

# 最新与教育的演讲比赛稿(汇总13篇)

在这个特殊的时刻，我想要给予每一位支持和帮助过我的人一个真挚的答谢。以下是小编为大家精选的播音稿范文，供大家参考和借鉴。

## 与教育的演讲比赛稿篇一

老师、同学们：

青少年是祖国未来的建设者，青少年的健康成长关系着每个家庭的幸福及祖国的未来。所以我们要讲究科学膳食，合理汲取营养，健康成长！

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的思想。”自1990年起，中国学生营养促进会在每年的5月20日均组织开展学生营养宣传活动。20xx年来，这项宣传活动得到广大师生、家长的欢迎和许多营养学专家的积极参与、支持，在有些地方已经形成了固定的“学生营养日”。为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，经研究决定，每年的5月20日为“中国学生营养日”。

随着生活水平的提高，中小学学生的营养健康状况明显下降。根据国务院新闻办公布进行的“中国居民营养与健康现状”调查显示，我国青少年儿童膳食中热量供给已基本达到标准，但蛋白质供给量偏低，优质蛋白质比例少，钙、锌、维生素a等微量营养素供给明显不足；我国的居民是营养过剩与营养缺乏两个问题并存。在我们学校，不少同学因缺乏合理营养知识，膳食摄入不平衡，有些同学在吃午餐时，爱挑食、偏食，主要食物摄入量不足，加上活动量少，同学们的健康状况将

构成严重威胁。不良的饮食习惯和生活方式，将给你们的健康带来危害，是成年后罹患心脑血管病、高血压、糖尿病、肝胆疾病等慢性病的诱发因素。

此外，还有很多诱惑同样危及着我们青少年身体的健康，比如吸烟。青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境的有害因素的抵抗力较成人为弱，易于吸收毒物损害身体的正常生长。

同学们，我们是祖国的花朵，人民的希望，为了祖国的未来和自己的未来，我们应该爱护自己的身体，均衡营养；珍惜自己的年华，不要再吸烟了。

## 与教育的演讲比赛稿篇二

诚信是生命中最绚丽的色彩，是我们屹立于天地之间的脚下基石。下面就由本站小编为大家分享诚信教育演讲比赛总结范文，欢迎欣赏。

敬爱的老师、亲爱的同学们：

高尔基曾这样告诉他的儿子“假如你在任何时候，任何地点都带上你的诚信，那么你的生活将会很轻松很愉快”。人的一生，必定要经历许多事，到许多地方，接触许多人，我们靠什么来获得别人的信任，实现成功呢？答案只有一个：诚信。

小时候，听了无数遍“狼来了”的故事，从中懂得了好孩子要诚实、不能说谎的道理。那时候，诚信就在我的心中扎下了根。随着年龄的增长，我也经历了诚信对我的考验：小学四年级的时候，由于自己贪玩，没有完成老师交待的任务，还撒了谎，影响了老师的正常工作。这件事给了我很大的教训，让我知道诚信的可贵，更让我明白诚信是做人之本，从此，诚信便在我的心中开了花，结了果。

曾经看过一个因失信而丧生的故事：古时候有个商人，过河时船沉了，他在水中挣扎，大声呼救。有个渔夫闻声而致，商人急忙喊：“我是济阳最大的富翁，你若能救我，就给你100两金子”。待被救上岸后，商人却翻脸不认帐了。他只给了渔夫10两金子。渔夫责怪他不守信，出尔反尔。富翁说：“你一个打渔的，一生都挣不了几个钱，突然得十两金子还不满足吗？”渔夫只得怏怏而去。不料想后来那富翁又一次在原地翻船了。有人欲救，那个曾被她骗过的渔夫说：“他就是那个说话不算数的人！”于是商人淹死了。商人两次翻船而遇同一渔夫是偶然的，但商人的不得好报却是在意料之中的。因为一个人若不守信，便会失去别人对他的信任。所以，一旦他处于困境，便没有人再愿意出手相救。失信于人者，一旦遭难，只有坐以待毙，没有人会帮助他。

作为一名中学生，我们需要诚信，我们呼唤诚信。诚信是美丽的，它给世界带来了温暖的阳光；诚信是微小的，它只需要占据心灵中一个很小的角落，就可以温暖我们的整个人生！

我们生活在21世纪，诚信已成为时代发展的必然趋势，新时代呼唤诚信，我们的生活需要诚信。但是，在我们的周围仍有许多让我为之担忧的事情，因为他们失去了诚信，为社会造成了不良的危害，甚至为我们人类带来了灾难，例如给馒头里放点洗衣粉；给猪喂点瘦肉精；用福尔马林浸泡海鲜、制假造假等等，这些行为让人叹为观止，更让我难以理解，在这些唯利是图的人的心目中，难道诚信就这么不堪一击吗！

翻开中华民族五千年厚重的文明史就会发现，诚信是我们中华民族的宝贵财富，中华民族历来都把“诚信”作为一种美德，一种修养，一种文明，追而求之，歌而颂之。

“诚实守信，一诺千金”对于我们中学生来说也许过于沉重，但是我们必须沿着这个正确的方向来塑造自己，改变自己；我们更要明白，失去诚信会让人寸步难行，无法施展自己的聪明才智。同学们，做一个诚实守信的人吧，让诚信伴我们健

健康成长，让我们用诚信来谱写自己的人生，建设我们共同的家园吧！

尊敬的各位校领导、评委，老师们、同学们：

大家好！

我是系xx班的学生，在这象征着青春活力、充满激情的五月，作为一名大学生，我有幸参加这次有关诚信话题的演讲，我演讲的题目是：

诚信，一次心灵的握手。

握手，虽然只是一个简单的动作，可却流露出人与人相见时的礼仪。然而，在和谐社会里，人与人互相共处还需要另一种更为高贵的礼仪，那就是——诚信。

诚信，自古以来就是中国乃至整个人类所公认的一种美德。如果提起诚信，也许每个人都会说很容易，不说谎话、办实事，仅此而已。可是在经济社会高速发展、人与人竞争日趋激烈的今天，在关键关头，又有几个人能坚守住诚信呢？虽然，诚信二字是很简单，但要做到就需要我们用心去实现了。

同学们，如果我们认真追忆曾经自己走过的每一步，相信一定会找出许多诚信的影子。小时候，家里的长辈经常会告诉我们“做人要诚实、要守信用”。上学了，我们通过课本学到了鲁迅先生所说的“诚信是为人之本”。今天，我们走进了大学校门，跨入了更高层次的文明礼堂，我们站在这里赞美诚信、歌颂诚信，是因为它已经不紧紧只是停留在言语和书本之上那么简单。诚信，对于我们这些站在时代浪尖、即将接受社会洗礼的大学生更具有实际意义。

我国的一所大学关于诚信做过一次详细的问卷调查。其中有一小部分同学在思想上出现了偏颇，他们认为诚信是“理想

主义”，并不现实。其实，出现这种问题不足为怪，如果是经常关注新闻媒体，浏览互联网的同学可能会观察到，去年我们经常看到关于“殇”类题材的报道。种种恶劣的行为确实让国人为之伤心、让我们这些大学生为之震惊。但这毕竟只是伤心，只是震撼，在现实生活中，在我们生活的校园里，诚信这一真实不欺的美德，像一颗长青树依然扎根在你我心灵的深处。我们不会忘记，曾经接受过国家助学贷款、现在已经走出校门的师兄、师姐，虽然刚参加工作工资相对微薄，但他们却时刻提醒自我要省吃俭用、尽早还上贷款，好让更多因为家境贫困的学子圆大学梦；我们不会忘记，曾经走出校外实习的学子们，虽然他们相对单位其他员工缺乏干练，但真诚的话语，守信的言行，依然得到了用人单位对他们的赞誉，对我校的褒奖；我们不会忘记，这些在校大学生，也就是我们自己，一度肩并着肩、手拉着手，一起学习、一起成长，甚至会联想到在运动会接力赛场上，我们都会把自己的一棒交给队友，并为他高呼加油时的目光。是诚信让我们守住了诺言、是诚信让我们收到了赞誉、是诚信让我们彼此走的更近、更近。

精诚所至，金石为开。我和在座的很多同学一样，憧憬着自己在学校期间能够得到老师、同学们的信任；憧憬着自己走出校园后，将来能够成为一名公司白领、甚至是企业家，圆了自己为国家的经济腾飞贡献力量的梦想。相信，大家也都看过央视曾经热播的电视剧《乔家大院》，剧中的乔致庸是真实活跃在我国清朝末年的山西晋商。当乔致庸年迈时，总结自己成功的秘诀，只是简单概述为“不缺斤短两，不以次充好，做生意对得起自己的良心，要诚实守信”。对，无论是我们今天在学校立志读书，还是将来走进社会建功立业，诚信这块儿金字招牌应该永远作为瑰宝、从我们的手中继续让它传承下去，让它永不退色。

身为一名当代大学生，一名泱泱大国的学子，我们从小就懂得“坐着读书、站着做人”的道理。现在，我们在学校除了掌握知识之外，还要在学习和生活中注重培养自己的品德，铸

就人格。诚信为人，必能取信于人，立信于人，收获的一定是朋友；诚信做事，必能韧如江流，动如海啸，赢得的一定是信赖和尊重；诚信对待生活，才能挫之不败，安之不败，使我们未来能够一步步走向成功。

同学们，诚信是驿站，给劳顿的步履以歇息；诚信是力量，给疲惫的身心以补给；诚信更是我们做人处世之根，安身立命之本，给我们生命以支撑。让我们敞开心扉，为社会、为你我、为身边的人打开一扇窗户，用充满诚信的心灵，握手！

康德曾说过：“这世界上只有两种东西能引起人心深深的震动。一个是我们头上灿烂的星空，另一个是我们心中崇高的道德。”而今，我们仰望苍穹，天空依然摧残明朗，而俯察内心那些崇高的道德法则，有些却需要我们再次呼唤。比如诚信。

早在两千多年前，就有一位睿智的老人——孔子，用毕生的精力着书立说，阐述诚信是人生立身之本，是国家立业之本，是人类发展之本……至今，延绵数千年，其伟大的精神早已深入人心，诚信的火炬一直被人们高高举起，代代相传，燃遍中华大地的每个角落，并作为东方文明的精髓传遍全世界。因而，我们今天谈诚信，绝不是突发奇想，而是有历史渊源的。

孔子说：“人而无信，不知其可也”！诗人说：“三杯吐然诺，五岳倒为轻。”民间说：“一言既出，驷马难追。”都极言诚信的重要。几千年来，“一诺千金”的佳话不绝于耳，广为流传。可见，诚信自古是中华民族的传统美德，是经过漫长、沉重的生活之浪淘沥而出的赤纯之金。

著名的海尔集团曾有过一次这样的经历：在与客户签发合同之后，由于种种原因，公司延误了发货时间，为了信守合同，公司决定采用空运，为此损失了一大笔钱，却由此赢得了信誉。总裁自豪的说：“我们之所以成功，是因为宁可失去所

有的财产，也不愿失去信用。如果我们每个人都把诚信的种子种在心里，它就会开出最美的花，结出最甜的果。

大家还记得商鞅立木取信的故事吗？还记得华盛顿砍樱桃树的故事吗？还记得戴高乐为了一句：“没有司令的命令绝不离开”而去做一个哨兵站到第二天吗？做人，就应该像他们那样，把诚写在脸上，把信装在心里。我曾笑过华盛顿的笨，笑过戴高乐的傻，直到后来，一位老学者告诉我：“诚信和诺言不仅仅是几句话，如果你说了，但是没做到，那它们就是宣告你将失去美好东西的判决书。”上了大学，大家都懂得讲诚信的重要性，却又遭到了社会的物质冲击，以至屡屡发生为了利益而背弃诚信的事情。

如今，大学生的诚信问题日益严峻。为什么？老实的人吃亏，说假话的人当道，是我们大学生的价值观发生了倾斜。而教育的恶性竞争，滋生了大学生的投机心理。考试除了衡量、评判、甄别大学生的学业成绩外，在选拔性的考试中，更是一种竞争。社会普遍的浮躁心理，使得我们大学生学风浮躁，坐不住板凳，耐不住寂寞，平时不努力，临时抱佛脚，甚至作弊。在座的这么多同学，有多少人能站起来，坦然的说：“我考试从未作过弊！”很遗憾，我不能这么坦荡的对自己说，即便只有一次，我还是欺骗了自己。

诚信没有重量，却可以让人有鸿毛之轻，可以让人有泰山之重；诚信没有标价，却可以让人灵魂贬值，可以让人心灵高贵；诚信没有体积，却可以让人心情灰黯，苍白，可以让人情绪高昂，愉快。

我不是一个悲观主义者。可当我听到那些冒用别人公司大名的人，津津乐道发财之道时，我恨得咬牙切齿；当我看见学术界出现东拼西凑的专著，东拉西扯的体系和博士生导师的剽窃现象以及假新闻、假文凭、假证书的泛滥时，心里不免有些悲凉。真的，如果将“尔虞我诈”用在商业运作或人际交往中，我只有变成悲观主义者了。

也许我们只是路旁的一株小草，无法如鲜花般迷人灿烂；也许我们只是山间一条不为人知的清泉，无法如大海般浩瀚奔腾；也许我们都只是芸芸众生中一平常之人，无法如伟人般惊天动地万人瞩目，但也绝不可丢弃诚信这做人之本，立事之根！

让我们都做诚信的人，让我们呼唤诚信的春风吹绿每个人的心田！因为诚信是生命中最绚丽的色彩，是我们屹立于天地之间的脚下基石，是茫茫大荒，漠漠古今，那一点浩然正气，千里快哉风！

听！有个声音大声地说：道德是做人的准则！有个声音真诚地说：这世界需要新的道德。爱国守法，明礼诚信，这世界才会有美好的结果。让我们同祝道德之河永远奔流，让我们共唤诚信之歌永远唱响！

共2页，当前第1页12

## 与教育的演讲比赛稿篇三

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是五7中队的\_\_\_，今天我演讲的题目是《把安全放于心中，让平安相伴一生》。

同学们，生活中最重要的是什么？安全。童年中什么最重要？安全。只有保证我们生活和生命的安全，我们才能有幸福美好的一切。说到安全，记得一年级的時候老师教过我们一首儿歌：红灯亮，停一停，绿灯亮，向前行，行人要走行人道。过马路，左右看，不在路上跑和玩。那是我们关于安全的最初认识。从家到学校，几乎全是公路。所以爸爸妈妈经常嘱咐我：路上一定要小心，注意交通安全。高高兴兴上学，平平安安回家，是每个老师和家长对学生共同的心愿。而我总



是嫌他们太啰嗦，然而有一天，我却改变了这个想法。

支离破碎的车辆，血迹斑斑的路面，铁青僵硬的尸体……望着交通局展出的“重大交通事故图片展”中令人惊心动魄的一幕幕，我的心被深深的震撼了。在我的耳边，仿佛回荡着事故家属那一声声撕心裂肺的哭喊声……也就在那时，我深深地感受到，作为学生，必须遵守交通规则，注意来往车辆，靠路边行走，不追车爬车，上学和放学时要抓紧时间，不在路上玩耍，过马路不得翻越栏杆和隔离墩，不在马路上踢球，乘车时不向窗外招手探头，乘车须抓紧扶手，车停稳后再下车，不乘坐无牌、无证的农用运输车。否则会付出惨重的代价。

在学校，我们要做到在楼道不追逐、打闹，不爬高上低，不带刀具等危险物品到校玩耍，做到文明礼让、和睦相处。只要人人都树立“安全第一”的观念，才能减少和避免事故的发生。

同学们，为了个人的安全，为了家庭的幸福，为了父母的微笑，请绷紧“安全”这根弦，真正做到“安全在我心中，生命在我手中”，让我们珍爱生命，远离危险，为创造平安校园而努力吧！

## 与教育的演讲比赛稿篇四

“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，在雄鸡下成长的世代华夏儿女，都具备了中华本色。做为一个中国人，我们无时无刻不在努力印证着：为了五星红旗更加鲜艳，我们言而有信；为了祖国更辉煌的明天，我们前赴后继。

一笔财富，一份情感，一腔热血在这里启航……

“人，以诚为本，以信为天”。没有诚信的人生活在世上，如同一颗漂浮在空中的尘埃。只有以诚来做人处世，才能在

社会上立足，才能在事业上有所发展，才有光明的前途。“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的周敦颐，告诉我们要洁身自好；“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的屈原，启迪我们要勇于追求；“言必信，行必果”的曾子教育我们要老实守信。

老实守信，必须从我做起。一个人只有真心诚意地待人处事在社会上立足，才能取得别人的信任。闻名古今的孔子在此为我们做了表率。虽然他学识渊博，才高八斗，但他还是实事求是，从不虚伪。“人无完人，金无足赤”，孔子和平凡人一样，当疑难问题困扰时，他虚心求教，老实善待。“三人行，必有我师焉”，孔子并不因为身份地位与别人存在着差异而放弃心中所解不开的结。海涅说过：“生命不可能从谎言中开出灿烂的花朵”。然而时间不会因为某些东西而停止流逝，生活不会因为某个决定而改变。人生的旅程是丰富多彩的，亲情的融洽，友情的纯真，真情的流露，在洋溢着爱的社会里，诚信的彩绸始终牵系着我们。诚信既是公民道德的基本规范，又是公民立足的根本，更是我们民族生存的灵魂。

一声叹息，一句碎语，一丝忧愁埋没其中……

繁华的都市，诚信的彩笛吹出和谐的节奏。但有些人对于此却不屑一顾，从他们的视觉角度看，诚信是无声无息的影子，是水中花，镜中月。“天空中留下痕迹，但鸟儿却已飞过。”这正如我们现在所处的时代。“站起来比倒下去多一次，就是成功”，只要我们天天以最真实的自己，最真心的笑脸，最真切的态度，最真诚的祝福去面对一切，那么诚信必将融入我们的灵魂深处，成为社会价值体系中的重要组成部分。是诚信让我们人与人之间融洽得更加亲密，是诚信让社会逐渐走上致富，是诚信让祖国的明天光芒万照！

“身不正，不足以服；言不诚，不足以动”。这不仅是我个人的追求，也是奉献者处事的原则，更是千千万万个中国人所

坚定不移的信念。人生永远的彩虹—诚信，人世间有百媚千红，我独爱诚信这一种！诚信是个人成功的基石，是社会发展的动力，更是我们生生不息的民族之魂！

## 与教育的演讲比赛稿篇五

20xx年3月4日，在看望出席全国政协十届四次会议的委员时提出，要引导广大干部群众特别是青少年树立社会荣辱观，并做出“八荣八耻”的重要论述。作为一名在校大学生我们有必要也有义务认真地学习和贯彻党的号召，认真学习“八荣八耻”理论，树立正确的荣辱观，力争成为社会主义现代化建设全面发展的大学生。

当今社会要求我们每一名大学生在掌握牢固的专业知识的同时，也有良好的修养和高尚的品德。很久以前人们就提出了诚实守信的原则，在社会的各个领域这都是一条相当重要的守则，我们知道，只有在诚实和守信的条件下，我们的社会才会变得公平，只有在诚实守信的氛围中，我们所做的一切才会得到别人的认可，也只有在诚实守信的约束中，我们整个社会才能够和平安定地发展下去。

在我们大学校园里也一直在提倡要成为一名诚实守信的人，征文比赛、演讲比赛、辩论赛、话剧表演等等学校开展的各项活动也在以此为主题进行着，因为只有有了诚信，我们才算得上真正意义上的大学生；有了诚信，人与人的相处才会公平有序；有了诚信，我们的生活才会朝着幸福、安定的方向发展。如今提出了要“以诚实守信为荣，以见利忘义为耻”的准则，这就向我们指明了我们应该学习的方向，要求我们要时时刻刻用诚实守信来衡量自己的行为。因此，我们应当号召，做到诚实守信，维护一个和谐美满的校园环境。

长久以来艰苦奋斗是我们有着五千年悠久历史的中华民族的传统美德，而现在也再一次提出了我们要“以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻”的口号，可见艰苦奋斗的确是一项成功的

做人准则。

作为一名当代青年学生，我们面临着社会所带来得沉重的竞争压力和重重的吸引和诱惑，与此同时，艰苦奋斗也就成为了我们约束自己的行为准则。在当今社会飞速发展的进程中，我们更应该坚持艰苦奋斗的优良作风，在竞争中学会迎难而上，学会在逆境中坚持不懈，寻求生存发展的空间，抵制一切外来的不良诱惑，争做一名与时俱进的优秀青年，相信不断的奋斗和积累中，我们会得到进步和取得成果，最终在社会中占有一席之地。

这不，在我们重庆大学的校训“耐劳苦，尚简朴，勤学业，爱国家”中不也提到了我们要做到忍耐艰难困苦，勤奋钻研学习吗？一直以来，学校都非常注重我们的全面发展，不忘流传下来的优良传统，号召我们勤奋刻苦。在风雨操场，我们可以找到先辈们的足迹，李四光、马寅初、何鲁、冯简、柯召、吴宓、吴冠中等等，在那些烽火交加的年代他们仍然不忘勤奋学习，一致地与困难做斗争，在艰难中求生存。相信，在那么多前辈们的引导下，踏着他们的足迹我们会发展的更好。如今的重庆大学，校园里处处可以看到良好的学习气象，教室里朗朗的读书声，树阴下同学们看书的背影，图书馆里同学们努力学习抛洒的汗水，都有力地体现了当代大学生刻苦努力，积极进取的精神。我们的风采，在前段时间的本科教学评估中获得了专家们一致的好评，相信我们的实力也将在不远的将来得到整个社会的认可。

“不经历风雨，怎能见彩虹”这句蕴涵哲理的歌词向我们揭示出了人生的真谛，相信在党的号召下，在诚实守信和艰苦奋斗中，在“八荣八耻”思想和我们学校的校训的引导下，我们会成长成为一名有方向、有内涵、有层次、有时代的“四有”新时代大学生，我们的校园也将被建设成为具有新道德、新风尚、新氛围、新气象的“四新”校园文化的美丽校园！

## 与教育的演讲比赛稿篇六

青少年是祖国未来的建设者，青少年的健康成长关系着每个家庭的幸福及祖国的未来。接下来就是本站小编给大家分享的健康教育演讲比赛，希望对大家有帮助。

很荣幸在这里和大家探讨营养与饮食方面的话题。我想大家会有自己的见解，我愿意把大家感兴趣的热点问题挑出来，所谓的热点问题是我根据反馈的信息收集到的大家感兴趣的话题。也许没有包括您希望听到的内容，没有关系，在讲的过程中或讲完以后，各位有任何想法、建议、问题都可以提出来。希望大家积极参与。

和谐社会需要和谐的市民去建设，营养学就是以和谐为基础的，我们过去讲的“平衡膳食”就是和谐膳食的过程。我相信在座的朋友都有个共识，就是饮食是非常重要的。不过也有一些朋友觉得吃饭没有什么学问，认为一日三餐是很随意的事情，其实不是这样的。我们今天讲座的内容，要大家首要了解的一个概念就是，饮食和我们的健康息息相关，所以我用了“营养饮食与健康”这样一个大题目。

我看了一篇报道，说春节期间身体哪个部分最忙、最累？是嘴最忙牙最累，实际上讲的就是吃饭在节假日期间扮演角色的重要性。过节期间，牙和嘴最忙最累是外在的表现，真正忙、累的是食道、胃、肠、胆囊、胰腺、肝脏。其实我们应当将讲课放在春节前，当然春节后也有好处，因为有些朋友也意识到了节假日期间的饮食问题。前段时间有个记者找我，问我过完节了能否写篇文章叫《怎么样刮刮肠道里的油》。有些朋友觉得到了初七就该开始不吃鱼和肉，吃素了。到了初七就应当吃清淡的、素的食物，而初一到初六就应当大鱼大肉吗？不是这样的。这样一些认识上的问题不解决，健康恐怕是一句空话。

健康是怎么来的?有人说健康是爹妈给的,这句话完全正确,健康有相当一部分来自于遗传。有的家族全都胖,有的家族全是高血压,父母中有一方或双方是糖尿病,他们的孩子患糖尿病的风险要大很多,这是遗传决定的。所以有的朋友非常悲观,觉得父母健康状况不好——冠心病、糖尿病、肥胖症什么的,自己也没什么希望了,后天无论怎么控制,可能结果都好不了。但也有的人很乐观,父母都长寿,自己随便吃喝都无所谓。健康与否是否全是由父母遗传决定呢?遗传在健康中扮演着很重要的角色,但不是惟一角色。给大家举一个例子,关于肥胖的问题,全世界美国胖人最多,美国的肥胖人群在最近50年内翻了一倍。50年的时间不太容易改造一个民族的基因——把原来没有的肥胖基因变异成肥胖基因,但是这个国家肥胖的人数翻了一倍,那么多出来的一倍胖子是哪儿来的呢?是饮食方式、运动情况和生活方式造成的。再举一个例子,很多人担心自己得癌症。癌症有一部分是遗传因素造成的,但有相当一部分是后天得的。以世界上两个发达国家为例——日本和美国。日本患胃癌的人比较多,美国患结肠癌、乳腺癌的人比较多,这是不一样的两种情况。日本人长大后移民到美国,在美国结婚生子。二十多年后发现流行病学上一个很有意思的现象,从小在美国长大的日本人胃癌发病率远远低于日本本土的发病率,乳腺癌的发病率与美国当地居民基本持平。日本人的血统并没有变,那么这是什么原因造成的?可以肯定地说,这不是遗传造成的,而是外在生活条件、生活方式的改变造成的,吃的饭、喝的水、呼吸的空气不一样,是环境因素造成的。

如果非要说健康中哪部分是内因决定的,哪部分是外因决定的,没有人能分得清楚。但有的科学家提出,至少百分之六七十的因素是外部条件决定的,也是掌握在自己手中的。您每天每刻能控制的,其中有很重要的“两条腿”,一条腿是吃饭,一条腿是配合饮食的运动。我们没有办法决定基因,没有办法决定父母,但可以决定出生后的饮食与运动,以保证自己健康的方向。可惜的是这些个自己可以掌控的因素往往就在人们日常不注意的过程中慢慢丧失了。疾病的产

生、出现、发展是个漫长的过程，有的需要20xx年、20xx年，在座的人谁敢保证自己没有存在于慢性病的潜伏期里？大家都可能处在慢性病的潜伏期里，希望大家通过行动将发生慢性病的风险尽可能降低，甚至不让它发生。现在真正危害健康的不是急性病，而是慢性、非传染性疾病。

老师、同学们：

青少年是祖国未来的建设者，青少年的健康成长关系着每个家庭的幸福及祖国的未来。所以我们要讲究科学膳食，合理汲取营养，健康成长！

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的思想。”自1990年起，中国学生营养促进会在每年的5月20日均组织开展学生营养宣传活动。20xx年来，这项宣传活动得到广大师生、家长的欢迎和许多营养学专家的积极参与、支持，在有些地方已经形成了固定的“学生营养日”。为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，经研究决定，每年的5月20日为“中国学生营养日”。

随着生活水平的提高，中小学学生的营养健康状况明显下降。根据国务院新闻办公布进行的“中国居民营养与健康现状”调查显示，我国青少年儿童膳食中热量供给已基本达到标准，但蛋白质供给量偏低，优质蛋白质比例少，钙、锌、维生素a等微量营养素供给明显不足；我国的居民是营养过剩与营养缺乏两个问题并存。在我们学校，不少同学因缺乏合理营养知识，膳食摄入不平衡，有些同学在吃午餐时，爱挑食、偏食，主要食物摄入量不足，加上活动量少，同学们的健康状况将构成严重威胁。不良的饮食习惯和生活方式，将给你们的健康带来危害，是成年后罹患心脑血管病、高血压、糖尿病、肝胆疾病等慢性病的诱发因素。

此外，还有很多诱惑同样危及着我们青少年身体的健康，比如吸烟。青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器管都尚未成熟，其对外界环境的有害国素的抵抗力较成人为弱，易于吸收毒物损害身体的正常生长。

同学们，我们是祖国的花朵，人民的希望，为了祖国的未来和自己的未来，我们应该爱护自己的身体，均衡营养；珍惜自己的年华，不要再吸烟了。

有幅对联说得很对：“人品、食品、品品相照；苍生、民生、生生相联”，生命只有一次，健康是人生最重要的财富。

在人的生活当中，衣食住行，样样缺不得。特别是食品，它是与我们每个人紧密相连的，是我们每天的必需品。俗话说得好，民以食为天，人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。所以我们更该关注食品安全。

食品安全要警钟长鸣，不容忽视。国家为了广大的中小學生能够放心的使用食品，增强全我们对食品安全的参与意识，普及食品安全知识，宣传《食品卫生法》、《产品质量法》、《标准化法》等法律法规能够深入人心、家喻户晓，营造食品放心消费环境。

我们是二十一世纪的雏鹰，是祖国未来的接班人，我们的生命就像一朵朵含苞欲放的花儿，只有健康才是我们生命唯一的选择，决不能让危害健康的食品在我们身边有一席之地！垃圾食品问题相当于冰山一角，可这一角不留意了也能撞沉铁达尼号，我们在卫生监管部门的大力整治时，也要擦亮自己的眼睛，毕竟，我们管不了别人的良心，只好先管住自己的嘴巴。



## 与教育的演讲比赛稿篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

同学们，骑车不小心撞到别人的车，车主不在，你是选择逃避还是面对？11月2日，扬州大学附中17岁的学生徐砺寒就碰到了这样的情形。他没有溜走，而是选择在原地等待车主。因为赶着上课，只好留下“联系纸条”准备赔偿。徐砺寒的诚信意识和责任感让车主十分感动。这件事被网友发到微博上，引来无数人转发并赞扬，大家都表示，“诚信学生”的行为温暖人心。

诚信是什么？诚信是中华民族的优良传统，也是人们普遍赞誉的一种美德。诚信作为一种道德规范，是指人的思想与行动应当一致，诚信，是为人之本。诚实无欺，言而有信，表里如一，说到做到。诚是诚实，诚心诚意；信是信用，遵守诺言。“正心诚意”、“人无信而不立”，这些儒家经典、悠悠古训在中华大地上源远流长。

不诚信也许可以欺骗一时，但长期下去，丑陋的面目定会露出来，而且从此就会失去人们的信任，实在有点得不偿失，更是自欺欺人。一个不讲诚信的人是社会的危险品，而一个不讲诚信的民族是莫大的悲哀。作为未来祖国的主人，我们面对的是一个新科技、新信息、新体制不断涌现，竞争日益激烈的信息时代。要想使自己能够适应于这个时代，使我们的民族立于这个竞争的世界，就必须诚实守信。你可以没有金钱，可以没有荣誉，也可以没有健康，但你不可以没有诚信，因为诚信是个人的立身之本、民族的存亡之根。

因此，我们一定要诚实守信的好品质。在日常学习中，有的人没做作业，就抄袭他人的，或者对老师撒谎，有人因为对学习不上心，但又怕考不好被家长和老师批评，就作弊。

这样的行为怎么称得上是个诚实的中学生呢?古往今来,没有一个靠坑骗、欺诈消费者而成为誉满天下的商家,也没有一个靠剽窃他人劳动成果、弄虚作假而成为学富五车的大学者。同样的道理,没有一个能通过考试作弊而成为学业优秀的学子。要做一名好学生必须先学会做人。而诚信乃为人之根本,事实上,人的成长中不可能没有弱点,也不可能不犯错误,然而这并不可怕,可怕的是逃避错误。我们惟有诚实、坦然的看待自己的弱点,才能对症下药,力求让自己更为完美。”“诚信守纪”是为人做事的重要内涵,作为中学生,更要将“诚信守纪”看成是我们做人的基本准则。诚信是绽放于人类之树的一朵鲜花,它把我们的世界变得更和谐,更美好。

同学们,让我们从身边的小事做起,诚实守信,去践行陶行知先生所说的:“千教万教教人求真,千学万学学做真人。”同学们,在这个充满机遇和挑战的时代里,让我们手挽手,让诚信遍布学校的每个角落,同学之间互相学习,取长补短,树优良学风,做诚信学子!让我们带着诚信,与诚信同行吧,当我们真正拥有诚信时,才能告诉自己:因为我诚信,所以我美丽:因为我美丽,所以我自豪!

最后,祝同学们学习进步,考试成功。谢谢大家!

## 与教育的演讲比赛稿篇八

故事要从十几年前开始,那时的我,才三四岁,你刚刚出生不久,我们年龄很相近,很玩得来,所以,你在我家的时间会很长,我们每个月都会有大部分时间在一起玩,那时候,你很粘人,我们也很爱吵架,我们一吵架,两个人都会在不同的房间里看电视,可是没过一会儿,我们和好了,好得就像什么都没有发生过一样,我走到哪里,你就更我走到哪里,从那时候起,我们就命中注定会成为最知心的姐妹。

一直到今天,我初中毕业了,你小学毕业了,我步入高中生活,你迈进了初中的大门,我们又长大了很多,我们两个人

在分开的时候，会变得冷静，成熟，每当我们“重逢”了，心里的话匣子就“哗”的一下子打开了，即使我们没有了话题，也会很安静，很怕再一次的分开，就是不知道下一次什么时候再见面。

我们之间，没有任何人可以替代，我心里的话可以很放心的对你说，你也是如此，我们之间有的是十多年的感情和信任，这，就是为什么在我们见面次数越来越少的情况下，感情不会变淡的原因。

## 与教育的演讲比赛稿篇九

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

同学们，骑车不小心撞到别人的车，车主不在，你是选择逃避还是面对？11月2日，扬州大学附中17岁的学生徐砺寒就碰到了这样的情形。他没有溜走，而是选择在原地等待车主。因为赶着上课，只好留下“联系纸条”准备赔偿。徐砺寒的诚信意识和责任感让车主十分感动。这件事被网友发到微博上，引来无数人转发并赞扬，大家都表示，“诚信学生”的行为温暖人心。

诚信是什么？诚信是中华民族的优良传统，也是人们普遍赞誉的一种美德。诚信作为一种道德规范，是指人的思想与行动应当一致，诚信，是为人之本。诚实无欺，言而有信，表里如一，说到做到。诚是诚实，诚心诚意；信是信用，遵守诺言。“正心诚意”、“人无信而不立”，这些儒家经典、悠悠古训在中华大地上源远流长。

不诚信也许可以欺骗一时，但长期下去，丑陋的面目定会露出来，而且从此就会失去人们的信任，实在有点得不偿失，

更是自欺欺人。一个不讲诚信的人是社会的危险品，而一个不讲诚信的民族是莫大的悲哀。作为未来祖国的主人，我们面对的是一个新科技、新信息、新体制不断涌现，竞争日益激烈的信息时代。要想使自己能够适应于这个时代，使我们的民族立于这个竞争的世界，就必须诚实守信。你可以没有金钱，可以没有荣誉，也可以没有健康，但你不可以没有诚信，因为诚信是个人的立身之本、民族的存亡之根。

因此，我们一定要有诚实守信的好品质。在日常学习中，有的人没做作业，就抄袭他人的，或者对老师撒谎，有人因为对学习不上心，但又怕考不好被家长和老师批评，就作弊。这样的行为怎么称得上是个诚实的中学生呢？古往今来，没有一个靠坑骗、欺诈消费者而成为誉满天下的商家，也没有一个靠剽窃他人劳动成果、弄虚作假而成为学富五车的大学者。同样的道理，没有一个能通过考试作弊而成为学业优秀的学子。要做一名好学生必须先学会做人。而诚信乃为人之根本，事实上，人的成长中不可能没有弱点，也不可能不犯错误，然而这并不可怕，可怕的是逃避错误。我们惟有诚实、坦然的看待自己的弱点，才能对症下药，力求让自己更为完美。”“诚信守纪”是为人做事的重要内涵，作为中学生，更要将“诚信守纪”看成是我们做人的基本准则。诚信是绽放于人类之树的一朵鲜花，它把我们的世界变得更和谐，更美好。

同学们，让我们从身边的小事做起，诚实守信，去践行陶行知先生所说的：“千教万教教人求真，千学万学学做真人。”同学们，在这个充满机遇和挑战的时代里，让我们手挽手，让诚信遍布学校的每个角落，同学之间互相学习，取长补短，树优良学风，做诚信学子！让我们带着诚信，与诚信同行吧，当我们真正拥有诚信时，才能告诉自己：因为我诚信，所以我美丽：因为我美丽，所以我自豪！

最后，祝同学们学习进步，考试成功。谢谢大家！

# 与教育的演讲比赛稿篇十

老师们、同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的题目是：《讲卫生，爱健康》。

今年4月是我国第\_\_个爱国卫生月。活动的主题是“美丽中国，健康生活——摒弃乱吐乱扔陋习”。健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。要有一个健康的体魄，讲究卫生就是最基本也是每个人都能做到的。我们每一个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习、生活、健康成长。而美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。在此，我希望全体同学在保护环境卫生方面能做到以下几点：

- 1、不吃零食，尤其是坚决不吃三无产品。吃零食会给我们的健康带来不良的影响。
- 2、不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰。
- 3、保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要注意开窗通风。
- 4、加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

同时为了我们的身体健康，在体育运动方面要做到：

- 1、运动前要做足热身运动，防止韧带拉伤等伤害。
- 2、穿着适合运动的衣裤和鞋子，不穿凉鞋、裙子上体育课。
- 3、不在体育器材场地随意玩耍，防止摔伤。
- 4、注意防暑，不要在烈日下过量运动，防止因骨骼、关节、

肌肉等承受负担过重所导致的运动伤害。

希望大家重视起身边的小事，健康地生活，健康地学习，健康地度过每一天。希望每一位师生都有一个健康的'体魄，希望我们都有一个卫生整洁的家园！

同学们，让我们行动起来吧！从我做起，从身边小事做起，做当代文明的小学生。

我的讲话完毕，谢谢大家！

卫生健康的演讲比赛稿范文

## 与教育的演讲比赛稿篇十一

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

作为学生的我们要着装得体，符合学生身份，体现出新世纪学生蓬勃向上的风采，因为仪表、仪容、仪态可以体现一个人的道德修养。

升旗仪式，最为庄严。这凝聚了文明与热血的国旗，在礼仪的包围中更显得鲜艳。此时此刻，国旗下的我们要严肃认真、精神饱满、高唱国歌，不负于“礼仪之邦”这个美誉。

课堂礼仪对老师的教学影响很大，它直接关系着一个班的荣誉与凝聚力，体现这个班的班风班貌。校园礼仪就更重要了，下课后的休息时间，不随地吐痰、乱扔纸屑、不拿粉笔头玩、上下楼梯一律右行、见老师和客人要用普通话主动问好。我们还应该爱护花草树木和一切设施，不穿越绿化带，爱护清洁卫生，服从老师管理和接受值周学生的批评劝阻。受到老师的帮助，应主动诚恳地说谢谢。

同学之间也离不开礼仪，它就像润滑油，使粗糙的磨擦消逝，如果有矛盾，多进行自我反省。互相理解、宽容待人。培养较强的协作精神，这样使班级更团结、友谊更深厚。

创造文明城市期间，全中国都弥漫着文明礼貌的芳香。而这些芳香正来自于各种花朵，你，便是他们中的一份子，相信自己，我们一定能行。我们将挑起传承礼仪的使命，无负于未来，无负于这教育我们的美丽校园。

今天，在这庄严的升旗仪式上，我倡导“文明礼仪校园行”，这是对历史的回顾，是对文化的感悟，更是对现实的反思。在经济高速发展的今天，在社会转型价值观呈现多元发展的今天，在个性凸现的今天，我们没有理由将我们高贵的尊严和崇高的信念束之高阁，因为在我们的文化中，在我们的血液里，浸染着的、流敞着的是“讲文明，懂礼仪”的拥有几千年文明的民族精华。请同学们行动起来吧！从我做起，从每一件小事做起，清洁环境，文明校园，这就是爱校爱国的表现！只要我们共同努力，我们的校园就一定会遍地盛开文明的花朵，我们的祖国一定会到处洋溢礼仪的芬芳！

谢谢大家！

## 与教育的演讲比赛稿篇十二

各位领导、各位来宾、朋友们：

大家下午好！

如果人人都献出一点爱，世界将会变成美好的人间！爱，是世间最美好的东西，爱，让整个世界充满着幸福，洋高三励志洋溢着和谐！在我们享受爱的时候，更不能忘记了去感恩，感恩那些付出爱的人，感恩那些让社会更美好的人！

感恩是一盏灯，照亮了你我前行的路；感恩是一棵树，让我们

累了的时候有个栖息的地方;感恩是一股甘冽的清泉,能够滋润你我干涸的心田;感恩更是一种动力,推动你我去努力拼搏、进取!现在,公司恩情颂演讲比赛即将开始,让我们倾听参赛选手是怎样为我们进行演绎的。

首先,我向为大家介绍今天到场的评委,他们是xxx

让我们再一次用热烈的掌声向他们表示欢迎。

在比赛开始之前,向大家介绍比赛的评分细则。此次演讲比赛采用10分制,评委的平均分为选手的最后得分。具体评分标准为:

- 1、主题鲜明,情感真实。(3分)
- 2、普通话标准,语言流畅,能够脱稿演讲。(3分)
- 3、表情自然,举止大方。(2分)
- 4、演讲富有感染力。(1分)
- 5、时间控制在46分钟内。(1分)

首先有请1号选手上场,他是xxx□他演讲的题目是:《感恩,时代的呼唤》想念的句子

谢谢1号选手的演讲,下面有请2号选手上场,他是来自xxx□他演讲的题目是《拥有一颗感恩的心》,大家欢迎!

谢谢2号选手。1号选手的比赛得分已经出来了,经过评委的综合评定,1号选手的最后得分为下面有请3号选手,他是来自xxx□他演讲的题目是《学会感恩》,大家欢迎!

谢谢3号选手。2号选手的比赛得分已经出来了,经过评委的



综合评定，2号选手的最后得分为下面有请4号选手，她是来自xxx□她演讲的题目是《感恩的心》大家欢迎！

谢谢4号选手。3号选手的比赛得分已经出来了，经过评委的综合评定，3号选手的最后得分为下面有请5号选手，他是来自xxxx□他演讲的题目是《一封感谢信的启示》大家欢迎！

谢谢5号选手。4号选手的比赛得分已经出来了，经过评委的综合评定，4号选手的最后得分为下面有请6号选手，他是来自xxx□他演讲的题目是《学会感恩》大家欢迎！

谢谢6号选手。5号选手的比赛得分已经出来了，经过评委的综合评定，5号选手的最后得分为下面有请7号选手，他是来自xxx□他演讲的题目是《感恩企业，感恩父母》大家欢迎！

谢谢7号选手。6号选手的比赛得分已经出来了，经过评委的综合评定，6号选手的最后得分为下面有请8号选手，他是来自xxx□他演讲的题目是《常怀感恩之心》大家欢迎！

谢谢8号选手。7号选手的比赛得分已经出来了，经过评委的综合评定，7号选手的最后得分为下面有请9号选手，她是来自xxx□她演讲的题目是《父爱如山》大家欢迎！

谢谢9号选手。8号选手的比赛得分已经出来了，经过评委的综合评定，8号选手的最后得分为下面有请10号选手，他是来自xxx□她演讲的题目是《常怀感恩之心，生活将变得更加美丽》大家欢迎！

谢谢10号选手。9号选手的比赛得分已经出来了，经过评委的综合评定，9号选手的最后得分为下面有请11号选手，他是来自xxx□他演讲的题目是《关于感恩》大家欢迎！

随着我由主持人到选手、再由选手到主持人的角色转换，今天的演讲已经告一段落。比赛的结果究竟花落谁家，稍后将

会向大家一一揭晓。在工作人员紧张的统分和排序期间，有请我们今天的特邀嘉宾、也是我们公司的老领导、博宏公司党委工作部部长为选手们的表现进行点评。请！

谢谢部长的精彩点评。下面有请公司党委书记为今天选手们的表现作点评。请！

谢谢书记的点评。好，现在工作人员的统分结果已经出来了，我们今天的比赛也到了最让人激动和兴奋的时刻。

下面我宣布，获得今天演讲比赛三等奖的选手是：号选手、号选手、号选手

有请公司副经理xx为他们颁奖！

获得今天演讲比赛二等奖的选手是：号选手、号选手

有请公司经理、党委书记为他们颁奖！

获得今天演讲比赛一等奖的选手是：号选手

有请xx公司党委工作部部长为他颁奖！

(结束语)：感恩于心，感谢以行！今天的各位参赛选手用精彩的演讲带给了我们启示，那就是要做一个感恩父母、感恩企业、感恩社会的人。

懂得感恩，就会真情永在；懂得感恩，就会真爱永存；懂得感恩，就会斗志不败；懂得感恩，就会幸福常伴。让我们荡漾于这缕感恩的春风中，使我们的企业变得更加美好、文明、积极、健康、有序，使集团公司□xx和xx公司的未来变得更加美好和灿烂，使我们的企业、我们的社会变得更加平安和谐！

今天的演讲比赛到此结束，各位朋友，再见！

# 与教育的演讲比赛稿篇十三

## 一·运动背景

现在大学生生活中休闲光阴和娱乐法子已被电子游戏机·电脑·电视·网上生活所盘踞，同学们广泛短缺运动，身材素质降落。随着现代化程度的进步，短缺体育运动和体力劳动的现象逐年加重，正值青春年少的我们出现了肥胖症·高血压·精力抑郁症等可怕疾病。正值年少青春的我们该当有一个健康的身材快活的学习生活，只有这样我们将来才干为社会做贡献，建设我们巨大的祖国。

## 二·运动意义

## 三·运动场合

大学生活动中心

## 四·运动对象

南昌航空大学整个学生

## 五·运动历程布置

- 1·通知各学院并由团支书进一步通知到各个班，每班出代表参加
- 2·评委由各学院学习部长或鼓吹部长担负
- 3·评选标准：十分制去掉一个最高分一个最低分取剩下的平均分为选手最终得分
- 4·奖项设置：按分上下评出一等奖1名二等奖2名三等奖3名优异奖4名

5·奖品分配:一等奖获精品笔记本二等奖获三等奖获优异奖  
纪念品一份

六·经费预算

1·鼓吹单:6元

2·海报5元

3·奖品50元

七·注意问题

八·负责人及首要参与者:

主办单位: 体育学院

承办单位:

者: 姜红蕾

20xx年10月23日