# 远离垃圾食品 身体健康演讲稿(实用15篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-04-29

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。远离垃圾食品篇一亲爱的老...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**远离垃圾食品篇一**

亲爱的老师，同学们：

大家好！

我能在开学之时在班级研讨会上发言内心感到十分荣幸，我的发言题目是《人民身心健康，中华日益强盛》。

如今，物质生活极大丰富的时代，越来越多的美食使人有所爱慕。可是，当今的时代主题是“身心健康”。我们应该做一个德智体美劳全面发展的青少年，只有身心健康，我们才能为社会，为国家奉献出自己的力量！

“多多散步”是他人生习惯中不可缺少的重要一部分。

众所周知，当今高中生课程众多，学业繁重。但我们应该学习毛主席提及的十六字诀之中“多多散步”的运动精神。虽然我们学业繁重，但我们应该做些运动。如今，我居家网课时期，每天在网课下课之后，在家里跳绳，做俯卧撑等运动项目。当我拥有了好身体之后，便可以为社会，为国家做奉献。正如毛主席曾言：“文明其精神，野蛮其体魄”。

他内心秉持“安步以当车”作为自己豁达的人生境界之一，明确地表明运动的重要性。

同学们在学习古诗之时，相信大家都明确了解过“唐宋八大家之一”的苏轼，因为初高中课本之中有很多苏轼的古诗。有一次，苏轼的朋友张鄂来请教苏轼如何养生。苏轼谈及四点之一便有“安步以当车”，我从这里明白，运动具有如此巨大的重要性。近日“双减”政策文件的发布，正好诠释出运动的重要性。所以，在每天的网课下课后，我做一些力所及能的家务，例如：洗衣服，洗碗筷，拖地等家务。如此，正是锻炼自己独立生活及做运动的重要性标志。

70多岁的年龄，50多岁的身体，30多岁的心态，更有20多岁的肌肉弹性。

中国杂交水稻之父袁隆平虽然已经70多岁的年龄，但有20多岁的肌肉，使我无比震撼。正如北大校长王恩哥曾给北大学子指出，要结交“两个朋友”。一个是图书馆，一个是运动场。所以，在网课之后，在进校高中学习生涯之中，我每天早起半小时去操场跑步作为锻炼身体的模式。向袁爷爷学习锻炼身体的可贵性。

因此，我要努力做到洗手勤一点，运动多一点，每天乐一点。同时，我要拥有积极向上的人生态度及身心的健康。要为国争光，使中华日益强盛。

我的发言完毕，感谢大家的认真倾听！

**远离垃圾食品篇二**

老师们、同学们：

大家早上好!我讲话的题目是《阳光心理健康人生》。

同学们，你可曾为一点小事而气恼过?你可曾无缘无故地感到郁闷不快?你可曾抱怨生活的不公?你可曾对前方的困难望而却步?如果有，请关注你的心理是否健康!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。现代的人们在重视身体健康的同时，越来越重视心理健康。回想奥运赛场，世界高手云集，竞争异常激烈，由于心理的作用，导致了比赛过程中的各种戏剧花絮，不仅令比赛更加扣人心弦，也令世人回味无穷、感慨万千。射击运动员埃蒙斯在前9枪一路领先的大好形势下，最后一枪仅仅打出4.4环，使得心理素质稳定的中国运动员邱健意外登顶。可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，他又一次在最后时刻把金牌拱手相让。不是输在射击技能实力上，而是输在关键时刻的心态上。由此可见，良好健康的心理是多么的重要!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，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。要正确面对挫折或失败，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。

**远离垃圾食品篇三**

亲爱同学们：

大家好！今天我演讲的主题是——身体健康。

话说：“每天锻炼一小时，健康生活五十年。”健康乃是人一生中最重要的，失去了健康，就相当于失去了生命。所以，健康是人们保护的重要对象。

一、多锻炼——“不生锈”

身体犹如一台崭新的机器，多锻炼能使机器不卡顿，更加流畅。如果不经常锻炼的话，会使免疫力下降，抵抗能力差。多锻炼可增加身体细胞活性，也可以长寿，所以大家要锻炼才行啊！

二、合理饮食——不挑食

当然，也不能忘了合理安排自己饮食情况。饮食好，可增加多种精神细胞，可助于长身体等。但不能只吃肉不吃素，蔬菜中含有多种维生素，如果你不吃的话会导致免疫力下降，不长身高等不良情况。那我们可要多吃蔬菜，长高个子才行。

我是一个六年级的学生，随着年龄的不断增加，同学们的个子也长高了不少。可是，我和几个同学一直没有长高个子，这是为什么呢？这一天，我和几个同学找到了答案，个子高的同学说：“你们长不高的原因我知道，俗话说‘人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。’都怪你们挑食，其它的食物中也有很多营养，你们就缺这些营养。”哦，我明白了。

健康是生命之本，关爱健康，就是关爱自己。来吧，让我们关注健康吧！

**远离垃圾食品篇四**

兹证明本人\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_先生/女士(岁),身体健康,有出行的能力。可以参加上海中旅国际旅行社有限公司组织年月日至年月日旅游(线路名称)。本人和家属已经详细了解了上海中旅国际旅行社对与此次活动的报名说明以及老人的参团自由行旅游线路。如旅行途中遇自身身体健康状况引发问题，本人和家属愿自行承担一切责任。

提供健康证明提供()自愿不提供()

本人签名：

家属签名：

与参团人的关系：

紧急联系电话：

日期:

如何保持身体健康

养成良好的饮食习惯，锻炼身体，培养健康的生活方式。为了拥有强健的体魄，我们不能懒惰嗜睡。我们需要在生理和心理上都进行积极的锻炼。锻炼身体和健康饮食对于提高体质是非常重要的。

避免垃圾食品，垃圾食品会让我们困倦疲乏。查阅健康体重水平表，以之为标准，将体重保持在最高体重范围之内，这样才能保持健康。如果你超重或者肥胖，你遭受健康问题的可能性更大。

健康饮食，如蔬菜、水果、鱼、坚果、瘦肉。不要忘记喝8杯水。服用矿物质和维生素补充剂，以及其他你喜欢的健康食谱。在正餐之间吃一些健康的小吃。亚健康和疾病的主要来源是不健康的饮食习惯。很多人因此遭受糖尿病、癌症、肥胖症等疾病的困扰。改变不良的饮食习惯在短时期内就会产生很大的作用，极大提升健康状况。尽量避免吸烟和酗酒，少量饮酒有益健康。

每周五天，每天锻炼30分钟。在早晨锻炼身体可以让你一整天心旷神怡，保持健康心态，更容易使你有积极的思想和更好的食欲。你也可以参与游泳、骑行、散步等活动，或进行自己最喜欢的运动来保持健康体魄。参与你喜欢的活动，不要勉强自己参与不喜欢的活动，不然你会失去兴趣停止锻炼，尽量在户外锻炼身体。这样，你更会觉得充满活力。你应该在开始阶段做出较小的改变，确保自己享受这样的改变。不应该在短时间内对自己的生活方式进行大改变。尽量在一段时间内做出一些较小的改变，让这些改变成为习惯，才能在长期阶段获得成功。除了锻炼，你需要良好的睡眠和休息以保持健康状态。良好的睡眠能使你心旷神怡，让你感觉更加健康。

要意识到积极的心态在保持健康方面是很重要的。将所有消极的思想从头脑中清理出去，让头脑充满积极的思想。你必须将所有沮丧和消极的情绪和思想从头脑里清理出去，以健康和积极的思想来代替。这些积极的思想极具活力，总能在生活中促成美好的事物。你可以练习冥想和瑜伽等来消除消极思想，迫使自己进行积极的思想。

**远离垃圾食品篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!我是五三中队的简荣蓉。今天我在国旗下演讲的题目是：健康教育。

近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈。”可见我们青少年的素质关系着祖国的未来，而“健康教育”在其中起到了不可小视的作用。

健康分为身体健康和心理健康两种，其中身体健康是至关重要的。毛泽东曾经说过：“身体是革命的本钱”，青少年连自己的身体都不能保证即便有再大的梦想，再高的志向，也都是空中阁楼，是无法践行的。生命在于运动，快乐在于健康，青少年的朝气是在运动中体现出来的，那怎么进行运动来强健体魄呢?很简单，认真对待每一节体育课，让我们在有限的时间中进行科学的锻炼;珍惜每一次出操的机会，然而有的同学只是草草应付了事，做操时像霜打的茄子似的，有气无力，没有一点精气神。但如果你能认真做完每一节操，你就会发现，你的听课效率提高了，你的思维敏捷了。因为那几分钟的运动可以让我们在清晨未完全投入工作状态的身体和大脑变得灵敏。

最后希望同学们能够用强健的体魄塑造未来，用良好的心态面对明天!

谢谢大家!

**远离垃圾食品篇六**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

今天我演讲的题目是(关注健康，珍爱生命)

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。

每年我们都会迎来热情如火的夏天，但夏天不正也是一个多事之秋吗？它的酷热牵引着多少人去沟渠、去江河湖海中游泳、嬉戏？正是因为这一个个不规范的“游泳池”夺走了一个又一个稚嫩的生命，使一个又一个的家庭承受着巨大的痛苦。溺水、溺水、溺水！成了一个恐怖的字眼，让人心惊胆寒，让人心情悲愤。

汽车是我们主要的交通工具，给我们带来了方便，它功不可没。但是它也给我们带来危险，重演这一幕幕惨痛的悲剧。看那表面上一张张雏菊般的面孔，正威风飒爽的驾驭着疯狂的自行车，看那个少年横闯红灯时，多么的“勇敢”，他们愚昧的自以为是，在啪的一声巨响时，又发生了一起惨不忍睹的车祸，死神夺走了短暂而美好的生命。每次当那120救护车的叫声在耳边回旋时，我都会毛骨悚然，因为我知道世界上又一个人或一些人要受罪了，或许是世界上的有一个活生生的生命在那一瞬间被鬼神带走。人们明知山有虎，偏向虎山行，这是多么的愚昧及让人揪心啊！

为什么人们总不注意隐藏在自己身边的危险呢？如果把金钱、家庭、友情、房子、车子、用数字0来表示，那么，生命就是1，只有生命这个1存在了，后面的0才会有价值；而当这个1不在了，后面的0再多也能是一个0了，所有的宝贵的事物对你来说都是水中月，镜中花。

人的生命的脆弱的，健全身体一旦失去，将永远无法挽回。因此，我们应该好好珍惜，我们生命中的每一天，注意安全，平安自己，也平安别人。

同学们当我们从呱呱坠地，就不断接受给予，你是否还记得，是谁在风雨交加的路上，撑着雨伞送你上学；你是否还记得，是谁在深夜为你掖好被角；你是否还记得，是谁当你每一次从遥远的学校回到家时额上又多了几道皱纹；是谁多年养育了你，是谁给了你生命的权利？是父母，你该为父母尽忠尽孝，尽到为人子女的义务。你是否知道是谁为你提供了安静舒适的校园？你是否知道是谁给了你眼前美丽的城市？是祖国，但你作为祖国未来的栋梁，就得托付起建设祖国的使命。同学们，不要让自己到人间白走一遭，请相信自己，一定要珍爱生命。

同学们，朋友们：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，让我们珍爱自己生命吧，愿生命之花永远绽放！

**远离垃圾食品篇七**

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”，任谁也不会拿自已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已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。

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：自已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，对自已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，以及应该釆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”的实验可能大家都很熟悉了，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。而把它放进凉水里缓慢加热，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，也是一则及具启发性的寓言。它就是告诫我们不要在熟悉的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，随时随地都要告诫问询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腚蹲到地下，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?。

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!所以我们要把自已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!

**远离垃圾食品篇八**

也许有的同学认为，健康就是身体很强壮，不生病，就是健康。其实我要告诉大家的是，这只是健康的一部分，真正的健康应该身体健康，心理健康。

许多同学一定想问了，那么心理健康到底是什么东西呢?

在此，老师有一个心理小故事和大家一起来分享一下:

因为老奶奶天天很不开心，于是生病了。

后来有位医生知道了，就告诉他“老奶奶，你可以换个角度想想，天下雨了，你的大女儿雨伞就会卖得很好。天晴天了，你的小女儿草帽就会卖得很好。不管晴天雨天，都是好事呀!”

老奶奶一听觉得太有道理了，一下子，病就好了。

我们怎样才能拥有健康的心理?

首先，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。要正确面对挫折或失败，相信失败是成功之母。

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。良好的人际关来源于对别人的尊重。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，传递快乐!享受快乐!

再次，要情绪稳定，性格开朗。养成热爱生活、积极向上的`生活态度，要树立远大的理想和信念，科学地安排好每天的学习、锻炼、休息时间，使生活有规律。

同学们，健康是一种积累，心灵的健康不会从天而降，它需要锻炼，需要在困难面前经受无数次的洗礼。它需要我们不断努力，在学习上积极进取，勇攀高峰，在生活中，尊重他人，互帮互助。从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，做一个身心健康的好学生。

我的发言完了，谢谢大家!

**远离垃圾食品篇九**

老师们、同学们：

大家早上好！

孩子们说得很对。一定要多参加体育锻炼。除此之外，孩子们还应该要劳逸结合，注意休息，每天一定要拥有一个充足的睡眠。可是这段时间我们在检查的时候发现，每天中午吃过午饭以后，总有一些孩子喜欢在操场上玩耍而不按时回寝室休息。中午那会儿精神可真好。可到了下午上课时，就没精打采了，直想着去和周公见面，至于老师在上边讲了什么，可一点都不清楚了。这样多耽误学习啊！有些高年级的孩子下了晚自习回到寝室后，喜欢躺在床上开卧谈会，天南海北聊得可起劲了，完全不理会生活老师的要求和提醒。孩子们白天上课本来已经很辛苦了，晚上又不好好休息，这样怎么能让身体健康起来呢？怎样保证第二天精神饱满地上课呢？所以请大家一定要养成早睡早起的好习惯，这样既有利于学习，也有益于身体健康。

**远离垃圾食品篇十**

各位领导、老师、同学们：

早上好!今天我演讲的题目是《假如没有“非典”》，关于健康的演讲稿：假如没有“非典”。

众所周知，20xx年，中国曾遭受着千年不遇的“非典型性肺炎”这一疫情的巨大考验。这是“一场硬战”;这是一场人与病毒之间没有硝烟的战争，这是一场需要打赢且必须打赢的战争。

“非典”究竟是一种什么病呢?传染性非典型性肺炎是一种主要通过近距离空气飞沫和密切接触传播的严重急性呼吸综合征，国际上简称\"sars”。有关“非典”的症状及预防知识，学校已多次深人学习，这里我就不一一赘述了。今天，我真正想说的是“假如没有非典”的这一话题。

假如没有“非典”，我们也许不清楚自己的生活习惯可能有多么糟糕，演讲稿大全《关于健康的演讲稿：假如没有“非典”》。在预防“非典”专家们的提醒下，我们才明白：我们痴迷空调，习惯呆在空气不流通的屋子里是多么的不好;我们不愿洗手，甚至不会洗手，我们通宵上网，专注游戏;我们胡吃海喝，用零食代替正餐;甚至哪里人多，就往哪里扎堆凑热闹。

假如没有“非典”，我们也许没有意识到锻炼身体的重要性。我们懒份，四肢不勤，能坐着绝不站着，能乘电梯绝不爬楼梯，能蒙头大睡绝不起床做操跑步。动不动就感冒发烧，找老师请假;动不动就喊“亚健康”，找领导批条。

假如没有“非典”，我们更不清楚保护环境的重要性。我们曾大量地位用塑料制品，随意地丢弃垃圾，工业废水四处横流，滚滚浓烟直冲云,，全球气候逐渐变暖，生态环境日益恶化。

于是，“非典”来了!

我们有党和政府的英明决断、统一部署，我们有医务人员的舍生忘死、赴汤蹈火，我们有强大的国家作后盾，我们有13亿人民的全力支持，我们完全有理由相信，只要我们百折不挠、同舟共济、坚定信念、积极预防，是一定可以闯过难关的，最终的胜利一定是属于我们的!

最后，我想让大家跟我一起喊一句口号“我健康，我快乐!”，我数一二三开始，大家就喊出来，连喊三遍。

我的演讲完了，谢谢大家。

**远离垃圾食品篇十一**

同学们，老师们：

大家早上好！

我曾经听说过这样一句话，健康和财富就像“1”和“0”的关系，而生活就像一串数字，没有这个“1”，有再多的“0”也是没有意义的。因此，一个健康的体魄，是所有人拥有一个精彩人生的前提。只有踏上这块牢固的基石，我们才能触及我们的梦想，有机会达成我们的理想。

相信很多同学都深有感触——良好的作息习惯和高效的学习效率是密不可分的。作息时间安排得体，则学习效率必然提高，而学习效率的提高，能让我们自由安排一个健康的作息时间。部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，忍不住趴在课桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看很久的书。

这形成了一种恶性循环。为了改变这种不良现状，我希望同学们好好利用午休时间休息，保证下午听课、自修课、晚自习的效率，以保证晚上有一个充足的睡眠。同时，不得不提的是学习的惰性，相信惰性人人都有，好比作业做了一半突然觉得思绪困顿，于是出去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合自然无可厚非，但若去个个把小时，就实在不应该。

所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成绩，并不是因为不够刻苦，而是因为，学习在于质而非量。这里提出的无非是一些琐碎的建议，关键是希望同学们养成一个科学而合理的生活习惯，健康自然地融于生活之中。

从这周开始，就要进行晨跑了。这是一个提高我们身体素质的好机会。有些同学跑两圈就累地气喘吁吁，不得不停下，有的同学甚至一直逃避晨跑。这是中国学生的通病。即便是在活动课，也有很多同学懒得动。这使我们锻炼的时间大大减少。

还有些同学休息日除了完成作业，其余更多的时间坐在电脑前面一动不动，使得眼睛得不到一点休息。不知大家是否还记得，当非典来袭时，钟南山院士已经接近70岁，却仍然奋战在非典第一线，这都是他因为年轻时注重锻炼，锻炼出了一个强健的体魄。有些同学会以学习为理由，没时间锻炼，实则不然。在这点上，我校高三同学为我们提供了榜样，他们在课业压力极大的情况下，在晚自修课间还在操场上跑步。

现在学习压力大，我们课外的时间并不多，但是时间是挤出来的，如果我们把零散的课间时间都利用起来，那也是相当可观。我希望同学们能在活动课和体育课上多跑跑动动，并认真对待晨跑，有条件的同学最好能骑自行车上学，既锻炼身体又符合绿色出行的理念。

除了良好的作息时间和适当的锻炼，良好的饮食习惯也是拥有健康身体的一大条件。有的同学喜欢到校外的小店买一些不健康的小零食；有的同学把肯德基当食堂，却从来不吃学校食堂准备的`午饭；有的同学每天喝好几听碳酸饮料。这些都是一些不良的饮食习惯。垃圾食品吃多了，必然会造成营养摄入过剩。

虽然学校食堂口味不如其他的洋快餐那么诱人，但这些都是经过食堂师傅精心搭配的，能保证一餐所需摄入的营养物质。相信大家都知道把牙齿泡在可乐里，几天后牙齿消失的实验吧。碳酸饮料会导致骨质疏松，膝盖积水等疾病。这些看似微不足道的不良饮食习惯，其实在一点点地吞噬着我们健康的身体。其实，只要同学们自带水杯，喝纯净水，少吃不健康的零食，每天在学校用餐，就可以拥有一个良好的饮食习惯，保证自己拥有一个健康的体魄。

身体是革命的本钱！当然，对我们学生来说，身体也是好成绩的本钱。希望同学们能拥有一个健康的身体，取得学习上更好的成绩！

**远离垃圾食品篇十二**

老师们，同学们：

大家早上好!我今天演讲的题目是心理健康是美丽人生的需要 首先要与大家探讨的是，什么是健康。世界卫生组织给健康下的定义是：“不仅仅是身体没有缺陷和疾病，而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”一个健康的人，应该有两个和谐：第一个是自身和谐，生理健康加心理健康。第二个是自身与外界的和谐：适应自然环境和社会环境。所以，完美的健康不是单一的，而是多元的。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。心理研究也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲加倍，思维敏捷，效率提高;反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

那么，我们青少年朋友如何拥有一颗健康的心态，做到身心健康呢?

第一，对自己有一个正确的认识，志存高远。

络生活中他们能控制有度，诚信为人。他们目标远大，志向高远，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂，他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

第二，要正视现实，勇于解决问题。

心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识;能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的方法，而不企图逃避，推卸责任;他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。他们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。只有这样，才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。

第三，要乐于交往，保持和谐的人际关系。

心理健康的青少年，总是喜欢与人交往，与寻找知音，建立友情，保持和谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤傲。他能和多数人建立良好的关系，与他人齐心协力，合作共事。‘少年强，则国强;少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲;少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代青少年的心灵，我们中学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强做出贡献。我的演讲完毕， 谢谢大家!

**远离垃圾食品篇十三**

尊敬的老师、同学们：

大家好!随着气温的下降，寒冷的冬季又来临了。由于冬季天气寒冷，气候干燥，是火灾事故、冰冻事故、交通事故和人生伤害事故的多发季节。为了确保学校的安全与稳定，防止各类事故的发生，努力创造一个安全的环境，请老师、同学们注意以下几点：

一、交通安全

冬季有霜冻，路面较滑，有时还有大雾天气，途中要注意行走安全，不到河边玩耍，更不能到结冰的水塘、河沟里踩冰玩!同学们不要骑车上学。乘车学生要提醒驾驶员小心慢行。冬季人体关节的灵活性较差，反应也相对缓慢，平时在上、放学路上也要注意交通安全。步行走人行道，在没有人行道的地方靠路右边行走;骑自行车走慢车道，不抢机动车道;通过路口或者横过马路时要减速慢行，为了自己和他人的安全，希望同学们一定要注意交通安全，自觉遵守交通法规。

二、校内安全

在校内上体育课、课间活动时也要注意安全，不做危险的游戏，不追逐打闹，有冰霜的地方要绕道行走。打扫卫生时使用湿拖把注意清洁用水不滴撒在路面上，更不能随意乱倒。上下楼梯及跑步锻炼时不将手插在口袋里，不推挤其他同学。

三、卫生防病

冬季是流感等传染病高发季节，学校要求同学们继续做好预防措施，做好个人卫生，勤洗手、勤通风，在人多的公共场合带好口罩。在咳嗽和打喷嚏的时候请用纸巾捂住口鼻，并及时洗手;同时，天气寒冷，同学们要多添加衣物，不能挨冻受冷。重视饮食安全，不要购买、食用生冷的食品。

四、消防安全

进入秋冬季节以来，天干物燥，火灾隐患很大，大家都要关注消防安全，自觉做到：

1、身上不带不玩火柴、打火机等火种，及烟花、爆竹等易燃易爆物品，以免发生意外。

2、自觉爱护校园内的各种消防设施，如灭火器等。

3、在教室里，不得擅自使用电器设备。

4、放学之后，请随手关掉电器。很多同学家中也一定采取了取暖措施，如果是用燃煤取暖一定要注意通风换气，预防煤气中毒。在用电暖器、电热毯等取暖时，大家要远离发热管，同时做到人走断电。如果在使用电器时万一起火，同学们首先不要惊慌失措，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，我们小学生最好不要私自救火，逃离火场及呼救才是我们小学生要做的。

五、防冰冻事故

虽然已入冬，天气寒冷，但早晚温差较大。沟渠、池塘的冰层很薄，在冰面上玩耍，容易发生冰破溺水事故。学校严格要求同学们在上放学路途中不玩水、滑冰，严禁在周日私自或结伴到外滑冰，防止意外事故的发生。

最后，愿我们每一个同学，能平平安安上学、快快乐乐回家、安安全全过冬。

**远离垃圾食品篇十四**

敬爱的老师,亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《关注健康，珍爱生命》

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。

每年我们都会迎来热情如火的夏天，但夏天不正也是一个多事之秋吗？它的酷热牵引着多少人去沟渠、去江河湖海中游泳、嬉戏？正是因为这一个个不规范的“游泳池”夺走了一个又一个稚嫩的生命，使一个又一个的家庭承受着巨大的痛苦。溺水、溺水、溺水！成了一个恐怖的字眼，让人心惊胆寒，让人心情悲愤。

汽车是我们主要的交通工具，给我们带来了方便，它功不可没。但是它也给我们带来危险，重演这一幕幕惨痛的悲剧。看那表面上一张张雏菊般的面孔，正威风飒爽的驾驭着疯狂的自行车，看那个少年横闯红灯时，多么的“勇敢”，他们愚昧的自以为是，在啪的一声巨响时，又发生了一起惨不忍睹的车祸，死神夺走了短暂而美好的生命。每次当那120救护车的叫声在耳边回旋时，我都会毛骨悚然，因为我知道世界上又一个人或一些人要受罪了，或许是世界上的有一个活生生的生命在那一瞬间被鬼神带走。人们明知山有虎，偏向虎山行，这是多么的愚昧及让人揪心啊！

为什么人们总不注意隐藏在自己身边的危险呢？如果把金钱、家庭、友情、房子、车子用数字0来表示，那么，生命就是1，只有生命这个1存在了，后面的0才会有价值；而当这个1不在了，后面的0再多也能是一个0了，所有的宝贵的事物对你来说都是水中月，镜中花。

人的生命的脆弱的，健全身体一旦失去，将永远无法挽回。因此，我们应该好好珍惜，我们生命中的每一天，注意安全，平安自己，也平安别人。

同学们当我们从呱呱坠地，就不断接受给予，你是否还记得，是谁在风雨交加的路上，撑着雨伞送你上学；你是否还记得，是谁在深夜为你掖好被角；你是否还记得，是谁当你每一次从遥远的学校回到家时额上又多了几道皱纹；是谁多年养育了你，是谁给了你生命的权利？是父母，你该为父母尽忠尽孝，尽到为人子女的义务。你是否知道是谁为你提供了安静舒适的校园？你是否知道是谁给了你眼前美丽的城市？是祖国，但你作为祖国未来的栋梁，就得托付起建设祖国的使命。同学们，不要让自己到人间白走一遭，请相信自己，一定要珍爱生命。

同学们,朋友们：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，让我们珍爱自己生命吧，愿生命之花永远绽放！

**远离垃圾食品篇十五**

各位领导、老师、同学们：

早上好！今天我演讲的题目是《假如没有“非典”》，关于健康的演讲稿：假如没有“非典”。

众所周知，2024年，中国曾遭受着千年不遇的“非典型性肺炎”这一疫情的巨大考验。这是“一场硬战”；这是一场人与病毒之间没有硝烟的战争，这是一场需要打赢且必须打赢的战争。

“非典”究竟是一种什么病呢？传染性非典型性肺炎是一种主要通过近距离空气飞沫和密切接触传播的严重急性呼吸综合征，国际上简称\"sars”。有关“非典”的症状及预防知识，学校已多次深人学习，这里我就不一一赘述了。今天，我真正想说的是“假如没有非典”的这一话题。

假如没有“非典”，我们也许不清楚自己的生活习惯可能有多么糟糕，演讲稿大全《关于健康的演讲稿：假如没有“非典”》。在预防“非典”专家们的提醒下，我们才明白：我们痴迷空调，习惯呆在空气不流通的屋子里是多么的不好；我们不愿洗手，甚至不会洗手，我们通宵上网，专注游戏；我们胡吃海喝，用零食代替正餐；甚至哪里人多，就往哪里扎堆凑热闹。

假如没有“非典”，我们也许没有意识到锻炼身体的重要性。我们懒份，四肢不勤，能坐着绝不站着，能乘电梯绝不爬楼梯，能蒙头大睡绝不起床做操跑步。动不动就感冒发烧，找老师请假；动不动就喊“亚健康”，找领导批条。

假如没有“非典”，我们更不清楚保护环境的重要性。我们曾大量地位用塑料制品，随意地丢弃垃圾，工业废水四处横流，滚滚浓烟直冲云,，全球气候逐渐变暖，生态环境日益恶化。

于是，“非典”来了！

我们有党和政府的英明决断、统一部署，我们有医务人员的舍生忘死、赴汤蹈火，我们有强大的国家作后盾，我们有13亿人民的全力支持，我们完全有理由相信，只要我们百折不挠、同舟共济、坚定信念、积极预防，是一定可以闯过难关的，最终的胜利一定是属于我们的！

最后，我想让大家跟我一起喊一句口号“我健康，我快乐！”，我数一二三开始，大家就喊出来，连喊三遍。

我的演讲完了，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