

最新健康和安全的演讲稿(汇总12篇)

竞争不仅仅存在于求职过程中，也贯穿于工作的方方面面。青春可以是一篇震撼人心的文章，引领我们思考人生的意义和价值。

健康和安全的演讲稿篇一

诗人问：“是生存，还是死亡”；哲人说：“艰难和困惑是生命的本身”。

我即思而言：是安全！是安全捍卫着我们的生命，是安全在维护我们生存的权利，是安全在为我们注入无限的力量。是啊！有什么能比安全和生命更为重要，对于刚刚过去的一年，对所有的中国人、对我们在座的每一位，绝不是值得举杯相庆的日子，在2003年的11个月里，我国死于各类工业安全事故的人数竟高达12万人！这个天文数字难道不让我们觉醒，不让我们震惊吗！是啊！有什么能比安全和生命更为重要，看一看，没有了安全，仅在去年的年底，重庆特大井喷事故，剧毒气体弥漫四周，吞没234条生命，近千人住进医院，近万人吸染毒气，六万人变成灾民，大量牲畜中毒而亡；辽宁铁岭发生的烟花爆炸，死38人，伤50余人。如果说，作为天灾的伊朗大地震瞬间吞没了一座古城和近三万条生命再次显现了人类在难以预测的自然灾难面前的脆弱；那么，重庆井喷、氯气泄漏、飞机失事和其它那些满是血和泪的事故，则是纯粹的人祸！！！！

看着电视画面中一幕幕的惨祸惨景，我神伤了；看着那事故中的弱小孩童，我哽咽了；看着那事故现场伸出的粘满灰尘需要援助的手，我流泪了！是的，是那些无视安全的无良之人，是那些可悲可叹的安全事故，强取豪夺，取人性命，平时高唱的“以人为本”到哪里去了？是的，正是这些惨痛的故事，让千万个家庭失去了欢笑的权利，让无数个母亲、和

妻儿在哭泣号啕，这些惨痛的事故，无一不突现出无良肇事者对生命的蔑视、无一不暴露出无知违章人对制度的淡漠。黑暗给了我们黑色的眼睛，我们要用她来寻找光明，从事故中知道安全可贵，从事故中总结安全教训，是事故留给我们的唯一利益。

母亲给予我们以生命，所以母爱的伟大由古至今众君皆吟，而安全，捍卫着母亲赐予我们的生命，就像一把巨大的保护伞，无声无息地为我们遮挡着狂风暴雨。的确，安全与生命息息相关，连在一起，不可分离。作为一名化工生产行业的职工，我深深地知道：安全，是我们永恒的主题。“高高兴兴上班、平平安安回家”是每位职工共同的希冀，安全与个人、与家庭、与企业更有着千丝万缕的联系。洗化公司始终以安全工作为中心，是每周例会上各级领导必提的话题。每一个车间、生产岗位的安全，都是上至经理，下至车间主任、生产班组长最为关心的问题。安全真的是咱们公司的传家宝、护身符。听，办公室里安全员正为新上岗的员工讲解“运行必须安全”；看，生产岗位上师傅们正仔细检查设备存在的隐患；瞧，原料库的保管正以满腔的工作热情，严格的按照安全操作规程进行着工作。

“起始于辛劳，归结于平淡”是对我们这些保证安全生产的员工最好的写照。“智者是用经验防止事故，愚者是用事故总结经验”，这是我们耳熟能详的安全格言。因为事后补救不如事前防范，为此我们定期召开安全会议，学习文件，交流经验，谈安全问题，做安全汇报，从他人的教训中吸取经验，用于我们日常的工作中。有了警惕，不幸的事故就会躲开，有了防范，不幸的事故才会远离。因此在日常工作中，我公司有严密的安全检查制度，做到领导时时检查、教育，员工时时学习，刻刻注意。

“爱企业、爱工作、爱生活”这是我们每一个职工的心声！企业的兴旺发达，离不开每位职工的谨小慎微。“保证安全生产，防患于未然”是为了我们的明天更美好！让我们为了

这共同的目标，都行动起来，安全工作时时抓、事事抓、长期抓，永不放松！正所谓：与人玫瑰，手有余香。平日里我们付出种种艰辛，用我们的耐心、细心和诚心，换取生产的安全运行。

健康和安全的演讲稿篇二

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

我今天演讲的主题是：健康与安全，从我做起

不知道哪位名人说过：“健康是‘1’，除了健康什么都没有‘1’后的‘0’。如果“1”消失了，那么所有“0”都没有意义。

看来健康是多么重要。我以前身体不好，经常感冒咳嗽。于是在父亲的鼓励下，我开始做运动，早上起床跑步，业余时间踢毽子跳绳。因此，这些问题很少发生。由此，我可以体会到做运动的好处。学生们让我们手拉手一起做运动。让我们拥有健康的身体。

安全是健康的“兄弟”。说到安全，我想到了一个暑假的新闻联播。两个苏州孩子来到一个又宽又深、没人看的池塘边。他们淹死了，因为他们的水质不好。我真的很同情他们。

最近，我们城市发生了一场大火。虽然消防队员尽了最大努力灭火，但大火仍然燃烧了将近一个晚上，完全烧毁了一栋六层楼。损失是沉重而痛苦的。

我认为人们不太注意安全。让我们携起手来，让父母学习安全知识，让悲剧不再重演。

安全和健康是“兄弟”。只要我们积极锻炼，重视安全，幸福就在身边。

谢谢大家！

健康和安全的演讲稿篇三

尊敬的同学们：

2月27日6：15分左右，湖北省老河口市薛集镇秦集小学发生一起因拥挤引起的意外事件。事件造成其中4名重伤学生经抢救无效死亡11名学生受伤，其余伤者正在救治。事故发生的原因是学校进行早锻炼集合时，发生楼梯拥挤事故。

这个事故发生，让我们每一个都感到惋惜和痛心，这是我們不愿意看到的悲剧。在惋惜的同时，我们每一个外小人也应该思考，我们学校应该怎样避免这样的悲剧的发生？在过去的半年，通过我的观察，我们学校也存在此类安全隐患。在升降国旗、大课间、就餐和放学等这些集中的时间，学校的四个楼道需要疏散1225名同学，人数密集压力非常大。如果有同学不遵守秩序，有推搡、拥挤的危险行为，会导致不可估量的严重后果。也正因为如此，我们开学之初一直在进行队形队列的训练，同时也说明我们的训练是必不可少的。

为了营造“平安校园、幸福校园”，在此给全体老师和同学们提几个要求，请大家务必遵照执行。

- 1、集会安全：听到铃声在走廊集合，队伍集合完毕以后方能下楼。班主任站在队伍前面，控制队伍的速度。全体同学成两路纵队靠右有序下楼，不能散队，不能推搡，拥挤，不能跑步。集会结束以后，各班按照学校规定的顺序有序退场，退场顺序不能随意打乱，特别是升降旗的时候。此项要求要形成常规，每天都要按照这个要求做。在队伍行进中，如果发现前面有同学摔倒，紧跟后面的同学要马上停下来，大声

告知后面的同学，队伍停留下来，帮助摔倒的同学站起来以后，队伍才能继续前行。

2、**课间安全**：课间活动时间，上下楼梯也要靠右行。学校楼梯较为狭窄，如不按要求做，上下楼行进会非常慢，容易冲撞。两个同学最好不要同时并排走。每位同学牢记，不能在走廊和楼道疯赶打闹，拥挤推搡。另外，不管是大型集会还是课间安全，一律不能恶作剧，比如伸出腿，绊一下别人，这是非常危险的，同学们一定不能这样做。

3、**生活安全**：排队午休，进午休室安静有序，睡在上铺的同学要坐在床上脱衣服、叠被子，不要站起来，更不要拉扯推搡，以免从床上摔下来。吃饭排队也要有序排队，不能推搡，打闹。餐厅比较湿滑，不要跑动。人数众多，吃饭拥挤，在入座、打汤、归还餐盘都要相互谦让。

健康和安全的演讲稿篇四

尊敬的同学们：

说话文明，举止文雅，是中华民族的传统美德。一个人，如果能够出口成章，滔滔不绝，语重心长又能催人奋发，就不仅展示了他深厚的文化功底，更体现了他高尚的品德素养。一句温暖的话语，一个体贴的眼神，看似微不足道，实则意义深远。

文明是什么文明是路上相遇时的微笑，是同学有难时的热情帮助，是平时与人相处时的亲切，是见到师长时的问早问好，是不小心撞到对方时的一声“对不起”，是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动，是看到有人随地吐痰时的主动制止文明是一种品质，文明是一种修养，文明是一种受人尊敬并被大家广泛推崇的行为。

要会用文明语，做文明事。再简单地讲就是要懂礼貌，明事

理。中国素有“礼仪之邦”之称，礼貌待人是中华民族的传统美德。生活在幸福时代的我们，如果不能继承和发扬这种优良传统，就不能真正做一个快乐的人。“良言入耳三冬暖，恶语伤人六月寒”，这句俗话大家要记住。文明礼貌是最容易做到的事，同时也是生活里最重要的事，它比最高的智慧、比一切的学问都重要。礼貌经常可以替代最珍贵的感情。

人的爱抚、安慰、体谅、关怀和相互帮助，都渴望真诚友情和相互帮助。当我们快乐时，需要和别人分享，有痛苦烦恼时，需要向别人倾诉；有了困难时需要别人的帮助。同样在与别人交往中，也需要宽容，虚怀若谷、容得下不同的意见，对人友爱、理解，不埋怨，不嫉恨、不猜疑。得理让人，失理道歉，真诚地与人相处，与人为善，相互尊重，相互信任。有时一声‘你好’给别人带去一天的好心情，一句‘谢谢’拉近了人们之间的距离，一声‘对不起’能化解剑拔弩张的冲突，一个‘不要紧’等于给人吹去阵阵温润的春风。同学们，让我们都行动起来吧，让“请、您好、谢谢、对不起、没关系、再见”这些成为我们的日常用语，让我们每一个人都用友好、诚恳的态度待人，用热情、大方的举止处事，给他人带来愉快和谐，让校园充满爱的温馨，让文明礼貌之花在我们的校园竞相绽放吧！

健康和安全的演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

今天我演讲的题目是《我健康，我快乐》。

美国的爱默生有句名言：健康是人生第一财富。确实如此，不是有句话说，健康是一，其他的学业、事业、梦想、财富、友谊等一切健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的，纠正自己的心态，运动自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗快乐的心。才能更好地立足于这个社会，从而实现人生的理想。

只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。就让快乐的种子永远播撒在我们的心中，开放出纯洁的花朵，就让自己时时刻刻生活在运动之中！在运动中，我们体验成功的喜悦；在运动中，我们尝尽了失败的痛楚；在运动中，我们经历了委屈的挫折；在运动中，我们磨炼了坚强的意志；在运动中，我们阐述了团结的内涵；在运动中，我们懂得了友谊的真谛。快乐有苦有甜，有酸有涩。人生时见阴云，时见阳光。在运动中，我们可以体会到五味生活，七彩人生。运动传递健康，健康成就快乐！有时，运动也是一副良药，能让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力，成就淡泊明志的人生态度，成就辉煌的人生！我们是祖国的希望，我们是未来的接班人，我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我的人生。

生命是上帝赋予的小船，而运动则是船的风帆，因为有帆，船才会前进得更远，因为有船，帆才会迎风飘扬。让我们热爱运动，健康身心，快乐相伴。让“我健康，我快乐”的伴随我们走过一生！都是一后面的零吗？没有健康的身体，其他的一切都无从谈起。

健康和安全的演讲稿篇六

刘：尊敬的老师，亲爱的同学们，今天我们演讲的题目是《我健康，我快乐》。美国的爱默生有句名言：健康是人生第一财富。张：确实如此，不是有句话说，健康是一，其他的学业、事业、梦想、财富、友谊等一切都是一后面的零吗？没有健康的身体，其他的一切都无从谈起。全：健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻锻炼自己，纠正自己的心态，运动自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗快乐的心。

刘：只有运动才健康，只有健康我们才更快乐。就让快乐的种子永远播撒在我们的心中，开放出纯洁的花朵，就让自己时时刻刻生活在运动之中！

张：在运动中，我们体验成功的喜悦；

全：在运动中，我们磨炼了坚强的意志；

刘：在运动中，我们阐述了团结的内涵；

张：在运动中，我们懂得了友谊的真谛。快乐有苦有甜，有酸有涩。人生时见阴云，时见阳光。在运动中，我们可以体会到五味生活，七彩人生。

全：运动传递健康，健康成就快乐！有时，运动也是一副良药，让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力。我们是祖国的希望，是未来的接班人，我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我。

刘：生命是父母赋予的小船，而健康则是船的风帆，张：因为有帆，船才会前进得更远，

全：因为有船，帆才会迎风飘扬。

合：让我们热爱运动，健康身心，快乐相伴。让“我健康，我快乐”的口号伴随我们走过一生！

健康和安全的演讲稿篇七

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，安全与健康的作文。

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，关于安全的作文《安全与健康的作文》。

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。

健康和安全的演讲稿篇八

尊敬的同学们：

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[]20xx年我国发生火灾116653起，死伤1496人，造成直接财产损失11.6亿元；

发生交通事故238351起，死伤342884人，造成直接财产损失9.1亿元。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。

健康和安全的演讲稿篇九

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！很高兴站在这里，和这么多热爱生命、健康、安全的人一道，为大家演讲本次的主题《生命·健康·安全》。

富兰克林说过：“你热爱生命吗？那么别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。”生命很重要！

爱默生说过：“健康是人生的第一财富。”健康很重要！

孟子说：“钱，我所欲也，安全亦我所欲也，二者不可得兼，舍钱而取安全者也。”安全很重要！

生命是何等的宝贵，它就像那喷泉一样，是那么的多姿多彩；它就像晚霞一样，是那么的美伦美奂；它就像鲜花一样，是那么的五彩缤纷。然而，往往一些潜伏在身旁的“暴风雨”，使它比昙花一现还要短暂。请同学们紧记：人的生命只有一次，一个碰撞，一个摔跤，都可能给人的脆弱的生命造成难以想像的危害。

记得一则哲理故事讲到：如果生命中所有弥足珍贵的东西都可以用数字的叠加来衡量，那么生命和健康为1，其它所有的东西包括知识、包括成绩、包括荣耀、金钱、财富等等，都是1后面的0，0越多，你的生命就会越加光彩，然而，一旦失去了前面的1，所有的0将会变得毫无意义。

安全是幸福之本，企业之本，是一个永恒的主题，是企业的生命线。对个人来说，安全就是孩子仰视你时的笑脸，安全就是黄昏时餐桌旁全家人的欢声笑语，安全是公园里扶老携幼的全家福；对于企业来说安全意味着发展，意味着稳定，意味着效益，意味着基础保障，意味着管理水平。

我发现生命、健康、安全是相关联的。只有关注健康，把安全紧记心头的人，才有资格获得生命，并延续。让我们珍爱自己生命吧，愿生命之花永远绽放！

谢谢大家！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

健康和安全的演讲稿篇十

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。我们若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大事情，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。

健康和安全的演讲稿篇十一

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。

健康和安全的演讲稿篇十二

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，事后再把事情的原委向老师讲清楚。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。