态，而不是单纯的指疾病或病弱。

a: 它涉及四个方面：生理健康、心理健康、道德健康、社会适应健康。

b: 联合国预言家预言：21世纪没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们持续而深刻的痛苦。

a: 心理健康的标准：智力正常，情绪健康，意志健全，人格完整，自我评价正确，人际关系合谐，社会适应正常，心理行为符合年龄特征。

a: 心理健康有八大特征：

b: 1: 具有良好的认识自己、接纳自己的心态与意识；

a: 2: 能调节控制自己的情绪，使之保持愉悦、平静；

b: 3: 能承受挫折；

a: 4: 能较正确的认识周围的环境，适应环境并能改造环境；

b□5□人际关系协调，具有合群、同情、爱心助人的精神；

a: 6□具有健康的生活方式与生活习惯；

b□7□思维发展正常，并能激发创造力；

a: 8□有积极的人生态度，道德观、价值观和良好的行为规范。

b□学校是我们温馨的家园，我们在家里成长，我们为家奉献，我们共同的信念是：为了父母的微笑，为了老师的期盼，为了自己的将来，我自信，我能行，别人努力能成功，我努力同样行。

b□一声轻轻的问候，会让你感受到晨曦第一缕阳光的温暖；一句真挚的祝福，会让你触摸到夕阳最后一抹嫣红……让我们一起欣赏一曲《美丽心情》。

《播放歌曲：美丽心情》a:同学们，老师们交出你的真心，付出我的真诚□b□让我们倾诉烦恼、分享欢乐，描绘我们的未来与成长，谢谢大家的收听，下期再见！

健康的广播稿篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

和煦的秋风吹拂着我们的面庞，明媚的九月让人神畅，而一个安全文明的校园更会让我们舒心。

如下建议：

(1) 遵守交通规则，过马路左右看。

年龄不足12周岁的学生一律不得骑车。

骑车的同学要自觉遵守交通规则，主动避让机动车辆，谨防意外事故发生。

(2) 做好秋季防病。

现在甲型h1n1流感在有的地方蔓延，秋季又是多种传染病流行的季节，因此我们要注意个人卫生，勤洗手，勤通风，勤锻炼，不暴饮暴食。

坚决杜绝购买路边小吃，流动摊贩的食品，以免发生食物中毒和诱发肠道传染病。

各班要做好每日晨检，午检，及时填写晨检午检表，一旦发现有传染病发生，要尽快向班主任报告并立即采取正确的防控措施，不能任之蔓延。

(3) 安排好作息时间，既要学习好，又要休息好。

适当进行健康有益的活动。

活动前要做好准备工作，谨防意外伤害发生。

(4) 不允许玩火、皮电，防止人身伤害，防止意外事故发生。

(5) 不和生人搭讪，防止坏人拐骗，做到生人的话不听、事不做、路不带、东西不拿。

(6) 爱护校园，保持环境卫生。

我们经常看到许多学生在校园里的各个角落捡拾果皮纸屑，用自己的双手去保护了校园环境的优美。

但是，我们也经常看到一些我们不愿意看到的情景：操场上、楼梯上、走廊上有纸屑、食品袋。

再看草坪，有的同学肆意践踏，学校的绿化带中，不时发现有深深的脚印、有的地方甚至走成了小道。

同学们，我们是学校的'主人，我们要有责任感。

多弯弯腰捡捡果皮纸屑，不要随地乱扔乱吐；多走几步，不要穿越绿化带，践踏绿地。

保护环境，净化校园。

同学们，让我们携起手来，共同创建一个安全文明的校园。

同学们：中午好！

一，食盐是维持人体健康的必要物质

食用盐的主要成分是氯化钠，其中起主要作用的是钠离子.它参与调节人体内水分的均衡分布，增强神经肌肉兴奋性，维持机体内酸碱平衡和血压正常功能，保证体液的正常循环，参与胃酸的形成，促使消化液的分泌，能增进食欲.人体不能没有盐，一般成人每天摄入3克食盐就可以维持生理基本需求.

二，摄入食盐过多会影响人体健康

过量摄入食盐会引起许多健康问题，如引发高血压，胃癌，骨质疏松等疾病.研究证实，高盐饮食有升高血压的作用.饮食过咸时，大量的钠离子进入血液循环，大量水分就会滞留在血管中，从而使血容量增加，加重心脏负担，血管壁受到的压力也随之增大，最终导致血压的升高.据调查，日本某地区居民平均每天吃盐25克，患高血压的人占全体居民的30%~40%;在世界的另一些地区，每天吃盐只有5~15克，患高血压的只有8%~10%;生活在北极圈的因纽特人，每天吃盐量低于5克，几乎没有患高血压的.

目前我国城乡居民每人每天食盐的平均摄入量为12克，是世界卫生组织建议值的2.4倍。为了预防高血压等危害严重的慢性病，倡导清淡少盐膳食已经成为当务之急。食盐摄入量每人每天不要超过6克(包括酱油，腌制食品中的食盐量)。

三，如何做到有效控盐

1，逐步改变口味过咸，过重的习惯，减少过量使用食盐和酱油。

2，限制每天食盐的使用。可以用限盐勺来控制盐的摄入。对每天食盐摄入采取总量控制，用量具量出，每餐按量放入菜肴。

3，一般20毫升酱油中含有3克食盐，10克黄酱含盐1.5克，在用酱油和酱类时，应相应减少食盐用量。

4，在烹调时，使用少许食醋可以提高菜肴的鲜香味，满足口感的需要。

5，还要注意减少酱菜，腌制食品以及其他过咸食品的摄入量。

手足口病防治知识

(一)什么是手足口病?临床表现和预后如何?手足口病是由肠道病毒引起的急性传染病，主要病原体有肠道病毒71型和柯萨奇病毒a16型。

每年4-7月是高发季节，部分地区还会出现秋冬季小高峰。

病例约95%为5岁以下儿童，同一儿童可因感染不同型别肠道病毒而多次发病。

患儿以发热、食欲不振、精神差和咽痛起病，1-2天后，出现口腔溃疡，手掌、脚掌以及臀部出现红色皮疹。

本病多数为轻症，未经治疗7-10天可自愈。

少数患儿由肠道病毒71型(ev71)感染易并发脑炎、脑膜炎、心肌炎、肺炎等，如不及时治疗可危及生命。

(二)手足口病是怎样传播的？

手足口病主要是通过接触患者口鼻分泌物、疱疹液、粪便，以及接触被污染的玩具、奶瓶、餐饮具等物品传播。

(三)患儿得了病怎么办？

对手足口病目前尚无特异的抗病毒药。

小孩子得了病要及时就医，在医生指导下治疗。

患儿在皮疹水泡干涸前不应上学或参加聚会活动，以避免传播疾病。

家长和医生还应密切关注患儿病情，如出现持续高热、反复呕吐、嗜睡、易惊吓或烦躁、手足抖动、躯干共济失调、突发性肢体无力、呼吸困难或呼吸急促等情况应尽快就医。

(四)怎样预防手足口病？

目前无疫苗预防本病，良好的个人和环境卫生是最重要的预防措施，关键是家长和儿童要做好以洗手为主的“四个行动”。

一是“洗手行动”，正确洗手是目前防控手足口病最简便有效的健康干预，家长在接触儿童前、处理粪便、呕吐物或更换尿布后都要用肥皂或洗手液及流动的水洗手，外出归来、饭前便后都要给儿童洗手；二是“清洗行动”，要及时清洗、曝晒或消毒尿布，勤晒衣被；经常清洗、消毒儿童使用餐具、

奶瓶、奶嘴、玩具和其他物品;可用高温(56℃)、漂白粉或紫外线照射进行消毒;三是“开窗行动”，经常开窗通风，保持室内空气清新;四是“保护行动”，做好自我保护，幼儿在手足口病的高发季节尽量少去人多拥挤的公共场所，到医院看病时尽量戴口罩。

(五)怎样正确洗手?

正确的洗手方法是个人良好卫生习惯重要内容之一，能有效的防止肠道病毒的传播。

在与患者接触后，触摸眼、口、鼻前，打喷嚏或咳嗽后，如厕后，戴口罩前及摘口罩后，接触公共设施如扶手、门柄、电梯按钮、公共电话后、从外面回家后等均应及时洗手。

推荐较合理的五步洗手法：湿、搓、冲、捧、擦。

1. 湿：在水龙头下把手淋湿，擦上肥皂或洗手液。

2. 搓：

(1)手心、手臂、指缝相对搓揉20秒：

(2)掌心相对，手指并拢相互摩擦；

(3)手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行；

(4)掌心相对，双手交叉沿指缝相互摩擦；

(5)一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行；

(6)弯曲各手指关节，在另一手掌心旋转搓擦，交换进行；

(7)搓洗手腕，交换进行。

3. 冲：用清水把手冲洗干净。
4. 捧：用清水将水龙头冲洗干净，再关闭水龙头。
5. 擦：用干净的毛巾/纸巾擦干或烘干机烘干。

对手足口病目前尚无特异的抗病毒药。

家长或老师发现孩子出现发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹等症状，应及早将孩子送到正规医院去诊断治疗。

手足口病是可以预防的。

家长在接触儿童前、处理粪便、呕吐物或更换尿布后都要用肥皂或洗手液及流动的水洗手；外出归来、饭前便后都要给儿童洗手；不要让儿童喝生水、吃生冷食物；及时清洗、曝晒或消毒尿布，勤晒衣被；经常清洗、消毒儿童使用餐具、奶瓶、奶嘴、玩具和其他物品；经常开窗通风，保持室内空气清新；尽量不要带婴幼儿去人群密集场所，避免密切接触患病儿童；一旦发现幼儿出现发热、皮疹等症状时，要立即送到医院就诊。

目前无疫苗预防本病。

健康的广播稿篇五

女：“鸡蛋皮小帽白光光，橘子皮做我的花衣裳。辣椒是我的灯笼裤，蚕豆皮鞋喀喀响。小喇叭开始广播啦！”敬爱的老师们！

男：亲爱的同学们！

女、男：大家好！宝鸡高新第二小学红领巾广播站本次播音现在开始！

女：我是六二班的xx□

男：我是六二班的xx□

女：今天红领巾广播的内容有“健康快车”、“美文品读站”、“音乐哆然咪”。

男：今天的播音就由我们俩为大家主持。

女：首先为大家带来的是“健康快车”。万物复苏，春意盎然□20xx健康快车广播稿广播稿专题-校园广播稿-红领巾广播稿-提供学校每周广播稿内容-广播稿主持词等。春天是一年里最美的季节，也是传染病高发的阶段，只要我们了解和掌握一些基本的预防知识，就可以远离疾病，享受快乐的春天！为此，我们给各位同学推荐一些春季养生常识。

男：一、注意保暖，衣着恰当。在这忽冷忽热的气温下，容易引起气管炎等上呼吸道疾病，因此，要根据气温的变低，及时增减衣服，但不要穿得过多。

女：二、保证充足的营养，平衡膳食。春季是我们生长发育较快的季节，在膳食中注意补充优质蛋白食物，如鸡蛋、瘦肉、鸡肉、豆类...等，适量增加一些蒜苔、洋葱、大蒜等，提高机体抗病能力。

女：四、锻炼身体，提高自身免疫功能。增强机体适应外界环境变化的能力，即使感冒也能很快恢复。周末应尽量少去公共场所，如影院、商店等人多拥挤的地方。多去公园、体育场等空气好的地方。

男：接下来为大家带来的是“美文品读站”。

女：《雨中的树林》，作者：金波。

雨中的树林是个童话世界

走进去你就会变成一个小精灵

男：每棵树都会送给你很多喜悦

你还会发现很多新奇的事情

女：晶莹的雨珠滚动在叶面上

蜘蛛吐丝给你串一串项链

落花铺成的地毯又软又香

男：还有青蛙击鼓跳舞为你表演

鸟儿在雨中也愿一展歌喉

听歌的松鼠摇着毛茸茸的尾巴

女：细雨淋过的浆果酸甜可口

刺猬扎满了一身运回了家

连那些小雨点儿都会变魔术

落在地上立刻就变成了蘑菇

男：最后请大家欣赏一首好听的歌曲《左手右手》。

健康的广播稿篇六

合：红领巾广播又与你在空中相约了。

乙：我是xxx□

甲：我是xxx□本次播音的主题是《吸烟有害健康》。

乙：1998年，世界卫生组织已确认烟草是目前人类健康的最大威胁。

甲：目前我国吸烟人群超过3亿，被动吸烟人数高达5.4亿，其中15岁以下儿童有1.8亿。

乙：自20xx年1月起，我国将在所有室内公共场所、室内工作场所、公共交通工具和其他可能的室外工作场所完全禁止吸烟。

甲：一根小小的香烟，在大家眼中是如此渺小，但如果真正了解它的危害，你就会瞪目结舌！

乙：下面让我们来听一听《香烟的自述》吧！

甲：我是一根烟，世界上无人不知无人不晓，而且大家都特别喜欢我。

乙：尤其是男士，他们大多都是我的“粉丝”，世界上约13亿人热衷于我，在中国大概也有3.5亿！

甲：我是一根烟，你们别看我长得小，我的本领可大了！可谓是“麻雀虽小，五脏俱全”。

乙：告诉你们吧，我体内有4000多种化合物，如果吸上一根，你就会吸入几十亿个颗粒。

甲：吸入的颗粒中含有尼古丁、焦油、氨、苯等致癌物，一根香烟中的尼古丁就可以毒死一只小白鼠！

乙：世界卫生组织专门对我进行了调查，据称全球每6.5秒就有一人因吸入我而失去生命，每年约500万人死于和我有关的

疾病。

乙：我是一根烟，我为自己能拥有如此之大的魅力而骄傲，只要吸烟者一看到我，就恨不得吸完而后快。

甲：我是一根烟，我的魔力无边，只要我的兄弟姐妹们瞄上谁，谁就在我们的掌控之中。

乙：瞧没瞧见马路边上蹲着的那个瘦骨伶仃的老头？他迷恋我们已达三十年之久。

甲：回想起他三十年的经历，我倒挺沾沾自喜的：

乙：他起初十年因太钟爱我们而导致肺部发黑，后十年沉湎病榻、妻离子散，现在自然沦落到乞讨的地步。

甲：听了香烟的自我介绍，我想你们一定和我一样，有一种毛骨悚然的感觉吧。

乙：除了成年人，我国在校学生吸烟人数正逐渐上升，起初他们吸烟，只是因为好奇。

甲：可是一旦沾上，就无法解脱出来。当一支烟被吸入体内时，各种病毒便开始慢慢吞噬身体。

乙：医学证明，15岁以下开始吸烟者死亡率为19.68%；20~24岁为10.08%；25岁以上为4.08%。这说明吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。

甲：吸烟还会损害大脑，使思维变得迟钝，记忆力减退，使学生的学习成绩下降。

乙：所以我们必须克服好奇心，经得起诱惑，远离香烟，坚决不做既危害自己又危害他人的小烟民。

甲：看看我们身边的吸烟的人，优哉游哉地享受着有烟的生活。可他们不曾想到，在他们享乐的同时，他的家人、朋友，还有一些无辜的人都受着烟雾的侵害。

乙：我们提议每一位少先队员都要成为家庭戒烟监督员，向身边的人宣传吸烟的危害，并劝说家人、朋友不要吸烟。

甲：下面我们来听听沈琪同学在感恩节写给爸爸的信《爸爸，别抽烟了》

乙：亲爱的爸爸：您好！一年一度的感恩节到了，首先祝您健康快乐！

甲：有人说：母爱是伟大的，它无私、宽容。我要说：父爱同样伟大，它博大、严厉。

乙：爸爸，今天我想对您说说悄悄话：当你每天抱着我的时候，我都会觉得自己是这个世界上最幸福的孩子。

甲：可是当您亲我的小脸蛋时，我常常躲避不及。你知道吗？因为你有烟味，我不喜欢那种味道。

乙：爸爸，今天我想对您说：爸爸，别抽烟了！

甲：前几天班级里进行了禁烟教育，老师说：“吸烟不仅害自己，还会害你身边最亲近的人。”

乙：爸爸，您是这么爱我们，而我也特别爱您。您忍心让爱您的我们跟您一起忍受痛苦吗？

甲：为了我，为了我们全家，请您戒烟吧！您的宝贝：沈琪
□20xx年11月24日

乙：最后，我们红领巾广播站倡议：我们德积小学正在创建

无烟学校，校园内也有明显的禁烟标志，可是在校门口和校园里却经常发现一些烟头，根据调查，发现有很多都是家长在接同学放学等待时留下的。

甲：同学们，如果你的家长曾经在学校吸烟，请回家以后提醒他一定要改掉哦。因为“不在公共场所吸烟”，这是每个公民都应该遵守的法规。

乙：同学们，让我们赶快行动起来吧。

甲：把你知道的吸烟有害健康的知识宣传给你身边的人。

乙：为了让我们的肺自由的呼吸，我们拒绝二手烟的危害。

甲：老师们，同学们。

乙：本期红领巾广播到此结束。

健康的广播稿篇七

男：我是五（1）班的白航。

女：同学们，你们知道什么是健康吗？

男：世界卫生组织[who]关于健康的概念最新提出：所谓健康就是在身体上、精神上、社会适应上处于很好的状态，而不是单纯的指疾病或病弱。

女：它涉及四个方面：生理健康、心理健康、道德健康、社会适应健康。

男：联合国预言家预言：21世纪没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们持续而深刻的痛苦。

女：心理健康的标准：智力正常，情绪健康，意志健全，人格完整，自我评价正确，人际关系合谐，社会适应正常，心理行为符合年龄特征。

女：心理健康有八大特征：

男：1、具有良好的认识自己、接纳自己的心态与意识；

女：2、能调节控制自己的情绪，使之保持愉悦、平静；

男：3、能承受挫折；

女：4、能较正确的认识周围的环境，适应环境并能改造环境；

男：5、人际关系协调，具有合群、同情、爱心助人的精神；

女：6、具有健康的生活方式与生活习惯；

男：7、思维发展正常，并能激发创造力；

女：8、有积极的人生态度，道德观、价值观和良好的行为规范。

(1) 很生气，不再理小博。

(2) 逢人就说小博的坏话。

(3) 大方地走过去，握住小博的手，真诚地祝贺他。

(4) 虚心向他学习。

(5) 如果他有困难，真诚地帮助他。

男：(1) (2)，这两种做法不可取。不理他，说明你心胸狭窄。说他坏话就更不应该，这样做损害了他人的利益。

选（3）（4）（5），这三种做法都很好，说明你有博大的胸襟。你会进步更快，人缘更好。

女：有了好心情生活才会快乐，学习才会有进步，那《如何保持良好的情绪》呢？今天我们教大家几招：

（1）不对自己过分苛求。有些人把自己的抱负定得过高，根本无能力达到，却在别人面前天高海阔地谈论起来，受到别人嘲讽后，终日郁郁不欢；有些人做事要求十全十美，往往因为小小的瑕疵而自责。如果把自己的目标和要求定在自己的能力范围内，自然就会心情舒畅了。

女：（3）疏导自己的愤怒情绪。当你勃然大怒时，很多蠢事都会干出来，与其事后后悔不如事前自制，把愤怒平息下去。

男：（4）偶尔也要忍让。要心胸开阔，做事从大处看，只要大前提不受影响，小事则不必斤斤计较，以减少自己的烦恼。

女：（5）暂时回避。在遇到挫折时，应该暂时将烦恼放下，去做些喜欢做的事，如运动、看电影等。

男：（6）找人倾吐烦恼。如果把心里的烦恼告诉你的挚友、师长，心情就会顿感舒畅。

女：（7）为别人做些事。帮助别人不单是使自己忘却烦恼，而且还可以确定自己的价值，更可以获得珍贵的友谊。

男：我还给大家带来了一条心理调适的妙招：如何拥有快乐的心情呢？试试下面的方法吧：

1 早上起来第一件事，告诉自己：“今天我很快乐。”然后，对着镜子笑一笑。

2 经常回忆过去美好的时光，比如，过生日的快乐情景，和同学们郊游时的嬉戏。

3 经常默念自己的优点。

4 看一些有趣的笑话。。

女：心情不好的时候，我们可以：

1 听一首优美的曲子，或者唱歌。

2 去跑步、爬山，或者打球。

3 打扫自己的房间或书桌。

4 找一个信任的人，把心中的烦恼告诉他（她）。

5 将一个笑话给别人听。

6 把不快乐的事写出来。

想一想，你还有什么方法？把它们记在你的小本子上。

男：学校是我们温馨的家园，我们在家里成长，我们为家奉献，我们共同的信念是：为了父母的微笑，为了老师的期盼，为了自己的将来，我自信，我能行，别人努力能成功，我通过努力同样行。丰采大舞台给你自信，为你喝彩！

女：交出你的真心

男：付出我的真情

合：让我们相会在电波中；

女：倾诉我们的烦恼与欢乐，

男：描绘我们的未来与成长，

合：愿“红领巾广播”伴你走过金色童年！谢谢大家的收听，
下周再见！