

# 最新健康与安全演讲稿(模板14篇)

感恩是一种积极向上的情感，能够让我们更加珍惜身边的一切。现在，请大家品味以下这些经典的节日演讲稿，感受演讲的力量和魅力。

## 健康与安全演讲稿篇一

不知哪位名人说过：“健康是‘1’，健康以外的所有东西是‘1’后面的‘0’。如果‘1’没有了，那么所有的‘0’也就没有意义。”

看来健康是何等重要。我以前身体一直不太好，感冒、咳嗽经常发生。于是在爸爸鼓励下，我开始做运动了，早上起来跑步，课余时间踢毽、跳绳。结果这些毛病很少出现了。从中我可以体会到做运动的好处。同学们让我们手拉手，一起来做运动。让我们拥有一个健康的身体。

安全是健康的“兄弟”。谈到安全，我想起了暑假里播出一条新闻，两个苏州小朋友他们来到一条既宽又深，而且没人看守的池塘游泳，由于他们的水性不太好，结果溺水身亡。我真为他们感到惋惜。

最近在我们常熟凯莱鞋都发生了一场特大火灾。虽然消防人员全力扑救，但是大火还是烧了近一夜的时间，把一幢六层楼给全部烧毁了。损失惨重，令人痛心疾首。

我想人们对安全不太重视引起的吧。让我们携手起来，并且让我们的父母学习安全知识，让悲剧不再重演。

亲爱的同学们，敬爱的老师们：

大家好！我是淮南26中小学六年级三班的朱纪玉。

今天我演讲的话题是大家常谈三个的词语——安全、文明、健康。安全、文明和健康都藏在生活中的每一个角落。当你携伴肩并肩骑车上街之前；当你跨越人行道横穿马路之前；当你翻越栏杆、翻越主席台之前；当你在马路上追逐打闹之前安全这个词都会突然浮现在脑海中，时刻提醒着我们要朝着安全文明健康的道路上前进，不要另寻歧途。安全并不是侥幸和麻木，我们只能防范在先，警惕在前，只能够警于思，合于规，慎于行。

在我们的一生当中，有三个词语连环相扣，拥有生命就必然要注意安全，之后还要健康。保证自己的生命，才能真正拥有幸福。而且生命与幸福都是安全健康作为支柱支撑起来的。生命在安全健康的庇护下才能突显活力，幸福在安全健康的庇护下才能够突显魄力。人与人之间都有一条安全的纽带连接在一起。我们要想维持这条纽带的正常秩序，就要树立高度的安全意识，人人讲安全，事事讲安全，时时讲安全，让安全时时刻刻冲锋在首位。提倡安全的同时也要用真诚、坦然、绿色文明健康的形象去面对每一个人。

安全创造文明，安全保证健康。

文明制造和谐氛围，文明与生活紧密相连。文明，是关爱与宽容的态度。文明，是高尚与道德的基础。文明也会让我们的生活变得安全。而健康会使我们快乐。健康在生活中无比重要。健康是每一个人必不可少的。健康，是成就和幸福的基石。健康使我们能做更多事业。

安全铭记在心，文明随我而行，健康时刻注意。我们要用自己的双眼去发现，用双手去寻找安全文明健康的明天！

我的演讲完毕，谢谢大家！

生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，也不像离离原上草周而复始。我们要珍爱生命，珍惜现在的

生活，让生命之花绚丽多彩。

深夜，一个大哥哥还坐在电脑前玩游戏，嘴里不停地发出：“真刺激啊……”那神情多么专注，忘记了时间，忘记了明天还要上班，忘记了周围的一切。忽然，一本书掉到了地上，“啪”的一声，把他惊动了，一抬头，发现已经是凌晨两点，这才恋恋不舍地关掉电脑。

不久前，我听说南侨中学有一位大姐姐从楼上跳下来，除此之外，我也经常听到有的人因为一些小事离家出走。事情发生后，他们的亲人伤心欲绝，痛不欲生。据我所知，这些人这样做并不是因为发生了什么事情，只是一些极小的事。让我们来想想看，为什么会这样呢？我想有可能是因为他们平时骄纵惯了，想干什么就干什么，这次没得到满足，或是他们有什么心里话无法向别人诉说，一时想不开才会这样的。同样的，他们也是在摧残生命。

我觉得养成良好的行为习惯非常重要。每个人制定一张作息时间表，按时作息。平时，抽出一定时间进行运动，运动能增强我们的体质，锻炼我们的意志。多看一些好书，书能陶冶我们的情操，开阔我们的视野，让我们健康成长。看见好吃的东西，要适可而止，不图一时之快酿成大错，遇到解决不了的事情，不要憋在心里，可以找同学、爸妈、老师诉说，多与他们谈心，保持快乐的心情。

让我们养成良好的习惯，健康的生活方式，珍爱生命，珍惜生活，健康成长，真正接过上一辈手中的接力棒，担负起建设祖国的重任。

## 健康与安全演讲稿篇二

老师、同学们：

大家好！

在不知不觉中，我们已经到了新学期的第x周，正是春风和煦、万木吐绿、百花盛开、欣欣向荣的美好季节，更是同学们长知识、长身体的最佳时节。想来同学们一定会在这个美好的时节，珍惜每一寸光阴，听好每一堂课，做好每一道习题，吸收消化好每一点知识，不负这大好春光。然而，这美好的季节也是各种安全事故易发的季节，更是多种传染病易传播的季节。今天利用国旗下讲话的机会，再和同学们谈谈安全和健康问题。

在一个家庭中，一人的安全更是牵动了全家人幸福。生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力。在安全的问题上，来不得半点麻痹和侥幸，我们必须防范在先、警惕在前，营造人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全的氛围。只有这样，才能为我们的生活筑起安全的长城。

安全方面：一是请大家要时刻注意交通安全问题，今天特别强调几点：严禁乘坐无证、报废、不合格的车辆；学校不允许学生骑电瓶车上学；出入校门要步行；骑自行车不赛车，不抢机动车道；通过路口或者横过马路时要减速慢行，自觉遵守交通法规；课间操、放学下楼梯、升旗集会时不要拥挤、防止踩踏事故的发生，上下楼梯靠右走，不快走，不追逐。二是消防安全问题，时下火灾隐患很大，老师同学们都要关注消防安全，自觉做到：不带火柴、打火机等火种以及烟花、爆竹等易燃易爆物品进入校园，以免发生意外。自觉爱护校园内的各种消防设施，如灭火器等。在教室里，不得擅自使用电器设备。放学之后，请随手关掉各种电器。

二、预防传染病方面：时下是流感等传染病高发季节，要时刻注意防寒保暖，室内要注意根据情况通风透气，远离传染病毒，有传染性疾病一定要自动隔离，及时医治好。做好个人卫生，勤洗手、勤通风，防止公共场合的交叉传染。同学在咳嗽和打喷嚏的时候请用纸巾捂住口鼻，并及时洗手；如

出现感冒症状不要隐瞒，应及时向班主任报告并医院就诊；同时，天气变化较大，同学们要注意添减衣物，不要为了所谓风度而挨冻受冷。重视饮食安全。不买街头摊点的食品，不购买三无食品。参加体育锻炼、课外活动时，活动量要适度，活动后如果出汗多，应把汗水及时擦干，防止感冒；课间尽量打开门窗通风，防止带有病毒、细菌的飞沫在空中漂浮传播，引起了流行性感冒。教室垃圾及时倾倒，防止有害病毒、细菌滋生，影响同学们身体健康。

老师们、同学们，安全工作无小事，安全责任重于泰山。有些偶尔的一次麻痹大意导致了一些悲剧的发生。生命是宝贵的，面对生命我们只有珍惜，面对美丽的校园我们只有呵护。希望大家把人和物的安全意识化为自己的行动，共同创造安全的环境，让危险远离我们的生活，让幸福陪伴我们一生。

## 健康与安全演讲稿篇三

各位同学：

民以食为天，食以安为先。目前，在学校周边经营的食品店，最喜欢用各式各样花花绿绿的食品吸引我们学生。然而，食以洁为先，食以安为本，我们少年儿童食品的质量和安​​全已成为全社会关注的焦点。为了积极宣传《中华人民共和国食品安全法》，创造和谐的校园食品消费氛围，构建安全的校园食品消费环境，我们要做到如下几点：

一、加强学习，提高认识。我们要利用课余时间，认真学习《中华人民共和国食品安全法》及其它的食品安全常识，积累一些食品安全知识，提高自己的辨识能力，尤其是对“无厂名、无厂址、无生产日期”的“三无”食品的辨识能力，充分认识到“三无”、过期、不洁等食品的危害性。

二、增强意识，自觉抵制。切实增强我们的食品安全意识和自我保护意识，在校园内营造人人讲究饮食安全的氛围，自

觉抵制“三无”食品、无“qs”标志的食品和其它垃圾食品，坚决不购买不健康的食品，也要教育自己的亲人、朋友和同学积极抵制这些不健康食品。

三、积极宣传，勇于监督。人人争当食品安全的小小宣传员和监督员，及时向身边的同学、亲人和朋友宣传食品安全科普知识，宣传《食品安全法》，勇于监督身边的食品经营商，发现“三无”食品或其它不符合规定的食品，及时向工商部门举报。同学之间也互相监督，坚决杜绝不安全的食品进入我们的校园。

让我们从小事做起，从身边做起，从自我做起，珍惜健康，安全消费，远离不安全食品，让我们共同为创建和谐校园、安全校园贡献一份力量吧！

最后，希望同学们做个小小监督员，监督自己的家长严禁使用高度农药。那样我们的世界将会变成健康的，美好的绿色世界。让绿色食品健康你我！

## 健康与安全演讲稿篇四

在生活中，家是我们幸福的港湾，在学习中，校园又是我们愉快的庄园。

在紧张的学习中，我们享受着知识带来的快乐。遇到挫折时，我们是多么的无奈和悲伤。

我们就像一艘驶向大海的船，带着美好的憧憬，在漫长的岁月中，会有风平浪静，也会遭遇惊涛骇浪的冲击。

当和同学交往受到委屈时，我该怎么办？当老师误会我时，我又该怎么办？在“安全”两字中，我又该怎么去保护自己？

《小学生平安100分》一书给了我许许多多答案。

我知道了当我在伙伴中受到委屈时，我该把自己感到委屈的原因合理地、婉转地提出来，让对方重新想一想，得到一个公平的结果；也可以找好朋友或老师家长倾诉一下，听听他们会怎么说，心里会好受些。

当老师误会我时，要先耐心地听老师把话讲完，事后再把事情的来龙去脉向老师讲清楚。记得有一次，快要期末考了，班主任张老师布置好作业就外出了，然后由陈老师来管理我们。陈老师为了不让我们这些做好作业的同学影响其他同学，就让我们出去玩了。不一会，张老师回来了，看见我们在外面玩，便把我们赶进了教室，不分青红皂白，狠狠地批评了我们一顿，并扣了我的行为分，当时我真的感到十分委屈，不知该怎么办。不过，事情已经过去了，现在我终于在这本书中找到了答案。

暑假里，我不用爸爸妈妈每天的嘱咐和唠叨，我也知道了一个人在家要注意的安全事项，《小学生平安100分》你真是一位无声的好老师。

《小学生平安100分》让安全健康和我们同行。它把平安的种子撒播在我们心间。

## 健康与安全演讲稿篇五

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

在生活中，家是我们幸福的港湾，在学习中，校园又是我们愉快的庄园。

在紧张的学习中，我们享受着知识带来的快乐。遇到挫折时，我们是多么的无奈和悲伤。

我们就像一艘驶向大海的船，带着美好的憧憬，在漫长的岁月中，会有风平浪静，也会遭遇惊涛骇浪的冲击。

当和同学交往受到委屈时，我该怎么办？当老师误会我时，我又该怎么办？在“安全”两字中，我又该怎么去保护自己？

《小学生平安100分》一书给了我许许多多答案。

我知道了当我在伙伴中受到委屈时，我该把自己感到委屈的原因合理地、婉转地提出来，让对方重新想一想，得到一个公平的结果；也可以找好朋友或老师家长倾诉一下，听听他们会怎么说，心里会好受些。

当老师误会我时，要先耐心地听老师把话讲完，事后再把事情的来龙去脉向老师讲清楚。记得有一次，快要期末考了，班主任张老师布置好作业就外出了，然后由陈老师来管理我们。陈老师为了不让我们这些做好作业的同学影响其他同学，就让我们出去玩了。不一会，张老师回来了，看见我们在外面玩，便把我们赶进了教室，不分青红皂白，狠狠地批评了我们一顿，并扣了我的行为分，当时我真的感到十分委屈，不知该怎么办。不过，事情已经过去了，现在我终于在这本书中找到了答案。

暑假里，我不用爸爸妈妈每天的嘱咐和唠叨，我也知道了一个人在家要注意的安全事项，《小学生平安100分》你真是一位无声的好老师。

《小学生平安100分》让安全健康和我们一起同行。它把平安的种子撒播在我们心间。

## 健康与安全演讲稿篇六

各位老师、同学们：

早上好！我讲话的题目是：阳光心理，健康人生。

心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理



健康。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人与人的交往日渐增多，人际关系复杂。越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事而耿耿于怀；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望；有的人自卑，心理脆弱，总觉得不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与同事、老师、同学、父母对立情绪严重。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

我们怎样才能拥有健康的心理？

首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生，要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望，要相信失败是成功之母，饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。

其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，

经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。祝愿大家都有一个健康的心理，阳光的心态，快乐幸福的人生！谢谢大家！

## 健康与安全演讲稿篇七

各位老师，各位同学：

大家好！

我是初一(1)班的杨子彦

今天，我演讲的主题是“拒绝零食，珍爱健康”。

首先，这些零食本身是不卫生、不安全，对身体有害无益的。零食好吃，那是因为大量调味品的作用，零食好看，那是大量色素的功劳。经常吃零食，会破坏正常的饮食习惯，打乱胃肠消化规律。拖垮你的身体。身体是革命的本钱，没有健康的身体，你的任何理想也都很难实现！

其次，常吃零食还易引发同学们的贪图享乐和无意义的攀比心理。有一段时间，你是否曾经因为自己有零食吃而眉开眼笑，而忘记了学习呢？你是否曾经看到别人在吃零食时自己控制不了也想过一把瘾？你是否曾经为了吃零食而偷偷地把家里的零钱带来用光？同学们，警惕啊！你已经被零食“毒害”了！

那么，我们怎样才能拒绝零食的诱惑呢？

第一，我们要真正从思想上认识到零食给我们带来的各种危害，只有这样才能从根本上抵制零食的诱惑。

第二，要控制身边的零花钱。把零花钱用到学习上和其他有意义的事情上。

第三，同学们要相互提醒，相互监督。即时提醒身边买零食的同学对自己的身体负责，响应学校的号召。

同学们，让我们大家携起手来，共同拒绝零食，还自己一个健康的身体，还自己一个良好的心境，还校园一个洁净的空间！

## 健康与安全演讲稿篇八

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！我是来自对口升学部392班的钟芊。今天我讲话的题目是《安全记心间，健康过冬天》。

随着天气的逐渐变冷，冬天悄无声息地来到了我们的身边。由于天气寒冷，雨雪霜冻等恶劣气候较多，冬天是火灾事故、交通事故和人身伤害事故的多发季节。为确保同学们的人身安全，防止各类事故的发生，过一个健康安全的冬天，在此，向大家提出几点建议：

第一，要注意防寒保暖，预防流感发生。同学们要适时增加衣服，防止冻坏身体、冻伤手脚。冬季室内外温差大，同学们为了防寒，往往长时间将门窗关闭，这样教室里空气不流通，容易滋生各种疾病，因此希望大家能利用课间操、午间休息等时段打开教室内的门窗，进行通风。同时也希望大家能加强身体锻炼，在天气和身体允许的情况下，多参加室外活动。

第二，要注意交通安全。冬季常有雨雪霜冻，导致路面湿滑，有时还有大雾，交通条件较差，加上冷空气，使人体关节的灵活性较差，反应也相对缓慢，所以在上学、放学路上，同

学们要时刻注意交通安全，步行走人行道，在没有人行道的地方靠右行走；不抢机动车道；通过路口或穿过马路的时候要减速慢行；不要骑摩托上下学。

第三，要注意消防安全。火带给我们光明和温暖，但如果使用不当或管理不善，就容易发生火灾，威胁到我们的生命安全。大家要自觉做到：身上不带不玩火柴、打火机等火种；爱护校园内的各种消防措施；在教室里，不擅自使用电暖炉等电器设备取暖，放学后，请随手关掉室内电器；如果出现火情，同学们不要惊慌，有灭火器的可直接用灭火器灭火，或者是先断掉电源，然后再用水灭火，切不可在未切断电源的情况下就用水灭火，以防造成人员触电事故。当然，如果火情较重，同学们切勿私自救火，逃离火场及时呼救才是我们应该做的。

同学们，生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能开出花朵。对于我们每个人来说，生命都只有一次。注意安全，就是善待和珍惜生命。愿我们每一位老师，每一位同学，都能平平安安、健健康康度过每一天。

## 健康与安全演讲稿篇九

说到安全，人们的脑海里可能出现最多的画面是一些火灾或是交通事故吧。我这里有这样一份数字报告，2009年我国发生火灾116653起，死伤1496人，造成直接财产损失11亿元；发生交通事故238351起，死伤342884人，造成直接财产损失9亿元。多么恐怖的一串阿拉伯数字！这个数字足以让我们珍惜自己所拥有的健康和幸福。那么，为什么不现在就行动起来，防微杜渐，给我们的安全打满分呢？因为这才是天下父母一直以来的守望，是所有儿女共同的期盼，是您家人对你最大的托付，它更是我们所有人的共同呼唤啊！

有人回答是财富，有人回答是事业，有人回答是爱情，有人回答是长寿。但是，健康呢？平安呢？健康和平安本是上天

赐给我们最好的一笔财富，只要我们每个人、每个家庭、每个集体乃至全球人类都把关注安全、追求健康与幸福作为一项应尽的义务和自觉行动，每个人都在不同的环境中、不同的领域里、不同的岗位上，以不同的身份、不同的方式担负起所有的安全义务，那么，世间就没有消除不了的人为安全隐患，人类也没有避免不了的人为事故。只有这样，我们才能最大限度地享受上天赐给我们的这笔财富——平安中的健康与幸福！

说到这，我给大家讲述一个发生在我家乡的真实故事。

20xx年12月19日这一天，天气特别的冷，晚23点30分，呼和浩特市宾馆消防监控室值班人员接消防主机报宾馆北楼有火警显示，因消防主机时常有误报，安保人员认为这次报警又是狼来了，就没有向报警区域派人查看验证。等到半个小时过去后，安保人员确认是火情发生了，再去进行的扑救和疏散都为时已晚。这场“突如其来”的大火造成5人死亡、17人不同程度烧伤。如果宾馆电气线路都能够得到定期检查，如果宾馆安保人员能做到有警必出，如果他们的安全意识都养成了我们要谨记安全就是生命，安全就是效益，安全就是一切工作的重中之重的话，那么，也许这一切都将可以挽回吧！

安全其实就是一种仁爱之心，仁爱就是我们常说的以人为本，无论在什么时候与条件下，都要坚持以确保生命安全为前提。对于我们旅游酒店业来说，安全的重要意义，在于贯穿旅客衣食住行游购娱的每一个环节，更在于客人和每位员工生命财产的安危。在一个大雨天里，大厦门卫老李守护在大厦门前一处丢失井盖的马路中央，不停示意过往车辆避开危险区。过往司机有的把他当成疯子，有的知道是怎么回事，但没有一辆车肯停下来协助老人，直到一辆警车的到来，老李才松了一口气。当记者赶去采访老李为什么要这样做时，老李说了“平安是福”四个字后，就悄然离去了。

“关注安全”不只是相关主题月叫响的口号，也不是夸夸其

谈的话题而已，更不是小题大做的卖点，安全是实实在在保护人的安全，我们生命与财产的安全需要踏踏实实的预防举措，需要你做起、从我做起、从大家做起。只有这样的安全才会带来真正的安全，才能保证我们的健康与幸福，这才是安全的真谛。当下，人们消费更加追求绿色与健康、幸福与享受，我们没有理由不为客人呈献“放心、顺心、舒心、动心”的服务，这份服务是我们与客人最好的感情交流，共创双赢，共享幸福。

幸福，不仅仅是创造和享受安全的工作环境，也不仅仅是远离疾病与伤痛。感慨这份幸福中的每一个当事人，我们用真诚和双手共架安全桥梁，用对健康的理解去追求不尽的幸福。我们都是同行者，让我们继续一路同行，为追求我们所崇尚的“大家”幸福而奋斗不息。

让我们用安全齐来祝愿，祝愿我们的中航集团蒸蒸日上，祝愿我们的祖国安定团结，繁荣富强，永保平安。

## 健康与安全演讲稿篇十

尊敬的评委，亲爱的同学们：

大家下午好，我是来自计科1103班的许明星，今天我演讲的题目是《让学习科学化，让生活健康化》。据有关调查结果显示：当今大学生毕业时的水平呈现略微下降的趋势，并且身体素质得分较之前几年有了明显的下降。这就意味着，当今大学生要科学学习，健康生活已经刻不容缓。

21世纪，是经济全球化，科学技术迅猛发展的时代，知识更新咄咄逼人，即使你曾经受过高等教育，也还是不够的，所以未来需要会学人才。要想会学，也需要一定的方法，方法得当，可以起到“事半功倍”的效果。否则我们将会陷入“死读书、读死书、读书死”的窘境。合理安排学习时间，合理规划学习任务，及时总结自己的学习方法，合理和利用

时间，要持之以恒，若学学停停，三天打鱼，两天晒网或“临阵磨枪”将无法学成，这样的学习态度只能装“半瓶水”，从某种意义上讲，态度决定人们生活的质量，态度决定学习成绩的优劣，态度决定事业的成败，态度决定人生。在学会知识的基础上将所学的东西应运到实际中来，在理论和实践中找到自己的立足点，做到学知识，学技能，学方法三个层次，如此，才能举一反三，成为学习的强者。

俗话说：健康是革命的本钱。只有拥有一个健康的体魄，我们才能够有力有心地去应对生活学习中的各种挑战。面对现实，我不禁要发一通感慨，“我们曾经的斗志上哪里去了，是什么让我们变得如此的懒散？”我们何不多出去走动走动，呼吸呼吸新鲜空气，感受感受自然的美丽？合理地安排作息时间形成良好的作息制度，养成良好的饮食规律，“学习之余参加一些文体活动”不但可以缓解刻板紧张的生活，还可以放松心情、增加生活乐趣反而有助于提高学习效率。作为年轻人，我们要用一颗成熟活泼的心情面对生活。生活习惯代表着个人的生活方式。良好的生活习惯不仅能促进个人的身心健康而且也能对人的未来发展有间接的作用。所以我们要活着、健康的活着、有品位的活着。

以更加认真的态度、更加振奋的精神，让我们自己真正学会做人、学会学习，学会生活，从而让“科学学习，健康生活”成为自己的自觉追求，帮助我们成人成才。同学们，让我们那颗年轻的心，热情地搏动起来，科学学习，健康生活，做一名走向世界的当代大学生！

## 健康与安全演讲稿篇十一

各位同学：

民以食为天，食以安为先。目前，在学校周边经营的食品店，最喜欢用各式各样花花绿绿的食品吸引我们学生。然而，食以洁为先，食以安为本，我们少年儿童食品的质量和安

成为全社会关注的焦点。为了积极宣传《中华人民共和国食品安全法》，创造和谐的校园食品消费氛围，构建安全的校园食品消费环境，我们要做到以下几点：

一、加强学习，提高认识。我们要利用课余时间，认真学习《中华人民共和国食品安全法》及其它的食品安全常识，积累一些食品安全知识，提高自己的辨识能力，尤其是对“无厂名、无厂址、无生产日期”的“三无”食品的辨识能力，充分认识到“三无”、过期、不洁等食品的危害性。

二、增强意识，自觉抵制。切实增强我们的食品安全意识和自我保护意识，在校园内营造人人讲究饮食安全的氛围，自觉抵制“三无”食品、无“qs”标志的食品和其它垃圾食品，坚决不购买不健康的食品，也要教育自己的亲人、朋友和同学积极抵制这些不健康食品。

三、积极宣传，勇于监督。人人争当食品安全的小小宣传员和监督员，及时向身边的同学、亲人和朋友宣传食品安全科普知识，宣传《食品安全法》，勇于监督身边的食品经营商，发现“三无”食品或其它不符合规定的食品，及时向工商部门举报。同学之间也互相监督，坚决杜绝不安全的食品进入我们的校园。

让我们从小事做起，从身边做起，从自我做起，珍惜健康，安全消费，远离不安全食品，让我们共同为创建和谐校园、安全校园贡献一份力量吧！

同学们：

食品是大家每天的必需品，然而随着现代工业的不断发展，我们赖以生存的生态环境遭到破坏。农药，生长素，激素等的使用使许多动植物食品失去了安全。

最后，希望同学们做个小小监督员，监督自己的家长严禁使



用高度农药。那样我们的世界将会变成健康的，美好的绿色世界。让绿色食品健康你我！

## 健康与安全演讲稿篇十二

维系生活的美妙，就要珍视自己的生命，而安全就是第一位的。本站小编为大家整理了关于安全与健康的演讲稿3篇，欢迎大家阅读。

各位老师、同学们：

随着一声清脆的啼哭声，就标志着一个生命降落人间，生命的存在意味着什么？每当旭日东升的刹那间，太阳将金黄撒遍每一个角落，大地万物苏醒——那是因为有了生命的存在；娇嫩的花朵在绿丛中起舞，萤火虫在黑暗中眨眼歌唱，活泼的孩子在草地上翻滚——这些都是因为有了生命的存在。生命无处不在，无处不有。生命又是何其珍贵！有了生命，才有了竞争和拼搏，有了生命，才有快乐与悲伤，有了生命，才有希望与理想，有了生命才有了对生命的珍爱。

世界上最珍贵的莫过于生命，而生命对每个人却只有一次。何况人生在世肩负着太多太多的责任。因此，重视健康是珍爱生命的前提。

同学们都理解“平安是福”、“平安是金”等话语所包含的对生命的思考；我断定，同学们都曾用“平安、健康、幸福、顺利”等吉祥词语对父母、亲戚、同学、朋友表达过良好的祝愿。是的，安全重于泰山，它历来都是个人、家庭、集体、社会最基本的生命线，更是维系个人享受生活和集体保持稳定的最重要的保障线。

校园安全涉及到青少年生活和学习方面的安全隐患有20多种：食物中毒、体育运动损伤、网络交友安全、交通事故、火灾

火险、溺水、毒品危害、性侵犯、艾滋病等。在全国各类安全事故中，学校安全事故所占的比重很大。据了解，我国每年约有1.6万名学生非正常死亡：学生因安全事故、食物中毒、溺水、自杀等死亡的，平均每天有40多人，就是说几乎每天有一个班的学生在“消失”。

当前，学生中相继出现了不少因思想、心理、行为上的偏差而引发的伤亡事件，暴露出了当前学生在思想上、心理上和行为上具有普遍性的安全隐患。一个个触目惊心、血泪交织的悲剧不能不叫人扼腕叹息、心有余悸，也更对我们敲响了安全的警钟。

“生命”，一个多么鲜活的词语；“安全”，一个多么古老的话题；“幸福”一个多么美妙的境界。同学们：一人安全，全家幸福；生命至上，安全为天；安全第一，预防为主。生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力。安全构筑了我们美好的家园，成为连接亲朋好友的纽带。在安全的问题上，来不得半点麻痹和侥幸，在安全的问题上，我们必须防范在先、警惕在前，必须要警于思，合于规、慎于行；必须要树立高度的安全意识，人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全；必须要筑起思想、行为和生命的安全长城。

我们大家都知道，一颗螺丝钉松懈，可能造成战斗机机毁人亡。千里之堤，溃于蝼蚁之穴。我们遭遇的麻烦，十有八九是由于最初的不在意，逐渐积累以至于不可收拾。祸患积于忽微，不养成谨小慎微的习惯，粗枝大叶，是我们每一个人最大的毛病。

居安思危，是我们老祖宗的格言。戒骄戒躁，是永恒不变的真理。我们重视生产，也不能忽略安全，甚至于要强调“安全第一，生产第二”，这是因为我们认识到：人，才是最值得宝贵的，人是世间一切成就的创造者。我们身上承载着太多寄托，肩负着太多责任，这些寄托和责任不允许我们对自己的身心有丝毫的疏忽。

正因为我们不能仅仅只顾着自己，不能那么自私自利，不能只是打自己的小算盘，我们必须考虑到上有老、下有小，我们要考虑到身边的亲人、朋友，考虑到公司，甚至于考虑到对社会的贡献和影响。想到这些，我们自然就会推想到，如果我们自己的身心受到了伤害，那些深爱着我们的人，会有多么地牵挂。不是这样的吗，是这样的！

千里之行，始于足下。有人会说，安全是一个摸不着、看不见的东西，我们怎么着手去打造安全的环境呢？是的，安全就是一种良好的工作和生产状态，一旦有事故发生，这种良好的平衡状态就被打破了，就成了“不安全”了。所以，最重要在于事先预防，而不在于事后着急。最安全的状态，是每个人把安全放在心中，每个人举手投足之间，一举一动都符合安全的要求，真正把安全当做人生大事，贯穿在生活和工作中的每一个细节。每个人都做到了这些，人多力量大，我们就能“众人拾柴火焰高”，我们安全生产的目的就容易达到，就真正做到了“皆大欢喜”。

古人说“其安易持，其未兆易谋，为之于未有，治之于未乱”，就是讲，我们要从心里重视每一个小的事情和征兆，比如星星之火，我们要看到它可能形成燎原之势。点滴之水，我们要看到它可能形成汪洋大海。在这些隐患还没有显露出来的时候，我们就要自己去思考可能出现隐患的环节，从而在思想上重视起来，防微杜渐，未雨绸缪，一见“不安全”的苗头，立马扑灭，如果这样做，我们还会有什么了不得的安全问题吗？不会有的！

今天我们演讲的主题是“安全在我心中”，不是“安全在我口中”。只是挂在嘴里的东西是靠不住的东西，放在心里的东西才是真正有作用的东西。在这里，我还要呼吁“安全在我行动中”，我们不仅要在心里筑起安全长城的防线，还要身体力行，从身边做起，从小事做起，把一切安全隐患的妖魔鬼怪赶出我们生活和工作的世界！谢谢大家！

记得在一次家长会上，一位年轻的母亲这样说：“我不奢望孩子学到多少知识，只要求孩子的安全有保障！”或许这位母亲的话略有偏激，但却实实在在地反映出家长对孩子在校期间安全与否的关注。其实不仅仅是家长，幼儿的安全是所有的幼儿教育工作者，所有幼儿园所，乃至全社会普遍关心的问题。但是我认为关心幼儿安全的不应仅仅是成人，还有幼儿自己，要让幼儿知道危险的存在，培养起较强的安全意识。

常常听到家长抱怨：“这孩子一点记性也没有，不让他爬高，会摔的，就是记不住，这不，摔了吧！”其实这不能完全怪孩子。幼儿的记忆力和理解力还处于发展阶段，对他们仅仅进行说教不行，孩子听后很快就忘，很难留下深刻的印象。那么，将安全知识作为活动主题对幼儿进行集中教育就是必不可少的了。

鉴于幼儿时期的认知具有直观行动和具体形象的特点，集中教育活动可通过各种形式和多种渠道进行。如：向幼儿展示有关安全知识的图片、音像资料；请消防员给幼儿丰富火的危害及防火救火知识；开讨论会；教师综合讲解等等。让幼儿在多种感官作用下，吸取安全知识，留下深刻印象。

同时，由于幼儿辨别是非的能力较弱，对幼儿进行安全教育益采取正面引导。我们在教育活动中常常出现这种情况：一名小朋友要求上厕所，就会有更多的小朋友跟着说：“我也要上厕所！”他们也许不是真想去厕所，也未必故意捣乱，而只是模仿别人以引起老师的注意。如果这是老师对其中一位坐的好的小朋友进行表扬，那么其他小朋友就会向受表扬的小朋友学习，会坐得更好，而不再要求上厕所了。安全教育也如此。如果我们只是反复强调危险的不良后果（如：有个孩子不听话玩火引起火灾；另一个孩子碰倒开水瓶烫伤手等），难免孩子去模仿。但如果我们多举一些小朋友注意安全的例子，这些正面材料会引导幼儿正确理解安全知识，避免盲目模仿。

安全教育不仅要在集体活动中集中进行，还应在日常生活中

随机进行，应渗透在幼儿的一日活动中。结合幼儿在活动中出现的问题，给予必要的、合理的安全教育。

曾经有一次与幼儿户外活动，发现幼儿对花坛中种植的月季花特别感兴趣，围在花的周围唧唧喳喳地讨论，有的幼儿还去摸摸花瓣和叶片。我忽然想起月季花茎和叶上都有刺，便随机对幼儿进行了有关预防植物有刺、有毒，应小心不要轻易接触的安全教育。在几天后的一次观察活动中，带幼儿观察冬青。我用手捏住一片叶子请幼儿观察，忽听一名幼儿说：“不要乱动，它会不会有刺呀？”瞧！孩子已经把上次随机教授的安全知识记于脑中。

安全教育也是一个长期、连续的过程。幼儿园的孩子年龄小，自我保护意识差，每次活动前、放假前的安全教育都是必不可少的。因此，在幼儿原有的认识的基础上，应适时、及时地提醒幼儿，让幼儿巩固已有的知识并获得更深层次的认识。让安全意识逐渐在幼儿心里扎根。

曾经看过这样一篇文章：一位旅游者租了一辆马车，行至盘山路时，旅游者对马车夫说：“您让马向路里边走走，马车要跌到山谷里去了。”马车夫说：“马是很聪明的，它也知道跌下去的后果。”我对马车夫的话感触很深。

以上这些都是很消极的做法，我们应适时适当地将“危险后果”告诉幼儿，通过各种手段和途径来教育幼儿，让幼儿从不同侧面了解事物的本质。当然，让幼儿了解的危险后果应有选择，注意适可而止，更不能吓唬幼儿，造成负面影响。只有这样，才能让幼儿真正学会如何去思考和分析事物，如何去面对这个大千世界。

在幼儿园里孩子因滑倒而摔伤的例子随处可见，其实这些孩子在摔倒时，只要用手撑一下地，受到的伤害就会小得多。因此，应该给孩子留一些小小的磨砺机会，让孩子在经受磨砺中长大，在经受磨砺中积累必要的生活经验，这样在遇到

必须去独自面对的问题时，他们才能避免受到伤害。

现代安全教育应该是集知识性、实用性于一体的全面教育。除了让幼儿了解一些必要的安全知识外，还可以引导他们进行一些“实战训练”。例如：幼儿在了解火的用途和危害后，可以开展一些自救演习。像学习拨打119，学习简单应急措施(用床单塞门缝，用湿毛巾捂嘴巴)等。

总之，我们对幼儿进行安全教育的目的是为了让孩子得到更多的发展机会，而不是剥夺幼儿的学习机会，让他们“无所作为”。因此，我们不仅要教授给幼儿安全知识，不仅让幼儿知道哪里有危险，更应该让他们知道如何征服危险，在征服危险的过程中怎样才能有效地保护自己。这才是真正的“安全教育”才能使孩子的安全真真正正的有保障！

最后，我想用我的歌声祝愿各位“祝你平安，喔，祝你平安……你永远都幸福，是我最大的心愿！”我衷心地祝愿在座的每一位：健康，平安，幸福！

## 健康与安全演讲稿篇十三

不知哪位名人说过：“健康是‘1’，健康以外的所有东西是‘1’后面的‘0’。如果‘1’没有了，那么所有的‘0’也就没有意义。”看来健康是何等重要。我以前身体一直不太好，感冒、咳嗽经常发生。于是在爸爸鼓励下，我开始做运动了，早上起来跑步，课余时间踢毽、跳绳。结果这些毛病很少出现了。从中我可以体会到做运动的好处。同学们让我们手拉手，一起来做运动。让我们拥有一个健康的身体。安全是健康的“兄弟”。谈到安全，我想起了暑假里播出一条新闻，两个苏州小朋友他们来到一条既宽又深，而且没人看守的池塘游泳，由于他们的水性不太好，结果溺水身亡。我真为他们感到惋惜。最近在我们常熟凯莱鞋都发生了一场

特大火灾。虽然消防人员全力扑救，但是大火还是烧了近一夜的时间，把一幢六层楼给全部烧毁了。损失惨重，令人痛心疾首。

我想人们对安全不太重视引起的吧。让我们携手起来，并且让我们的父母学习安全知识，让悲剧不再重演。

安全、健康是“兄弟”，只要我们积极锻炼，重视安全，幸福就会在身边。

各位领导，朋友和同事，大家好！

在谈论安全之前我想明确一下事故这个定义。事故是安全的反义词。它的定义就是能造成人员伤亡、作业环境破坏、财产损失的事件！只要没了安全就会有事故发生。而发生事故的原因不外乎四种情况：一是安全意识不强，二是安全设施存缺陷，三是管理不到位四是制度不健全不完善。我认为人作为生产力三要素中的最活跃的唯一具有主动性的要素，在这四个原因里占有决定性作用。只要人的安全意识提高了，其他的都可以解决。安全才有实现的可能。

众所周知，对于生存于社会中的个体，马斯洛的需求理论认为：人的第一需要也就是最根本的需要是对安全的需要，其次才是吃饭穿衣和自我价值实现的需要。也就是说生命的安全与健康是人的一切行为和意识的基础。没有了安全与健康也就没有“今天吃什么饭？穿什么衣服？”之类的思考。举个简单的例子来说，当你身背黄金被一只要吃人的老虎穷追不舍的时候你会不会还是把保存黄作为第一要务呢？当然答案是否定的！”死去元知万事空”，任谁也不会拿自己的生命和健康来换钱去花。但是让人感到痛心的也是不可思议的是，在现实生活和工作中，我们的个别的同志正是把自己的安全和健康当成儿戏，思想麻痹大意，违章蛮干，不遵章守纪。从而为此付出沉重的代价。

首先我想说一下交通安全。说起交通安全我会想起一篇文章来。。题目就是红绿灯与呼啸而过。看了很让人有感触。文中说：“十里钢城大吧？这是几年前的说法。而今随着我们莱钢越来越城市化，红绿灯设施也日臻完善。呼啸而过的车快吧？那是以前对车速的描述。在红绿灯前的呼啸而过是对生命转瞬即逝的最深的忧虑。”我们知道，新交通法规定：酒后驾车违法、不戴头盔驾驶摩托车违法。。事实上呢？我们可以到街头看一下，在烧烤摊上吃饱喝足的骑摩托车十有八九是呼啸而过，就是在正常上下班的时候，驾驶摩托车的又有多少戴安全头盔的？不足半数！我们这是拿自己的肉体随时准备与机械拼个你死我活！这不是危言耸听。据交通部最新统计，截止到六月三十号全国共发生道路交通事故190270起，造成41933人死亡、221838人受伤，直接财产损失7.1亿元。也就是说今年上半年我国每天约有232.96人在车祸中死掉，有1232.43人在车祸中负伤。：在这里我也不想再举一例例的惨剧好让大家戴好头盔驾驶车辆或者是企图以此来制止酒后驾车。。我可以狠心一点说：违章驾车而逝去生命的是死有余辜！这不是我不近人情，也不是说话刻薄。。试想一下，作为一个成人来说，你有最起码的危险预知能力。明知危险仍然要违章驾车、开英雄车、赌气车。一旦出了事，你倒是一了百了，只是把无尽的痛苦留给了亲人朋友和同事。把责任和影响全留给了这个社会。这是极端自私的，不负责任的行为。换另一种说法是对自己的极端不尊重，那么我说死有余辜应当可以。自己都不尊重自己了，怎么让别人尊重你呢？呼啸而过的车辆常让我感到恐惧，然而随着红绿灯前的监控设备的应用以及新交通法规制定的执行，我国的交通事故比去年同期下降五个百分点。这是个可喜的进步。

其二就是我们工作时的安全。我们有安全科用来管安全，有完善的规章制度来指导我们工作行为，有充裕的劳动防护用品来保护我们的身体。为什么仍然有工亡、工伤的事故存在呢？我们可以对每个具体的事故案例分析一下，首要的一点也是事故发生的最为重要的原因，就是人的安全意识太差。



有规定不执行，有护品不穿戴或穿戴不齐。随之而来的违章蛮干、心存侥幸、正是使事故发生的温床。零四年的五八和七四工亡事故，相信大家都有深刻印像。原因就是安全意识差。再有今年的济钢姜厚平煤气中毒工亡和七月十一日750机修某电焊工煤气中毒事件。最主要的原因也是安全意识差！说到这里我不禁要问：自己的躯体为什么不能善加对待？为什么非要在痛苦加到自己身上才后悔莫及呢？我认为原因就是思想麻痹。安全意识不强造成的，总觉得自己足够安全，对自己所处的环境已足够熟悉。有句话就是说明了这个道理：无知者无畏！在安全这个范畴里，你越是无知就越是危险。我们的工前五分钟活动就鲜明地规定，班前要对本班作业危险源进行充分辨识。这就是让我们明白所处的环境以及所进行的作业程序有哪些危险存在，可能造成的伤害有哪些，以及应该采取哪些预防措施来保护我们的安全和健康。有一个“青蛙现象”的实验可能大家都熟悉了，说的是把一只青蛙放进一锅热水里它会条件反射急速地跳出来。而把它放进凉水缓慢加热，它会在一开始怡然自得，直到感到热时却再也无力跳出来而死亡。我认为这不仅是一个科学实验，也是一则极具启发性的寓言。它就是告诫我们不要在熟悉的在工作中失去对安全这个警钟的敲打。对工作环境来说，一切都在运动变化。对工作内容来说更没有一成不变的操作程序。因而我们随时都要进行危险源辨识，随时随地都要告诫询问自己我所处的地方会不会让我受伤害。可能这些道理大家都懂，但是在工作中出现的一些伤害事故却不能不让我再啰嗦一遍。就拿我身边的两个事例来说吧。我记得还是去年冬天的一个夜班，东出铁场最后一炉，需要更换开口机钻杆子，班组成员栾某去拿时有跨梯不走贪途仅两步远的捷径，就把严禁跨越铁沟的规定抛到脑后，一失足整个右脚迈进铁沟里面。疼地当时就蹲在地上，整个脚面全成了燎泡。现在有时我就想，再让他走一遍他会不会还跨铁沟呢？还有一件小事，就在前几天特别热的时候，一个小闸工摘下安全帽想凉快一下，刚一会铁水罐满了，就匆忙去改码子。不想刚直起身来就又一腩蹲到地下，是老长时间没回过神来。为什么呢？头碰在小闸坠砣上。我记得很真切，他还扭头看了我一眼戴上安全

帽才去改的码子。当时我看到后心情很复杂，如果不是他起来碰到坠砣上而是附砣掉下来砸到他的脑袋上就不是老长时间回不过神来的事了吧？。

《健康与安全演讲稿》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

安全无小事，再说下去也都是些老生长叹的话。人都是肉长的，若真有铜头铁臂的孙悟空来我们这儿上班我想就不用大会大安全，小会小安全地讲了。最后我告诉大家一句我一直信奉的一个真理：人体没有备品备件。多形象，多直接。我们的摩托车链条断了，花十来块钱买一个换上；开口机油管断了，找维修换根新的。有一天某个人脑袋被车碾烂了，你能找大夫给你换个新的吗？胳膊被高温烧变了形，能买个新的换上吗？不可能！所以我们要把自己放在一个始终安全的环境里，遵章出行，安全作业，对自己负责，对家人和社会负责。真正竖立起“我要安全”的积极主动的安全态度，而不是被监督的“要我安全”消极被动地安全态度。那时安全科就只能给我们发一下劳保护品了。我想这也是所有安全管理人员所希望的！

生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，也不像离离原上草周而复始。我们要珍爱生命，珍惜现在的生活，让生命之花绚丽多彩。

深夜，一个大哥哥还坐在电脑前玩游戏，嘴里不停地发出：“真刺激啊……”那神情多么专注，忘记了时间，忘记了明天还要上班，忘记了周围的一切。忽然，一本书掉到了地上，“啪”的一声，把他惊动了，一抬头，发现已经是凌晨两点，这才恋恋不舍地关掉电脑。

不久前，我听说南侨中学有一位大姐姐从楼上跳下来，除此之外，我也经常听到有的人因为一些小事离家出走。事情发生后，他们的亲人伤心欲绝，痛不欲生。据我所知，这些人

这样做并不是因为发生了什么事情，只是一些极小的事。让我们来想想看，为什么会这样呢？我想有可能是因为他们平时骄纵惯了，想干什么就干什么，这次没得到满足，或是他们有什么心里话无法向别人诉说，一时想不开才会这样的。同样的，他们也是在摧残生命。

我觉得养成良好的行为习惯非常重要。每个人制定一张作息时间表，按时作息。平时，抽出一定时间进行运动，运动能增强我们的体质，锻炼我们的意志。多看一些好书，书能陶冶我们的情操，开阔我们的视野，让我们健康成长。看见好吃的东西，要适可而止，不图一时之快酿成大错，遇到解决不了的事情，不要憋在心里，可以找同学、爸妈、老师诉说，多与他们谈心，保持快乐的心情。

让我们养成良好的习惯，健康的生活方式，珍爱生命，珍惜生活，健康成长，真正接过上一辈手中的接力棒，担负起建设祖国的重任。

不知哪位名人说过：“健康是‘1’，健康以外的所有东西是‘1’后面的‘0’。如果‘1’没有了，那么所有的‘0’也就没有意义。”

看来健康是何等重要。我以前身体一直不太好，感冒、咳嗽经常发生。于是在爸爸鼓励下，我开始做运动了，早上起来跑步，课余时间踢毽、跳绳。结果这些毛病很少出现了。从中我可以体会到做运动的好处。同学们让我们手拉手，一起来做运动。让我们拥有一个健康的身体。

安全是健康的“兄弟”。谈到安全，我想起了暑假里播出一条新闻，两个苏州小朋友他们来到一条既宽又深，而且没人看守的池塘游泳，由于他们的水性不太好，结果溺水身亡。我真为他们感到惋惜。

最近在我们常熟凯莱鞋都发生了一场特大火灾。虽然消防人

员全力扑救，但是大火还是烧了近一夜的时间，把一幢六层楼给全部烧毁了。损失惨重，令人痛心疾首。

我想人们对安全不太重视引起的吧。古诗词大全让我们携手起来，并且让我们的父母学习安全知识，让悲剧不再重演。

安全、健康是“兄弟”，只要我们积极锻炼，重视安全，幸福就会在身边。

## 健康与安全演讲稿篇十四

不知哪位名人说过：“健康是‘1’，健康以外的所有东西是‘1’后面的‘0’。如果‘1’没有了，那么所有的‘0’也就没有意义。”

看来健康是何等重要。我以前身体一直不太好，感冒、咳嗽经常发生。于是在爸爸鼓励下，我开始做运动了，早上起来跑步，课余时间踢毽、跳绳。结果这些毛病很少出现了。从中我可以体会到做运动的好处。同学们让我们手拉手，一起来做运动。让我们拥有一个健康的身体。

安全是健康的“兄弟”。谈到安全，我想起了暑假里播出一条新闻，两个苏州小朋友他们来到一条既宽又深，而且没人看守的池塘游泳，由于他们的水性不太好，结果溺水身亡。我真为他们感到惋惜。

最近在我们常熟凯莱鞋都发生了一场特大火灾。虽然消防人员全力扑救，但是大火还是烧了近一夜的时间，把一幢六层楼给全部烧毁了。损失惨重，令人痛心疾首。

我想人们对安全不太重视引起的吧。让我们携手起来，并且让我们的父母学习安全知识，让悲剧不再重演。

各位领导、各位同人们：

大家上午好！

平安，作为平民阶层，一个小小的平头老百姓，最大的幸福莫过于平平安安过一生，最大的愿望也许就是一生平安。平安无疑是我们最普遍的基本要求。一首《祝你平安》的歌曲，电视剧《渴望》中的一句“好人一生平安”的祝福，为什么会唤起亿万老百姓的共鸣？就是因为它反映了百姓的心声。当白发苍苍的老人拄着拐杖，佝偻在路口，当稚嫩的孩子咿呀学语，喃喃地叫着爸爸，他们企盼的就是亲人平安归来；当妻子守在电话旁，当朋友点好接风的酒菜，他们等候的就是你平安的消息。在人生的旅途上，你的朋友、你的亲人最关心的不是你富#可#敌#国，也不是你地位显赫，而是你时时平安。因为只有平安，你才能实现你的梦想，才能享受梦想成真的喜悦。在平安的环境里，人人生活幸福，对未来充满希望，一切显得和谐安宁又生气盎然，所有的困难变得渺小。

如果你是一位贤惠能干的妻子，下了班还要买菜做饭干家务带孩子，照顾丈夫的饮食起居。这样辛勤劳作，而脾气暴躁的丈夫与三朋四友一番“感情深一口闷”后回到家给你的却是无端的谩骂和羞辱。也许你是一个随遇而安恪守本分的丈夫，她却经常抱怨指责你不思进取不能天天向上，对你没完没了地数落，冲得你不知所措。也许人人都有自己的难处，家家都有一本难念的经。

其实世界很简单，复杂的是人；其实生活很轻松，沉重的是感情。为许许多多重要的和不重要的得与失，为形形色色愿意和不愿意的喜与忧，许多人寝食不安、坐卧不宁、疲惫不堪。何必呢？人应该活得简单些，活得简朴些，平平淡淡方为真，安安稳稳才是福。普通的收入，普通的衣着，普通的两室一厅或一室一厅，普通的和睦家庭，这都是幸福，因为生活平静安定；勤恳劳作、辛勤耕耘、不存侥幸，只求一份付出、一份收获也是幸福的，因为事业执著潜心。唯有那成天

都在忙忙碌碌，时刻都在操心，总想更多地进钱，更快地升迁，更大地扬名，总想制服对手、称霸一方、红极一时的，才会不仅奋斗时尝尽“患得”之苦，占有后也会品尝“患失”之痛。置身于现实生活中，要正确对待工作和劳动，对待社会 and 事业，善待他人，善待自己，善待人生，得意淡然，失意泰然，居逆境而能超脱，遇忧愁而能自解。平安不是树上的苹果，熟了就会吊下来；平安不是天上的星星，看得见摸不着。它是山崖上的灵芝，需要我们艰苦攀援，它是花园里的君子兰，需要我们用心呵护。要追求的就是建立良好的社会秩序，保障人人平安，人类繁荣、进步。

平安也不是凭一个人或几个人的努力就能实现，它需要我们团结一心，共同努力；需要我们有爱自己爱他人的博大胸怀，需要我们在自己岗位上兢兢业业，踏踏实实做好本职工作。一撇一捺的“人”字，其实就代表了脚踏实地和相互支撑，寓意着做一个人就必须担负起使他人幸福，使自己也幸福的事业。只有每个人都付出了努力，每个人都获得了平安，我们的家庭才会平安，我们才会幸福。

《关于安全健康的演讲稿》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

朋友，生活的巨轮正扬起风帆，在急流险滩中向理想的彼岸全速航行，不管你是水手还是舵手，请伸出你的双手，虔诚地祈祷：我要说：平平安安是生活赐给每一个懂得它意义的人的最好礼物，平安就是幸福。

谢谢大家！

亲爱的同学们，敬爱的老师们：

大家好！我是淮南26中小学六年级三班的朱纪玉。

今天我演讲的话题是大家常谈三个的词语——安全、文明、

健康。安全、文明和健康都藏在生活中的每一个角落。当你携伴肩并肩骑车上街之前；当你跨越人行道横穿马路之前；当你翻越栏杆、翻越主席台之前；当你在马路上追逐打闹之前安全这个词都会突然浮现在脑海中，时刻提醒着我们要朝着安全文明健康的道路上前进，不要另寻歧途。安全并不是侥幸和麻木，我们只能防范在先，警惕在前，只能够警于思，合于规，慎于行。

在我们的一生当中，有三个词语连环相扣，拥有生命就必然要注意安全，之后还要健康。保证自己的生命，才能真正拥有幸福。而且生命与幸福都是安全健康作为支柱支撑起来的。生命在安全健康的庇护下才能突显活力，幸福在安全健康的庇护下才能够突显魄力。人与人之间都有一条安全的纽带连接在一起。我们要想维持这条纽带的正常秩序，就要树立高度的安全意识，人人讲安全，事事讲安全，时时讲安全，让安全时时刻刻冲锋在首位。提倡安全的'同时也要用真诚、坦然、绿色文明健康的形象去面对每一个人。

安全创造文明，安全保证健康。

文明制造和谐氛围，文明与生活紧密相连。文明，是关爱与宽容的态度。文明，是高尚与道德的基础。文明也会让我们的生活变得安全。而健康会使我们快乐。健康在生活中无比重要。健康是每一个人必不可少的。健康，是成就和幸福的基石。健康使我们能做更多事业。

安全铭记在心，文明随我而行，健康时刻注意。我们要用自己的双眼去发现，用双手去寻找安全文明健康的明天！

我的演讲完毕，谢谢大家！

生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，也不像离离原上草周而复始。我们要珍爱生命，珍惜现在的生活，让生命之花绚丽多彩。

深夜，一个大哥哥还坐在电脑前玩游戏，嘴里不停地发出：“真刺激啊……”那神情多么专注，忘记了时间，忘记了明天还要上班，忘记了周围的一切。忽然，一本书掉到了地上，“啪”的一声，把他惊动了，一抬头，发现已经是凌晨两点，这才恋恋不舍地关掉电脑。

不久前，我听说南侨中学有一位大姐姐从楼上跳下来，除此之外，我也经常听到有的人因为一些小事离家出走。事情发生后，他们的亲人伤心欲绝，痛不欲生。据我所知，这些人这样做并不是因为发生了什么事情，只是一些极小的事。让我们来想想看，为什么会这样呢？我想有可能是因为他们平时骄纵惯了，想干什么就干什么，这次没得到满足，或是他们有什么心里话无法向别人诉说，一时想不开才会这样的。同样的，他们也是在摧残生命。

我觉得养成良好的行为习惯非常重要。每个人制定一张作息时间表，按时作息。平时，抽出一定时间进行运动，运动能增强我们的体质，锻炼我们的意志。多看一些好书，书能陶冶我们的情操，开阔我们的视野，让我们健康成长。看见好吃的东西，要适可而止，不图一时之快酿成大错，遇到解决不了的事情，不要憋在心里，可以找同学、爸妈、老师诉说，多与他们谈心，保持快乐的心情。

让我们养成良好的习惯，健康的生活方式，珍爱生命，珍惜生活，健康成长，真正接过上一辈手中的接力棒，担负起建设祖国的重任。