

# 2023年校园健康广播稿(汇总8篇)

不同的总结范文可以根据具体情况采取不同的写作形式，如逐段总结、部分总结、整体总结等。在写总结范文时不仅要注意写作技巧的运用，还要注意对核心观点的准确表达。总结范文三：项目总结

## 校园健康广播稿篇一

老师们、同学们：

大家中午好！

放眼于校园中，便会发现对于社团工作和学习之间的处理，每个人都有自己的理解，每个人的处理方式也都不尽相同。主要认识有以下几个方面。

有些同学只潜心于社团工作，忽视了学生最基本的任务。他们天天奔波于各个社团会议与外场之间，为社团倾尽所有的精力。各种大大小小的活动中都能看到他们的身影，但自习室中却鲜有他们的身影；各种活动计划按时上交，作业则一拖再拖；各种舞台上生龙活虎，课堂上却哈欠连天；社团总评中赢得满堂喝彩，期末考试中却挂科一片。这种本末倒置的做法，绝不可能塑造出素质型人才，只能让大学学习成为空谈，使专业知识的培养彻底瘫痪。

有些同学还是延续高中时期的“优良”习惯，一心只读圣贤书，双耳不闻传外事。他们谨记学生的任务，却不晓得自己是在死读书、读死书。整日趴在课本上，整日驻守在自习室中。集体活动不理，社团招新不闻，课外活动不去，这样的生活难有情趣，大学生活的缤纷他们到底能体会多少？很难想象，在当今对能力要求越来越高的社会形式下，这些同学怎么能够立足。

这些同学不仅学习成绩优秀，而且在社团活动中也有着突出的表现。他们用实际行动告诉我们，“鱼”和“熊掌”并非不可兼得。他们懂得学习和社团活动如同一架天平，这两端其实无所谓轻还是重，只是哪端的任务重一些，就要多花一点时间与精力在上面。但是如果想过一个既充实又有趣的大学生活，那你就一定要把天平的两端调平，而这两者之间是一个不断调节、不断平衡的过程”

所以我们要调整自己，平衡学习和社团活动。在此，我们给大家几条建议。第一，合理分配时间。在大学里，时间是完全自主的，只有合理地安排，才不会发生顾此失彼的现象。第二，找到适合自己的方法。正确合适的学习、工作方法，才能保证课业和任务的完成质量。第三，专心致志。不管在做什么，都应该集中精力，这样才能提高效率，在最短时间内完成自己的学习或工作。但是，一般情况下学生应始终以学习为主，如果同学们在学习方面出了问题，最好先暂时停下手中的社团工作，及时弥补学习上的漏洞，在学习问题解决之后，再重新开始社团工作。四年的大学生活，短暂而珍贵，希望同学们客观、慎重地规划自己的大学生活，扎实努力地为之付出，辛苦必将会换来回报。

有一位老师也表达了她对此的看法。她认为参加社团活动与学习之间其实并不矛盾，反而是对学习有益的，因为大学是培养知行合一的过程。知，就是我们所说的学习知识；行，则是指参加各种社团活动。“知”和“行”是统一协调、相互补充的。在这一过程中，同学们可以根据大学生活的晴雨表——综合测评来把握自己的时间与精力，及时了解自己的规划是否正确。同学们应该参加一些社团，来锻炼自己的实践工作和人际交往能力。但不能滥选，应选择一两个自己感兴趣的来参加并投之以热情。最重要的是切忌本末倒置，必须要在搞好学习的前提下，才能去参加社团活动。

正如前辈和老师们的所说，大学生的生活应该是充实而有意义的，既有知识的获得，也有能力的培养。并且，这两者之间

应该是相辅相成的，知识的储备是我们展现能力的基础，而实践工作则是我们对所学知识的运用。所以，同学们应该根据自身情况，全面把握自己社团与学习之间任务量的变化，合理规划自己的时间与精力，才能达到“鱼”与“熊掌”兼得的境界。

谢谢大家！

## 校园健康广播稿篇二

敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好。今天我

讲话

的主题是鼓动热情，迎接校运会！

育锻炼，比如，冬季三项比赛，各个年级的小型趣味运动会，阳光长跑，校足球和篮球比赛。每年一度的校运动会，是全体师生的体育盛会，是各个班级竞技水平、团队

精神

、合作能力与创新意识的综合体现。

因此，我倡议，全体老师和同学们，一起努力，开一届圆满、成功的运动会。

下面我宣布一下本次校运会各年级的比赛时间与比赛项目：

1、比赛时间□20xx年x月xx日、x月xx日两天时间

2、比赛项目：

个人项目：

一年级30m□50m□200m□立定跳远、投沙包。

二年级30m□50m□200m□立定跳远、投沙包。

三年级50m□200m□400m□立定跳远、垒球。

四年级50m□200m□400m□蹲踞式跳远、垒球。

五年级50m□100m□400m□800m□蹲踞式跳远、一分钟仰卧起坐、实心球。

六年级50m□100m□400m□1000m□蹲踞式跳远、一分钟仰卧起坐、实心球。

团体项目：

1、一到三年级：30米迎面接力（x月xx日上午比赛）

2、四到六年级：50米迎面接力（x月xx日上午比赛）

3、五六年级弘毅杯篮足球总决赛

学们，让我们传承更高、更快、更强的奥林匹克体育

精神

，感受阳光体育带给我们的快乐。希望同学们在未来的一段时间内，充分利用课余时间，抓紧训练，争取在运动会中取得优异成绩，为班级争光。

最后，祝愿本次运动会取得圆满的成功。谢谢大家！

# 校园健康广播稿篇三

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.

## 校园健康广播稿篇四

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。

今天, 结合我校实际情况, 就交通、学习活动、饮食卫生等方面的安全事项向大家提出如下建议:

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，有的同学在肆意践踏，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。

## 校园健康广播稿篇五

甲：伴随着音乐，向日葵广播又和大家见面了。我是主持人（）乙：我是主持人（）。

甲：眼睛，是心灵的窗户，我们不能没有它。

乙：你知道？据调查，近视学生占小学生比例的50%至60%，也就是说，近视的患者已经越来越多了，而且，近视年龄也越来越年轻。

甲：为什么会有这么多的人患上近视呢？这到底是什么原因

呢？

乙：大多数近视都与自己的用眼卫生有关。例如，写字姿势不正确，很多同学有躺在床上看书的习惯，看书累了也不及时休息，还用脏手去揉眼睛。特别是爱看电视或上网的同学，离屏幕很近，又不注意采取适当的保健措施，使眼睛疲劳，视力下降。

甲：因此，预防近视是保护学生视力的核心。那有没有一些预防近视的好方法呢？

乙：有啊，今天我们就来为同学们介绍一些预防近视，科学用眼的方法。

甲：首先，要养成良好的用眼习惯，做到“三要”：一、读书写字姿势要端正，遵守“三个一”。即读书写字时眼睛与书本保持一尺距离。身体和课桌椅保持一拳距离。握笔时手和笔尖保持一寸距离。不卧床看书，不走路读书，不乘车看书。

乙：看电视时，人与电视机应保持三米以上的距离，看电脑时，电脑屏幕与眼睛之间距离也不能低于50厘米，电视和电脑的亮度要调整合适，不能太亮或太暗。

甲：二、连续看书40分钟要闭眼休息一会儿，或改变视线向远处眺望，也可以到室外活动活动，放松放松。用眼不可以过于疲劳，读书看报写字使用电脑半小时之后，向远处望一望，便能减缓眼睛疲劳，调节视力，保护眼睛。

乙：三、要坚持做好眼睛保健操。每天课前眼保健操坚持认真做，便能起到放松眼部肌肉，保护眼睛的作用。

甲：另外，眼睛是非常忙碌的细胞组织，需要大量的营养和能量。因此，在平时生活中，我们要注意补充营养。同学们

要注意吃饭不偏食，不挑食，多吃富含维生素a和钙的蔬菜和肉类，补充营养，保护视力。

乙：还要经常锻炼身体，合理营养，增强体质。定期检查视力，建立视力档案，做到早发现、早诊断、早治疗。平时不玩刀、剪、针、锥子等危险物品，不用脏手揉眼睛，预防红眼病、沙眼等传染性眼病，得了眼病应及时到医院诊治。

甲：同学们，拥有一双明亮的眼睛，其实并不难，只要按照以上所说的认真去做，你就会远离近视这种疾病，拥有一双明亮健康的眼睛，每一天都能够更好地仰望蓝天，俯视大地。

乙：是啊，同学们，你们记住了吗？让我们保护眼睛从现在做起，愿大家都有一双健康、明亮的眼睛。

甲：老师们、同学们，为了更好地工作、学习、生活，让我们像爱护生命一样爱护我们的眼睛吧。感谢大家的收听，下周三再见。

## 校园健康广播稿篇六

引领校园文化，倡导校园新风；提供最新资讯，展示你我风采。

老师们，同学们大家下午好！我是广播员xx今天为大家带来健康小知识——“食盐与健康”。

我们每天都要食用盐，但是食用的盐太多会对身体有害，今天我们一起了解一下食盐与健康的知识。

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。

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。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）。

- 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。

今天的健康小知识就播到这里，希望大家能有所收获。明天同一时间咱们再见。

文档为doc格式

## 校园健康广播稿篇七

同学们：

大家好！

又是一年一度的五月，大三又陷入了对将来工作无法预料的茫然之中。这期广播稿院心协为大三献上了一份大餐——《大三在校学生该如何面对就业压力》。

大学生就业问题，首先是个心理问题，其次才是能力问题。近几年来，在高年级大学生出现一种极为普遍的心理现象：进入大三后，同学们开始越来越多地谈论毕业后的选择。是考研、出国还是找工作？除极少数同学目标明确外，大多数同学对毕业选择感到茫然。奇怪的是，同学们开始渐渐逃避谈论这些话题，就像逃避瘟疫一样。每当有人不经谈起这个话题，或不由自主想到毕业后的去留，心里就会出现紧张、焦虑、忧郁、恐惧。我们把这种心理成为“就业恐惧”。经认真调查和深入沟通，就业压力分别来自于以下七个方面的因素：

一、心态：受全球金融风暴的影响，很多学校的就业部门、老师、大四学生或多或少都在谈论这些影响，再加上网络上、报纸上等等到处都是这些新闻，让很多学弟学妹们也都有一种就业“寒冬”来临的感觉，所以对自己将来的就业感到特别担忧。

二、对自身的认识还远远不够：很多大三的学生朋友对自身的认识还是非常不够，不知道自己的能力是什么？不知道自己能做什么？不知道想做什么？不知道自己以后愿意从事什么职业；以后自己凭什么核心能力求职、发展等等？其实这些早就要搞清楚的，如果自己想去哪里都不知道，那肯定是哪里都去不了的。要抓紧时间先弄清楚自己啊。

三、对专业的认识很模糊：这个问题其实不应该出现在这个阶段。这应该是在大一的时候就要解决的事情，拖到现在都还没有解决。现在有很多这样的大三在校学生。其中有一个学生的案例是这样的。通信工程专业，自己不知道以后出去可以做什么工作，他的爸爸可以将他弄到一个移动公司上班，但他又不清楚移动公司要干啥。大家请注意，他对于自己的专业根本就不懂，完全不知道他的专业培养的是什么样的人才。这是多么可怕的事实啊，大三了，就要毕业了，还不知道学这个专业是能做什么。怎么办？那就要充分利用身边的老师、朋友、同学、网络进行调查，写一份关于通信工程专业的调查报告。尽快搞明白自己毕业后可以做什么？不然的话后果不堪设想。当然，这只是就业路上的一步而已。

四、缺少执行力：很多大三的学生通过很多的渠道知道现在的压力，知道自己要努力学习专业知识、积极锻炼提高自己各方面的能力，而且还满怀信心的做了很多计划。仅仅是计划，很少人能够排除万难贯彻下去，真正按计划执行并适时调整。所以，我们建议这些同学多与身边的朋友交流，大家互相监督鼓励。提高执行力，不要老是空想。

五、没自信、不坚持：这是相当重要的一个特质，现在很多大三的学生都愿意到社会上参加一些社会实践或是兼职，但是这样的机会也不是人人都能把握的。所以很多人遇到一些失败后，选择放弃。从而就一直都没有与社会有太多的接触，没有太多经验，也为以后的求职设了一些障碍。

当然也有很多的对自己充满自信，坚持不懈的人，他们经常能够做一些力所能及的社会事务，让自己积累人脉、经验等等，在毕业求职时增添一些砝码。参与社会实践是非常重要的活动，一定要好好利用。很多学生就是利用这样的机会解决工作问题的。在这个时期会遇到很多的困难或是阻碍，但是一定要坚持。只有坚持，才会有好的结果。

六、不积极开拓视野、了解环境：经常参加一些学校组织的

针对学长的校园招聘会，多了解一些这方面的知识，看看与自己专业相关的企业或是自己感兴趣的岗位的招聘情况，对比一下自身的差距，可能的话还可以利用这些机会与招聘官员聊一聊，掌握一些一线信息，让自己接下来的努力是有方向的。

七、当然还有一些要提前准备考研的；或是有一些是要出国求学的，这些又另当别论了，不管时事如何变化，自己的事情还得自己办，所以，不要怨天尤人，努力做好现在的自己是最重要的。加油！因此，我们为大家整理和总结了一些方法送给大家。

大学生要转变毕业观念，调适毕业心态。大学生群体是个体由青年期到成年期成长过程中一个特殊的群体，他们集多种特殊性于一身，存在着多重价值观、人格的再构成等心理内在原因，同时存在着环境中诱发因素的作用，使得大学生的心理健康状况比其他群体要低，一般的观点认为大学生毕业期的心理问题主要有挫折心理、从众心理、嫉妒心理、羞怯心理、盲目攀比心理、自卑心理、依赖心理等。特别是挫折心理，对大学生毕业影响最大。

观念是行动的先导。大学生要改变错误的自我认知和社会认知，加强自我理解与分析的能力培养，以平常心面对毕业形势，冷静地做出选择；要孕育真、善、美的感受，保持良好心境；要排除诸如不满、嫉妒、焦虑、恐惧等负性情感对正常思维、决策的干扰；要打破传统意义上的毕业“一锤定终生”的陈旧毕业观念，建立新型的毕业观，强化择业的自主意识，树立正确的毕业观。

应届毕业生面对毕业形势，回避的应对方式虽然可以缓和焦虑程度，但作为一种消极的方式因为没有真正解决毕业问题，长此以往是要付出较大代价的，焦虑源并不会因此自动消失，反而会对本人纠缠不休，不定期还会出现，所以必须随时戒备。如果我们一味地自怨自悔，只能继续滋生失望的心理，戕杀

自信心;如果我们反复玩味挫折,咀嚼挫折带来的痛苦,只能使自己更加心灰意冷,举步不前。面对全新的社会环境和严峻的毕业形势,心理挫折不可避免,但因噎废食,给自己贴上失败的标签,徘徊在失败的阴影中的做法不可取。大学生要进行心理调适,克服焦虑心理,关键是要转变毕业的思想观念。应届毕业生要打破传统的事事求稳、事事求顺的思想,树立市场竞争的观念。我们生活在市场经济社会中,竞争就要伴随自己一生。应届毕业生求职过程就是竞争过程,即使你得到了比较理想的职业,如果缺乏竞争意识,不再继续努力,也会失去这个工作。有竞争就会有风险,确立竞争意识,不怕风险和挫折,焦虑心理就会得到缓解。面对毕业焦虑,进行理性思考是基础,根据情况的变化更新自己的思想观念是关键。

为了更好的适应社会,走出毕业后可能遇到的心理困境,每个毕业生应该提前做好几方面的准备:

- 1、认真对待角色转变。从走出校园的那一刻起,你就不再是一个“孩子”了,所以你能不能再像孩子那样任性、为所欲为,戒掉对他人的依赖性吧。作为一个独立的“社会人”,你要从心理上尽快成熟起来,学会独立思考,并且尽可能在经济上独立起来。
- 2、准确为自己定位。认清自己是一件困难的事,但你必须努力去做。因为只有了解自己后,你才能客观地评价自己,以一种理性的态度为自己规划未来——这对每个人来说,都很重要。
- 3、做好吃苦的准备。不管你之前的路走得多么一帆风顺,这一时刻起,请你做好吃苦的准备,因为生活的路,总是以曲折的姿势向前延伸的。每个人在前行的路上,都会遇到困难和挫折,这一点你不用怀疑,你能做的,就是从信念上战胜自己,然后迎难而上。

4、不要指望一步登天。欲速则不达，任何事情都不可能一蹴而就。每一个成功都是一个一个脚步走过来的，所以，初入社会的你，请放弃那些一步登天的幻想。脚踏实地，做好自己的事才是最重要的。

5、告诉自己：永不放弃。涉世之初，你要学习的东西很多，包括工作能力的提升、人际关系的改善等等；你要面对的东西也很多，包括生活的压力、职场的竞争等等。不管怎样，请你学会告诉自己，永不放弃。因为，再坚持一下，希望就会在下一个拐角出现。

下面介绍一下院心协：

心协办公室：大学生活动中心313室和314室

咨询室：大学生活动中心315

邮箱：接受全院学生有关心理面的来稿

信箱：8166信箱 解答你的疑惑和烦恼，也欢迎投稿

心灵家园：有烦恼和困惑也可以在“心灵之约”下留言

接下来在一首动听的旋律中结束我们今天的广播。亲爱的同学们，我们下期再见！

(音乐)

## 校园健康广播稿篇八

男：敬爱的老师们！

女：亲爱的同学们！

男、女：大家中午好！

女：随着这开场曲的响起，我们的声音又和大家见面了。我是今天的主持人，来自日智中队的z

男：大家好，我是今天的主持人z，同样来自日智中队。

女：今天红领巾广播的主题是：我运动，我健康

男：说起运动，我自然而然地想起了我们刚刚结束的第九届田径运动会和乒乓节半日活动。

女：是呀！“天空需要阳光，生命需要运动”、“乒乓有形、快乐无限”。每一项运动，都让同学们释放出生命的活力，感受到运动的快乐！

男：印记着同学们的矫健身影，刻录了同学们的加油呐喊，无论是第九届田径运动会，还是乒乓节的半日活动，都缓缓落下了帷幕。但我觉得，运动并没有离我们而去。它应该陪伴在我们每天的学习生活中，是我们每天不可缺少的伙伴！

男：我的爱好比较广泛，打乒乓、跑步、跳绳、游泳，我都比较喜欢。因为我知道运动是保持身体健康的重要因素。其实，早在2400年以前，医学之父希波克拉底就讲过：“阳光、空气、水、和运动，这是生命和健康的源泉。”生命和健康，离不开阳光、空气、水分和运动。长期坚持适量的运动，可以使人青春永驻、精神焕发。

女：是呀！坚持运动好处多！比如：消除多余的脂肪和热量；改善心脏和血液循环系统；加快新陈代谢；强健肌肉；改善睡眠质量帮助减轻精神压力及缓和烦躁的情绪。

男：运动有这么多的好处！很多名人也都喜欢运动。美国前总统布什就是运动及锻炼身体的楷模。布什的习惯是在健身

房利用健身器材及跑步机强身，他的重量训练还包括坐姿推举、扩胸与扩背运动。因工作繁忙，布什经常利用一切可以利用的空隙跑步。曾经在访问墨西哥途中，他就在空军1号会议室里的1台跑步机上跑了起来。可以说，布什是走到哪里就跑到哪里，他跑步的身影在美国许多地方出现过。在总统套房里，在戴维营的林间小道上，当然，还有位于白宫顶楼的健身房内。迄今为止，他个人跑步的最好成绩是6分钟45秒跑完1英里。布什每周跑步4次至5次，举重至少2次。其中周四进行长跑，周日一般进行快跑训练，其他时间进行慢跑和器械练习。

女：喜欢跑步的名人，除了布什总统，还有新加坡前总理李光耀先生，他已年过古稀，但仍然头脑清楚、精神饱满、腿脚利落。不论在家还是出国，每天雷打不动坚持长跑20分钟。李光耀说：“我每天都做运动，如果不做，便感到懒散，我发现健身操使我感觉更好，能开胃，也睡得更好。”李光耀经常从事的运动项目除了跑步外，还有游泳和骑自行车。如果是应邀去没有运动设施的国家开会，他的随身行李一定要带着可折叠的健身脚踏车，清晨或晚饭前进行运动。李光耀认为，有了运动，还要有足够的休息才能健康，每天睡眠8个小时最理想，但通常他只睡六七个小时，因为睡眠质量好，从不失眠。李光耀曾是个胖子，喜欢吃炸鸡翅，喝啤酒和葡萄酒。他现在这副身板，都是他努力进行体育锻炼的结果。他特别倡导体育运动，他认为居住在城市里的人，必须注意锻炼身体，这方面他也率先做到了。

男：作为一名小学生，我们也应该有一份自己的运动计划表，安排好适合自己的运动。每天运动一小时，快乐生活一辈子。

女：对！让我们都运动起来，健康起来。相信，只要我们人人都行动起来，从每天认真做好广播操，做好乒乓操开始！我们一定会拥有健康的体魄！

男：下面进入“健康茶餐厅”栏目。有请许医生！

（许医生讲“健康茶餐厅”）

女：同学们，不知不觉中，我们的节目也已经接近尾声了。

男：是啊！也该是我们和大家说再见的时候了。

女：每一次的相约，都倾注了我们切切的期待。

男：每一次的离别，意味着下一次更清新的回来。