# 最新关注身体健康演讲稿(通用8篇)

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-04-30

*演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。关注身体健康演讲稿篇一身体健...*

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**关注身体健康演讲稿篇一**

身体健康祝福语（精选55句）

一、欢乐是生活的良药，它治愈生活中的疾病，平息生活中的争斗。

二、欢乐就是健康。如果我的祝福能为您带来健康的源泉，我愿日夜为您祈祷。

三、工作诚可贵，健康价更高！好好休息，早日康复！虽然这是一个迟到的问候，但是它代表我的衷心祝愿。祝你早日康复，天天有个好心情！

四、非典肺炎使坏，朋友给你关怀。出门口罩要戴，少到群集地带。别信药品关爱，如今都已失败。经常蹦蹦踹踹，增强抵抗能耐。任凭病毒再拽，也会让它无奈！

五、当你生病的时候，你的朋友一直在挂念着你，为你默默祈祷：希望你早日康复。

六、打针吃药受罪，不能出门无味，心情我能领会，平心静气才对，当你生病的时候，你的朋友一直在挂念着你，为你默默祈祷：希望你早日康复！

七、春风轻轻吹柳，桃花开了许久，不知见到没有，病毒世间少有，切忌四处游走，注意消毒洗手，病毒莫能长久，闲来挂念吾友，祝愿健康永久！

八、出门在外，老婆交代，少喝酒多吃菜，见了姑娘不要爱，欢欢喜喜快回来！

九、出门口罩要戴，少到群集地带。别信药品关爱，如今都已失败。经常蹦蹦踹踹，增强抵抗能耐。任凭病毒再拽，也会让它无奈！

十、吃饭莫饱，走路莫跑，说话莫吵，喝酒要少，睡觉要早，遇事莫恼，经常洗澡，身体最好。

十一、晨起眠不足，晚来闲暇长。岁月摧人老，锻炼能寿延。暑期斗炎热，冬季战风寒。品得此中味，人生赛神仙。

十二、脖子扭扭，屁股扭扭，跟我做运动，抖抖手，抖抖脚啊，早睡早起身体好。

十三、把无数的思念化做心中无限的祝福，默默的为你祈祷，祝你早日康复！我们期待很快又看见你生龙活虎的身影和壮健的体魄！

十四、装满一车幸福，让平安开道，抛弃一切烦恼，让快乐与您环绕，存储所有温暖，将寒冷赶跑，释放一生真情，让幸福健康永远对您微笑！

十五、祝福一串串：祝快快乐乐，开开心心；健健康康，轻轻松松；团团圆圆，恩恩爱爱；和和美美，红红火火。

十六、这一刻！有我最深的思念，让云儿捎上我的祝福，点缀你甜蜜的梦，愿你拥有幸福健康！！

十七、在人生中，健康的价值远胜过声望和财富。愿您劳逸适度，多加保重。

十八、愿你早日康复，没有我在你身边的日子，你要好好照顾自己！这是我最大的心愿。

十九、愿你抱着平安拥着健康揣着幸福携着快乐搂着温馨带着甜蜜牵着财运拽着吉祥，快乐度过每一天！

二十一、又是一年秋叶黄，一层秋雨一层凉，每日奔波挺辛苦，降温别忘添衣裳，爱情身体勤补养，珍惜友情常想想，惟愿我友多安康！

二十二、以自然之道，养自然之身。一个人当他浑然忘却了自己年龄时，才是最健壮的时期。

二十三、一笑烦恼跑；二笑怨憎消；三笑憾事了；四笑病魔逃；五笑永不老；六笑乐逍遥。时常开口笑，寿比南山高。

二十四、一笑烦恼跑，二笑怨憎消，三笑憾事了，四笑病魔逃，五笑永不老，六笑乐逍遥，时常开口笑，寿比南山高！

二十五、一条短信息，祝福一串串：祝快快乐乐，开开心心；健健康康，轻轻松松；团团圆圆，恩恩爱爱；和和美美，红红火火！

二十六、养病四不：不能默默忧愁，不能吸烟喝酒，不能剧烈运动，还不能删这条短信的祝福。祝早日康复！

二十七、阳光照耀的地方有我默默的祝福，月光洒向地球的时候有我默默的祈祷，流星划过的刹那我许个愿：祝愿正在看短信的你平安，远离疾病！

二十八、欣赏你目前的环境，爱你目前的生活，在无意义之中去找意义，在枯燥之中去找乐趣。幸福、健康、平安！

二十九、心的希望，新的开始，心的收获，新的起点，心的快乐。愿健康幸福财富永伴你左右！

三十、想想父母，吃药不苦；想想亲朋，打针不痛；想想心里的……病就会好啦！祝你早日康复，变得生龙活虎。

三十一、现在阳光明媚，希望你的心情也是这样。

三十二、现在你的心情好吗？要多吃蔬菜，多喝开水，保持足够的睡眠，有利于你身体的恢复，祝你身体早日康复！

三十三、夏日高温不退，生活枯燥无味，革命工作很累，向你友谊提醒，自己身体宝贵，白天多吃水果，晚上早点儿睡。

三十五、无论我在哪里，我都希望离你只有一个转身的距离。在这个特别日子里，让我的心陪你共同起舞。祝你平安健康！

三十六、我想你的病痛，也同样引着我的心痛，快点好吧。

三十七、我把长寿的秘诀告诉你吧，并不要你一文钱：精神畅快，心气平和。饮食有节，寒暖当心。起居心时，劳逸均匀。

三十八、为了健康，你要开心；为了快乐，你要努力。希望你明天会更好！

三十九、适当的运动所起的作用，几乎可以代替一切药物，但世界上任何药品都不能代替运动的作用。

四十、人的.一生有很多东西是可以忘怀的，但父母的恩情我从不敢忘记！亲爱的爸爸妈妈祝你们身体健康！不要年轻时用身体去赚钱年老体弱时用钱去买健康。

四十一、你的健康关系着大家的心情，所以一定要尽早好起来哟！

四十二、美好的回忆中融进深深的祝福，温馨的思念里带去默默的祈祷，多多保重，健康幸福！

四十三、老师，谢谢您一直以来对我们的关心！愿所有的幸福都追随着您，祝你身体健康，万事如意！

四十四、老公（老婆）工作在辛苦也要注意身体，因为你的健康对于我来说是非常重要的！因为你就是我的一切！

四十五、快乐的微笑是保持生命健康的惟一良药，它的价值是千百万，但却不要花费一分钱。

四十六、今天你感冒好了吗？要多注意身体，多喝水，别忘了每天喝蛋白质粉，它对身体百利无一害。

四十七、家人好友，永远都在爱着你，支持你！你的生命不再只属于你自己，而是属于所有爱你的人！你的康复，就是我们的幸福；你的安康，就是我们的平安！

四十八、家人、朋友对你深深的爱永远保卫着你，你是我们永恒的主题！上帝保佑你！千言万语化为一句祝福：希望你早日康复！我们大家都会比以前更爱你！

四十九、父母恩，养育情。深似海，大如山。操劳苦，教养累，数不尽，报不完。常牵挂，多思念。情深深，意绵绵。声声诉，字字爱。衷心祝，永康健。

五十、一句祝福，能够化解他们的思念，一句关心，能够开怀他们的付出，一丝真情，能够留住他们的感动，一句感激，让他们无悔今生，给父母说声谢谢，愿父母平安一生。

五十一、您不图舒适和轻松，承担起艰巨的重负，在别人望而却步的地方，开始了自己的事业。我由衷地预祝您成功！

五十二、仕途步步高升、万事胜意！麻雀得心应手、财源广进！生意兴隆通四海，财源茂盛达三江。

五十三、成功的花，人们只惊羡她现时的鲜艳，然而往往忽略了当初她的芽儿曾浸透了奋斗的泪泉。我赞赏您的成功，更钦佩您在艰难的小道上曲折前行的精神。

五十四、您永远微笑着，微笑着，您是一朵微笑的花，在四季里开放，永不凋谢。愿您的事业在微笑中愈展愈盛。

五十五、您的工作繁忙，不要忽视健康；难求事事如意，莫要动气神伤；常常锻炼身体，勤换空气开窗；愿您笑口常开，身体健康。

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

**关注身体健康演讲稿篇二**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我演讲的题目是《重视身体健康》。

可是，同学们，我们都错了！辣条是一种吃起来很辣、很咸的食物。其中一种叫“九制馍片”的辣条，里面含盐10.2克，含油17克多，而我们一天最多摄入20克油和35克盐，这种辣条竟能满足我们5天所需的盐分！十大垃圾之首便是油炸类（辣条也属于这一类），可见辣条对我们的身体危害极大。

上学放学的路上，总有一些同学手痒痒：有了吃的，在学校里至少也得喝一瓶苏打水呀！有些同学会顺手买上一瓶冰凉的可乐，我也有点儿忍不住，但可乐也是垃圾食品。可乐的含糖量极高，一瓶600ml的可乐就有10.6g的糖，大约相当于我们每天所需糖分的二分之一，可知可乐对我们身体的危害也极大。

垃圾食品危害我们的健康，损害我们的身心。我们要坚绝抵制垃圾食品。相信健康的生活会伴我们同行。为美好的生活努力！

我的演讲完毕，谢谢大家！

**关注身体健康演讲稿篇三**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好，我叫王xx，是驻香港部队秭归希望小学学生。我今天演讲的题目是《健康成长伴我行》。在这里，我祝福大家康健平安，祝福我们的社会康宁和谐，祝福我们的祖国康泰兴盛。愿健康伴着我身边的每一个人。

“健康”就是“健壮安康”。是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康是人生最宝贵的财富；健康是生命存在的最佳状态。

人人都向往健康，但要做到健康，可不是一件容易的事。良好的社会环境，健壮的体魄，美好的心灵，高尚的道德情操，丰富的文化知识是构筑健康的重要条件。

良好的社会环境是健康的关键。我们经常在电视上看到，许多国家仍然发生着战争的社会给人们造成无尽的苦难，死亡事件经常发生，人们生活在惊恐不安之中。在非洲的一些地方，贫穷和饥饿正在加剧，人们生活困苦，营养不良，挣扎在死亡边缘。对于他们来说，没有“健康”可言。我常常为自己生活在当代中国感到真正的幸运，感到无比的幸福，在中国共产党领导下，社会稳定，国家兴旺，人民安居乐业，我们坐在宽敞明亮的教室里学习，沐浴在幸福的阳光下。我要说，作为一名中国少年，我倍感骄傲，我万分自豪。

健壮的体魄是健康的基础。青少年要养成良好的生活和卫生习惯，不挑食，讲究卫生，给疾病无可乘之机。同时，要加强运动。常言道“生命在于运动”，青少年时期是人生最重要的时期，体育锻炼能大大促进青少年的生长发育。我们的身体就像是一部“机器”，小胳膊小腿要经常运转，才能保持良好的生机和活力。就像这次学校开运动会，两天下来，个个都说腿脚酸痛，浑身乏力，叫苦叫累，这正是平时缺乏锻炼的结果。所以，大家千万不要做“小懒猫”，要坚持多运动多锻炼。

美好的心灵是健康的促进剂。其实，青少年也有许多的压力和烦恼：课程越来越难，书包越来越重，考试越来越多。我们承载着爸爸妈妈，爷爷奶奶，全家人所有的希望。但是，我们一定要学会释放缓解这些压力，要学会坚强，乐观地面对生活和学习。要始终坚信：一切困难都是暂时的，都是“纸老虎”。你坚强，它就会变得软弱；你前进，它就会害怕后退。不要做一只“小乌龟”，给自己背上一副沉重的外壳。要做展翅的雄鹰，张开轻盈的翅膀，翱翔在无际的天空。

高尚的道德情操是健康的升华。我们要从小树立正确的人生观，要有远大的理想，并一直为实现这些理想努力奋斗。要充满自信，做一个积极向上的人，做一个对社会有益的人，自觉抵制低级趣味、违法乱纪的行为。

丰富的文化知识是健康的重要方面。“人不学要落后，刀不磨要生锈”，学习不仅丰富自己的学识，也是培养高尚道德情操，塑造美好心灵的保证。学习没有捷径，唯有“刻苦”二字。“学而不厌，诲人不倦”，这是老子的经典名言。老子的成就正是从不断的刻苦学习中得来的。所以，我们可要虚心求教，博览群书，做一个有知识懂文化的人。

“健康不仅是指躯体没有疾病，还要具备心理健康和良好的社会适应能力”。因此，我们要从德、智、体、美、劳等多方面培养自己，让健康伴着我们快乐成长。

谢谢大家！

**关注身体健康演讲稿篇四**

教师们，同学们：

大家好！

我是郭柳依，今日我和大家聊一聊垃圾食品。

是的，大家也明白垃圾食品对健康有害，轻则肚子疼，重则食物中毒，并且营养价值几乎为零。所以请大家不要再买任何这类食品了。

我也问过一些家长，80%的父母会说好好管教，10%的父母说管不住，还有10%的父母说孩子做的是对的，饿了能够买垃圾食品吃。当然，如果是饿了，能够买一些小面包，饼干等单，请务必到正规商店去买，千万不要到街边小卖部去买一些所谓的“辣条”等三无产品！

我的演讲到此结束，最终道劝告同学们，请大家关住嘴，不要买或者少买这些垃圾食品，多谢大家！

**关注身体健康演讲稿篇五**

同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，让我健康成长》！

很多三无食品里，都含有“苏丹红”，这是一种有毒的物质，可以致癌，严禁用来做食品。那些食品的包装上常常没有厂家的地址。为了保证他们出产的不合格食品不会坏掉，大量的添加防腐剂或人工色素，甚至加入工业盐，吃进去后大量的细菌进入人体，引起吐泻，这些东西一生产出来，它里面所含的味精就严重超标，非常不适合食用。

医学

专家

说，这一些垃圾食品会引起人的记忆力衰退，对青少年的身体很不利，长期吃还会对肝的代谢有很大影响。有些同学因长期吃路边的三无产品而得了白血病，有的脸上会长痘痘，长色斑。

了解了这些，你还敢吃三无食品吗？

为了不吃到三无食品，同学们除了要有坚定的意志，抵制垃圾食品，还要掌握一些认识三无食品的技巧：无厂名、无厂址、无生产日期，一般都是用劣质材料制作的，没有保质期，质量就不可靠。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了自己的健康，希

望大家

能拒绝三无食品，能管住自己的嘴。只要能管住自己，就是给自己的未来一片蔚蓝的星空！

谢谢大家！

**关注身体健康演讲稿篇六**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

一个人如果拥有了健康的身体，健康的文化，健康的心理，就是非常非常开心、自豪的事情！如果我们做到了这三点，就是减少了我们人生大道的绊脚石，也就是为我们今后的幸福生活铸造了一个良好的基础。

拥有健康的身体，应该从一点一滴做起！如：不偏食、不厌食、不挑食！并且要做到每天体育锻炼！还有多喝水，多吃水果。

拥有健康的文化，应该从自我控制力做起！在学习文化知识的时候，不但应学习教科书上的内容，也应该多阅读课外读物！节假日也应该到图书馆去借阅书籍，在阅读的时候，难免会有许多少年不宜读、不宜看、不健康的东西，这就需要我们自我约束！合理地去吸收！这样，就会使我们保持文化健康。

拥有健康的心理，要从不屈不挠开始说起！爸爸妈妈曾经告诉过我：“心理健康和文化健康同样重要！”只要拥有不屈不饶的冲劲才能克服种种困难。我们天天与父母、同学交流！同学给我们提的建议，老师提出我们的缺点，我们应该虚心接受。尽量不和同学们发生矛盾！

作为青少年的我们，快乐的成长是不可缺少的一部分。一个孩子有快乐的生活，也有美好的成长经历，尽管是风雨坎坷的路程，他也是个健康的儿童。成长的脚印了包含了浓浓的父母之爱，包含了亲情的关爱，友情的关心，还有老师的淳淳教导，让我们健康的成长。健康，是我们一直追求，一直向往的目标！一个人如果拥有了健康的身体，健康的文化，健康的心理，就是非常非常开心、自豪的事情！如果我们做到了这三点，就是减少了我们人生大道的绊脚石，也就是为我们今后的幸福生活铸造了一个良好的基础。

压力无处不在，有成长带来的压力，有家庭，学校，环境以及社会生活变化带来的压力，还有就是学习压力，这样很容易产生心理疾病。

**关注身体健康演讲稿篇七**

亲爱的同学：

大家好！今日我演讲的题目是《从我做起，拒绝垃圾食品》。

新春佳节刚刚过去，压岁钱噼里啪啦地落进了同学们的口袋里，必须装得鼓鼓的吧。用来买什么呢？相信很多同学会选择买吃的。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。可是，让我们感到恐怖的是，此刻大家爱吃的“食品”前面常常有个定语“垃圾”！连起来就是垃圾食品！

你必须会说，“我才不吃垃圾呢？”别急，下头请大家跟我一齐回想这个场景：每当学校放学时，我们总会发现校外的小店里、小摊上中挤满了人。各式各样的糖果、油炸食品和琳琅满目的膨化食品都是同学们的抢手货。

如果你说在放学那一幕里没有你的身影，想想你有没有缠着爸爸去麦当劳、肯德基，有没有要求妈妈买各种饮料而拒绝白开水，有没有咔嚓咔嚓、香喷喷地啃方便面呢？！请看世界卫生组织公布的`垃圾食品大家庭的十位主要成员：油炸类食品，腌制类食品，肉类加工食品，饼干类食品，汽水可乐食品，方便类食品，罐头类食品，冷冻甜食类食品，烧烤类食品。怎样样，相信在座的各位同学都中招了吧。

遗憾的是，以上食品都是同学们的最爱。大家只明白这些食品美味可口，却不明白许多食品包含致癌物，有些会破坏维生素，汽水和可乐包含磷酸和碳酸，会带走人体内很多的钙……所以垃圾食品象x品一样正侵害着我们的身体健康，它使很多小朋友欲罢不能。

更不用提那些包围在学校周围的.“三无”垃圾食品了。下头请事实说话据报道：这些没有生产许可证、没有生产厂家，没有生产日期的“三无”食品，生产场所更是环境差、条件简陋：地上乱七八糟的摆放着一堆堆的半成品，一桶桶的地沟油，一罐罐花花绿绿的\'色素，一袋袋来历不明的添加剂，散发出刺鼻难闻的味道，引得一群苍蝇到处乱飞。更让人恶心的是，为了让小食品更有劲道，工人就直接用脚在辣条上踩来踩去；许多做辣条的工人，由于长时间手与这些化学颜料接触，手都掉皮、腐烂了。

同学们，垃圾食品会给我们带来多么巨大的伤害啊！你们还敢吃吗？尤其是小学生，正处于生长发育的黄金阶段，需要丰富的营养，比如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。为了我们自我的健康，为了更好地学习、欢乐地成长，为了不让教师和家长为我们担心，我再一次呼吁让我们一齐行动起来，杜绝垃圾食品，倡导健康的饮食方式！

多谢大家！

**关注身体健康演讲稿篇八**

尊敬的各位领导，各位评委：

大家好！

今天，我要演讲的题目是《有健康，才有快乐》！ 人的生命只有一次，在这仅有的一次生命当中，什么才是最重要的呢？我认为是健康，生命是相对的有限时空构成，而具有健康的身心，就会使生命的相对有限时空得以延续与拉长。

健康虽说不是一切，但失去健康你就会失去一切。如果说：

事业是大厦，健康就是基石！ 事业是列车，健康就是发动机！

事业代表生命的厚度，健康就是代表生命的长度！ 我们不能只关注健康而荒废事业，同样，我们也不能只追求事业而透支健康！

我们的生命需要我们自己去呵护，我们的幸福需要我们自己去追求，我们的健康需要我们自己去关注！

健康的生活，需要一种健康的理念，需要一种健康的觉悟。树立健康的生活理念，培养健康的生活方式，像经营事业一样经营健康！做到生命与事业并存，健康与财富同在！

有了健康作保障，我们将如虎添翼！只有拥有健康才会拥有未来。

那么，什么是健康呢？健康的定义是什么？有人说：没有病的人就是健康的人，这样笼统的回答没有回答出健康人的实质，也没有说明健康人的特性。国家卫生部于2024年1月4日发布了《中国公民健康素养――基本知识与技能（试行）》。它是全世界第一份由政府颁布的有关公民健康素养的官方公告。健康素养就是指一个人能够获取和理解基本的健康信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确的判断和决定的能力，以维持并促进自己的健康。世界卫生组织提出：健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康。

1、身体健康：有充沛的精力、睡眠良好、抵抗力强、体重正常、头发光泽、牙齿完好等。还有大部分人，总是感到身体乏力、吃、睡不好，在医院又检查不出具体疾病，这种状态称为“亚健康状态”，也不叫身体健康。生理健康是指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病，体重适中，体形匀称，眼睛明亮，头发有光泽，肌肉皮肤有弹性，睡眠良好等。

2、心理健康：为人处事积极乐观，勇于承担责任，关爱他人，不抱怨社会。心理健康是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态，包括智力发育正常，情绪稳定乐观，意志坚强，行为规范协调，精力充沛，应变能力较强，能适应环境，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，经常保持充沛的精力，乐于承担责任，人际关系协调，心理年龄与生理年龄相一致，能面向未来。

3、社会适应良好：有良好的社会适应能力。当今社会的三大特征：速度、多变、危机。 对策：学习、改变、创业。

4、道德健康：道德高尚，有良好的公德，不损害他人利益，更不能偷、抢、吸毒等。主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并支配自己的思想和行为，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的`是非观念和能力。把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现，屡犯贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。品行善良，心态淡泊，为人正直，心地善良，心胸坦荡，则会心理平衡，有助于身心健康。

相反，有违于社会道德准则，胡作非为，则会导致心情紧张、恐惧等不良心态，有损健康。试看，一个食不香、睡不安、惶惶不可终日者，何以能谈健康！据测定，这类人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调，其免疫系统的防御能力也会减弱，最终会在恶劣心态的重压和各种身心疾病的折磨下，或者早衰，或者早亡。

那么，只有身体没有疾病，心理没有缺陷了才真正算得上是健康的人，也只有健康的人才能拥有幸福与快乐。此时我想说，有健康，才有快乐。

当今社会，人们对健康越来越重视，看看我们的社区，一个个运动设施建立了起来，看看我们的身边，一家家运动养生馆红火起来，再看看我们的社会，心理专家越来越多，这一切都说明了一个问题，那就是健康很重要。在过去，人们“比肚子”，看你吃得好不好；后来，人们“比银子”，你的钱有多少、你的房子怎么样、你的汽车是什么档次；到现在，很多人“比身子”，崇尚健康第一，知识第二，家庭第三，金钱排第四！

人们的意识加强的，那是因为健康是竞争力，是生命当中最宝贵的财富。健康不止能使自己快乐，还能让家庭幸福，社会也幸福。如果没有了健康，我们用什么去面对事业，面对学业？又拿什么去享受辛辛苦苦赚来的金钱？可以这样说，没有健康，也就没有了一切，有健康，才有快乐。

有健康，才有快乐。同志们，要拥有健康的第一要素是什么？我认为是心态，要有好的心态，乐观开朗，积极向上，碰上问题从容面对，遇到麻烦，坦然处之。有了好的心态之后，就让我们加强身体锻炼，强健我们的体魄。身体是革命的本钱，加入体育锻炼，并不是浪费时间，而是在节约时间，因为减少了看病，减少了痛苦，锻炼是一项利于我们身体，也利于我们身心的活动，让我们都加入进来吧，为了自己，也为了家人，为了社会。 我的演讲完毕，谢谢大家！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn