

最新健康的演讲稿(模板5篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面是小编为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。

健康的演讲稿篇一

亲爱的老师、同学们：

生活中，有一种收获，让人一生受益，那就是读书的收获；人生中，有一种经历，让人难以忘怀，那就是读书的经历。书籍是人类进步的阶梯，从小开始，读书就伴随着我的成长；书籍是开启人生的金钥匙，读书使我的生活更加精彩！是读书，让我在朦胧的世界中，学会生活并调动缤纷绚烂的生活积累去塑造生活、塑造自我、塑造理想、塑造人生。

在喧嚣的都市中，人们往往忘记了许多原始的生命的需求，汽车代替行走，审视代替了观察，网络代替了面对面的交流。我们不否认时代的进步，但我们知道有的东西永远不能代替的，如一片纯净的自然，如一本翻黄的旧书，如一首经典的老歌，即使我们有着虚拟时代的时尚外形，在内心深处，也许我们还执着于那种红袖添香的雅致、青梅煮酒的风趣，还有雨夜读书的清幽。

还记得我在呀呀学语时，我便对读书产生了浓厚的兴趣，待到了我学了拼音，我便嚷着妈妈去买书，书中优美的词语，华丽的句子，精彩的片段都深深的吸引了我，我再大一些，妈妈就给我买了一些名著，每天我都会认真的读一些片段，并且每次我都会不厌其烦的从字典中给不认识的字寻找答案，遇到优美的片段我会孜孜不倦的摘抄下来，久而久之我的词

汇丰富了，积累了写作的素材，写起作文来信手拈来。每读过一本书，我就感觉自己有进步，觉得自己更加懂事，同时我在书中学会做人的道理，学会了如何和同学相处，和老师沟通；如何感恩；如何回报社会。每次路过书店，我都会像被强磁铁吸引住一样，不由自己走进书店，挑选自己喜欢的书籍，妈妈有空时也会和我一起分享读书的快乐，在读书中和妈妈交心，谈读书心得，我有时会读书到深夜，在妈妈的催促下才不情愿的睡下，我深深的爱上了读书。读书让我知道：冰心老奶奶殷切的希望、列宁教会怎样才算一个诚实的孩子、狼牙山五壮士让我们对英雄敬慕。随着我渐渐长大，我努力寻求更加喜欢的书籍来陪伴我度过快乐的时光。

读书已成为我生活中重要的内容，我喜欢读春天的鸟语花香，读夏天的雷鸣雨飘，读秋天的梧桐落叶，读冬天的冰封雪塑。还有课后，我和同学常聚在一起，为梁山好汉喝彩，为火烧赤壁兴叹，随黛玉葬花落泪，被保尔精神鼓舞，我们一起体味孤独九剑后的境界，品唔金戈铁马的历史风云，有时还会因为分歧争得面红耳赤，而更多的时候则是会心一笑。

我读书，我快乐！我会更加努力，扬起知识的风帆，在时代的大潮中挂云帆、济沧海……

健康的演讲稿篇二

各位亲爱的同学、老师们：

你们好！

我是__x班的__。今天我演讲的题目是“我成长我快乐！”成长的快乐，是最纯粹的一种快乐，有时候甚至不需要什么理由。它是人的生命在不断完善时的一种欣喜，更是发自内心的情感流露。有人也许会问：成长难道就只有快乐没有烦恼吗？是的，成长中固然有烦恼，但“烦”只是和“乐”对比而言，并不是绝对的；有时候，烦恼可能也是一种快乐。

通过认真学习，我知道了掌握知识的快乐。我知道一个公式——学习=快乐。当你在取得好成绩时；当你得到老师或家长的称赞时；在你苦苦思索后，终于知道了一道题的正确答案；在你知道了许多你以前不知道的知识后，你是否感到了一种喜悦的感觉？对，这就是学习的快乐！在成长中，我们天天都在学习。既然逃避不了，那就开心的去面对吧！我们需要认真上课，需要仔细按时完成家庭作业，需要我们自觉的复习与预习，需要一些适当的户外运动，来保持健康的身体只要你做到了以上的几点，你就会惊奇的发现原来学习这么快乐！期末快到了，我们更应到争取每分每秒的光阴！各位同学们让我们一起“快乐学习，快乐成长！”

健康的演讲稿篇三

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家都知道，人的生命只有一次，而且是有限的，也时刻面临一些突发事件的威胁：交通事故、火灾、疾病、食物中毒、自然灾害等都可能瞬间夺去人们的生命，给亲人带来巨大的痛苦；致人伤残给家庭和社会增加负担；也会瞬间改变你生活的坐标，给自己推向痛苦的深渊，造成一生的不幸……没有了生命，你什么都没有了；没有了健康，你会失去很多幸福和快乐。据专家论证，青少年学生意外身亡的百分之八十的是故事可以预防不免发生的。主要原因是安全意识不强，缺乏应对突发事件的能力造成的。因此，真诚的提醒同学们强化安全意识，珍惜生命健康。努力做到以下几点：

- 1、出行自觉遵守交通规则，不在马路上玩耍，不与陌生人打交道。避免交通与被拐骗事故的发生。
- 2、注意电器的正确使用方法，不乱碰电源插座，不玩火。避免触电与火灾的发生。
- 3、去公共场所要注意安全通道在哪，上下楼梯要有序行走，

不推打拥挤，避免的发生。

4、不做危险游戏，不带危险器械，避免人为意外事故的发生。

5、积极参加体育锻炼，讲究卫生，不买三无食品，预防和控制疾病的发生。

6、自然灾害来临时要沉着冷静，机智灵活，避免不必要的伤亡。

总之希望大家在学习工作与生活中要有安全防范意识，避免意外事故的发生，确保自己的人身安全。最后真心的祝愿全体师生：平安、健康、快乐、幸福！

健康的演讲稿篇四

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家早上好！我今天演讲的题目是《珍爱生命，快乐成长》。

同学们，根据数据显示，我国每年约有1.6万名中小學生非正常死亡，每天有40多名學生因安全事故、食物中毒、溺水和自杀而死亡，这意味着每天将有一班學生“消失”。大约有40万至50万兒童遭受过中毒、电击和杀人等意外伤害。交通事故是一个沉重的话题。据统计，自第一辆车问世以来，车轮下已有4000万人丧生。全国每六分钟就有一人因交通事故死亡，平均每天有近300人死亡，相当于每天掉下一架巨型客机。随着社会的发展，交通事故伤亡人数居世界各种公害之首。人们把交通事故视为“无休止的战争”和“沥青路上的战争”。根据中国青少年研究中心进行的一项大规模全国性调查，安全事故已成为14岁以下兒童的第一死因。

同学们，多彩的阳光真的让我们感受到了世界的美好，但现实生活中总有不和谐的音符在跳动。我们的學生中也有一些

不和谐的现象，所以我想借今天的机会让学生们在思想上感到感动，提高他们的理解，改善他们的行动。

在我们学校捕捉这样的画面并不难：有的学生擅自爬杆、登高，也有个别学生从很高的地方跳下地面的惊心动魄的镜头；有的同学为了追求一时的兴奋和快乐，从楼梯扶手上滑下来；有的学生不听教育，经常在学校的水泥路拐角处玩耍玩耍；有的学生还擅自爬树、爬杆、爬墙；有的同学宿舍吵架打架，有的半夜从床上滚到了地上；有的同学甚至认为自己自以为是，私自离开校园，在家长到来之前独自回家，让全校老师焦虑不安，彻夜难眠。当然还有很多隐患，陆小姐就不一一列举了。

现实再次警告我们，身边的事故隐患是随时产生的。因为他们的存在，我们正常的学习生活受到影响，我们的生命受到威胁甚至被夺走，每时每刻都会成为一种可能。同学们，这绝不是危言耸听。我们必须正视这个现实。为此，我们建议全校积极行动，从我做起，从现在做起，共同打造“绿色安全校园”。

一、增强安全意识。要充分认识校园安全的重要性，开展生动多样的宣传教育活动，营造浓厚的安全氛围。

二、加强校园活动安全。上下楼梯时走右边，不要在楼梯上磕碰、吵闹、玩耍。课间活动期间，请尽量在教室内走动，不要玩危险的游戏；在走廊转弯要小心，慢慢走。上课期间不要做剧烈活动和危险游戏，避免各种伤害，向右上下楼梯，不要登高，不要拥挤，遵守课堂纪律，服从老师安排，防止事故发生。

三、加强交通安全，遵守交通规则。开车上下学的家长要注意：不停车不准下车。进出学校的时候要时刻注意：左右看，注意学校门口的交通情况，走过去。过马路时，你必须停下来，看着，然后通过。不要挤，不要抢座位，不要坐无牌车

辆和船只。住宿生离校前一定要等父母来，千万不要一个人走。

四、保证食品卫生。不要吃腐烂的食物，不要喝生水，注意餐具的卫生。不随地吐痰，乱扔垃圾，偏食，暴食，养成良好的卫生习惯。

五、做好防火、防触电、防侵权工作。我们应该爱护学校的消防设施和电气设备，不要把火种带入校园，不要玩火，知道发生什么事情时如何报警。不要随意触摸各种电器，不要随意接受陌生人的转移和探视，不要独自外出，如有可疑行为尽量报警求助。

六、学会保护自己，不断提高自己的防御能力。学会正确使用求助电话和一些简单的保护方法，冷静对待事故，不要擅自游泳或外出郊游。

另外，我们的同学要敢于批评和纠正一切违反安全要求的行为和现象，做维护校园安全的小主人。

同学们，生命是宝贵的，人的生命不能有第二次。在这里我想用三个真诚来结束今天的演讲：老师真诚地警告你：“只有安全才能让你快乐。”

老师真心希望你“安全第一，三思而后行”；老师衷心祝愿你“珍爱生命，拥抱幸福”。

我的演讲结束了，谢谢！

健康的演讲稿篇五

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

欢迎您来到自然健康之路的特别节目——小廖谈健康的直播

现场，我是主讲人廖敏夫。

在节目开始之前，我想请在**场的各位和我一起，用我们最最热烈的掌声庆祝第29届北京奥运会的胜利召开以及中国以51枚金牌的成绩名列世界榜首，站在了历史的巅峰！回顾历史，我们不难发现，无论是一个国家和民族，还是整个人类，社会进步、文明发展永远和人类体质健康的提升是同步的。可以说，文明的一切进步，都是为了提升人类的生命质量，而生命质量的最高追求和最核心的真谛，就是健康！在远古时代，人们为了卫生和温暖学会了使用火种；在科技前沿，人类基因组计划正为了解决健康的秘密不懈奋斗；在古希腊，哲人发出了“生命在于运动”的声音；在中华神州，黄帝内经提出了“上工治未病”的真理。健康永远是人类所有梦想中的最重要一环。

健康或许不是一切，可是没有了健康，人生的一切，财富、荣誉、地位、家庭、金钱，都没有任何意义；甚至，没有健康的人，根本就没有追求这些的资本。曾经有一个心理调查，让人们在自己所有的人生追求中选择一样放弃，而所有的人都没有选择放弃健康。我想请问在座的各位，你们想要健康吗？对希望获得健康的人，我送给大家四句诗：青春不能永驻，荣辱如同烟雾，金钱身外之物，健康宝贵财富！有很多人曾经跟我说，健康的重要性我都知道，可是我要怎么做才能健康呢？其实答案我早已经给了大家。

健康绝不是一件复杂的事情。帮助我们健康的小技巧有很多，可是其中最奥秘的道理只有一条，就是自然之道。人的身体是世上最精密最完美的创造，是无比和谐而平衡的存在。我们只需要顺应宇宙和本身的自然规律，按照天地给我们编写好的人体说明书来正确的使用我们的身体，就符合了健康的真谛。我们就可以按照自然给我们身体设定的使用寿命，健健康康活过百年。在这里，我想邀请在座各位想要健康，想要长寿的人跟我一起呐喊我们的健康长寿宣言：我要健健康康活到120岁！