

2023年健康素养科普演讲稿三分钟 健康素养知识演讲稿(精选5篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

健康素养科普演讲稿三分钟篇一

大家好！

现在随着中国社会的不断发展，人们的生活也逐渐富裕起来，网络也跟着在社会中流行，融入到了我们生活中去，而且扩张的范围很大，尤其是对于中学生来说更是对“网络”爱不释手。

老师说过，21世纪是知识经济的时代，是网络时代，是人类数字化生存的时代，电脑和网络，是每一个学生都必须掌握的一门课程。在美国等西方国家，四五年级的学生都能够熟练地使用电脑、网络、查阅资料，学习知识。相比之下，让我们中学生告别网络的做法，我想在座的同学没有一个会同意的。但我们法律为什么又规定“禁止未成年人进入网吧”？首先，我们不能把“网络”等同于“网吧”。不接触网吧，我们同样可以接触网络。比如通过：家庭个人电脑、学校电脑室等，当然，这方面的开发和利用，有待学校、老师、家长和我们同学的共同认识基础上逐步实现。

第二，表面禁止的同时，深含对我们未成年人的身心保护。我们中学生迷恋网吧，不能自拔，导致学业无成，甚至是猝死网吧的现象时有耳闻，一旦事件发生，我们总认为这是因无知而犯下的错，但也为时已晚。“禁止未成年人进入网

吧”是为了让我们的学生少犯或不犯同样的错误，让更多的人来关爱我们这些未成人。

但是，目前那些黑网吧，象一个个美丽的陷阱，使许多同学丢魂失魄、丧失意志、无心学习、前途废弃。据调查，学生上网80%以上是打游戏，15%左右是交友聊天，真正查询资料用于学习的为数极少。有13%以上的男生很喜欢上网或迷恋上网，达到了严重影响学习的地步。一到寒暑假，学生们更是肆无忌惮，不少学生通宵达旦地玩电游、上网。网上游戏、网上聊天和网上色情是网络三个魔爪，是使中学生堕落的三大杀手。

由于网络游戏、色情和聊天充满刺激、惊险和浪漫，许多网迷一旦接触，便深陷其中而不能自拔、网上“三魔爪”又被称作“电子”，是杀人不眨眼的刽子手。同学们，你们听说过这么一件事没有？为了搞到钱到网吧里玩游戏，山东省聊城市的三名中学生竟想出了拦路抢劫的办法，仅5月6日到5月11日短短6天时间，他们就作案3起。据这三名中学生交代，他们泡网吧成瘾，但又没那么多钱，只好向家长撒谎要，不行就去偷、去抢。

如何防止让我们中学生上网上瘾，真正做到未成年人不入网吧？我认为最重要的是家庭、学校、社会齐抓共管，真正重视我们中学生的心理需求，在心理上加以指导，帮助摆脱心理压境，提高心理素质。此外，提高我们中学生的现实交往能力，培养自信心才是摆脱“上网成瘾”的根本。我建议我们学校要多开展一些健康、有益的文体活动，开放电脑室和阅览室，让我们中学生旺盛的精力有“用武之地”。

同学们，让我们共同携手，树立坚定的信念，告别网吧，做文明健康中学生吧！

健康素养科普演讲稿三分钟篇二

大家好！

在读书的时候，翻开病理生理学我们就知道了，对健康的定义，恰当的定义来自于世界卫生组织的解释，包含了三个范围：躯体、心理、社会，即要求躯体没有不适，心理精神完善健全，社会适应良好。也就是说，要称得起健康，不仅仅是能吃能睡，能跑能跳，能说话能思维，身上没有病痛，而且还要能在社会立足谋生，能与周围的人群合得来。

这样的人才算得上健康。那么根据这一定义，经过严格的统计学统计，人群中真正健康和正患着病的人不足三分之二，也就是说其他的人群都处于健康和患病之间的过渡状态，我们常常使用的词语就是“亚健康”状态，当然，如果我们能调节处理得当的话，则身体可向健康回归，反之，则恶化以至患病。所以如何调节，就显得相当的重要了。

除去那些由于先天的、遗传的、意外的、甚至一些莫名其妙的……等等的致病因素之外，其实主要导致我们患病的因素只有两个了，其一就是不良的生活习惯，其二呢，那就是性格因素了。这两个因素，就是我们这些健康着的或者亚健康着的人主要的两员杀手，不得不引以重视啊。

首先说，不良的生活习惯，其实所有的人都知道，不外乎就是诸如吸烟、酗酒、过度的夜生活、自己随意打乱自己的生物钟……等等等等这些东西。在座所有的人都是医务工作者，都在理论这个高度上深刻认识，比如吸烟有害健康，吸烟中的烟碱或者尼古丁等等与肺癌以及其他肺部疾病有着千丝万缕的联系，并且二手烟不但杀伤了自己而且祸害了他人，不但不健康而且不礼貌；还有酗酒与肝脏疾病、胃肠道疾病、甚至大脑功能下降甚至疾病等等都有关系，当然还有很多很多了，如果我现在再说的话，就有点老生常谈了，喋喋不休了，并且有点象祥林嫂那样的唠叨了，所以我就不一一赘述。

那么为什么所有的这些不良习惯爱好者对此置之若罔，并且这些爱好者还振振有词的这样或者那样的道理，更让人完全不解的是爱好者们还前仆后继，长江后浪推前浪的争先恐后踊跃参与。其实原因是很简单的，因为不良的这些生活习惯那所导致的疾病基本上都是以后才发生的，谈论以后的事情以后那些未知的事情，大家都相当的超然，超然到谈论别人家的事情一样，就象一个吸烟者，他完全知道所有的前因后果。

以后有可能患慢支炎、肺气肿、肺心病甚至肺癌等等，而如果在别人善意的提醒或者是自己心里不经意的那么一闪念中，聪明的他们就会找出这样的证据来让自己宽慰，让自己释然，心理上得到平衡，比如就是，某些特殊材料所锻造的人居然几十年烟龄好像还活得尚好这样如此的理由，内心舒坦之后也就无暇过问以后可能发生的事情了，其实难免就是自欺欺人而已。所以大家就慷慨激昂了，今朝有酒今朝醉，莫使金樽空对月，当然如果大家知道这一杯酒是毒酒，一杯鹤顶红，那么我想打死他都不会喝的。

然后我们再来说，性格因素。在习惯性的健康讲座中，人们很愿意强调那些不良的生活习惯，而忽略了性格这个问题，当然俗话说：江山易改，本性难移。性格这个问题，那是每个人在成长过程中一点一滴形成的，不是那么容易修正的。但鲜有人知的是性格也是造成疾病的一个因素，能够影响人的大脑的一切东西都可以影响到人的身体。不满、委屈、气愤、自责、有过错感等等这些负面情感都将有可能把我们带到病床上。

要想避免这些，必须立刻终止那些让我们痛苦和不安的东西。人体的每个器官都有其特定的功能，与我们的意识和心理存在着严格的特定联系。当然这都是枯燥的理论，还是举例来说明下，比如说某些心血管疾病，经过科学的研究，容易发生在这些朋友身上，他们充满豪情的把自己力所能及的负担全揽上身，马不停蹄地劳作，害怕辜负周围人的希望，希

望自己在别人眼里是重要和被尊重的，因此排挤自己内心的情感和需求。

经年累月这些朋友的业绩可能也象股市中的牛市一样傲视群雄，鹤立鸡群了，但是可能的话，血压也直线攀升到达警戒的地步了；如此的例证不乏胜举，大家都知道某些成功人士过早地进入亚健康甚至疾病膏肓状态，让人可叹啊！

当然在此，我并非宣扬那种懒惰，不思进取，尸位素餐，站到茅坑不拉屎等等，我只是希望大家有个适当的心理状态，一张一弛，张弛有度而已，如果在繁忙的工作之后多参与下户外活动，适度的健身运动，或者和朋友们聊天品差抚琴谈赋等等活动，既高雅又舒缓了自己工作上的压力，那么就更好了，当然劳作了一天然后又奋战在麻将战场上，如此身心疲惫，劳命伤财就不好了。

其实三十年前拿命换钱，三十年后拿钱买命，其中曲折隐情又如何能一言概之，只能智者见智，仁者见仁了。只不过正如古人所讲：千丈之堤以蝼蚁之穴溃，百尺之室以突隙之烟焚，也就是让我们从小事做起，切不可善小而不为，恶小而为之。最后呢，就让我们从自己的一一点一滴做起，为维护自己以及他人的健康努力。

健康素养科普演讲稿三分钟篇三

2013年6月4日上午9:00在我公司二楼小会议室成功举办了一场以宣扬健康教育知识为主题的讲座。我们荣幸邀请到了河南省健康教育促进会健康教育专家蒋平等为首的三人宣讲团莅临我公司进行讲座，并由蒋平教授担任主讲人。各职能部门及各分厂代表参与倾听了此次讲座。

在一个多小时的讲座中，蒋教授首先讲到健康的重要性，并提醒大家要保持健康的生活习惯、饮食习惯，以及健康的心态。后跟大家谈到遇到突发事件时对伤者基本的急救措施以

及生活中一些基本的外伤自救的方法和措施，一些常见职业病的预防及辅助治疗等常识。讲座中，整个会场秩序良好，大家都聚精会神地听讲座并且积极和蒋教授互动，现场不时响起阵阵热烈的掌声。讲座结束后，大家都表示受益匪浅，也希望我们以后会办更多这样的活动。

讲座结束后，办公室赵主任发言，表示对蒋教授以及来参加讲座的各位的感谢，并希望通过我们大家的努力，让更多的人关注健康。此次活动在大家热烈的掌声中取得了圆满成功。

办公室

2013年6月4日

健康素养科普演讲稿三分钟篇四

讲座时间：2013年2月10日至13日每天上午：9：-11：30

讲座地点：马铺村老年活动室

讲座内容：中医养生与保健

主 讲人：黄长江

参加人员：辖区居民

讲座目的：随着生活水平的日益提高，我国已逐渐步入健康均等化社会，为了让居民养成良好的生活习惯，提高慢性患者生活质量，流均镇卫生院特安排“中医养生与保健”。

此次的讲座生动形象、通俗易懂，现场居民认真听讲，讲座中黄长江与居民进行了交流互动，并提出健康知识问答。居民们踊跃发言，就自身疾病慢性病防治提出健康咨询，刘建

燕都一一进行了解答。现场气氛热烈，深受居民欢迎。通过讲座，提高了居民防病意识，掌握了良好的健康保健知识，达到了健康教育预期目标。

健康素养科普演讲稿三分钟篇五

一、健康素养工作开展情况

为加强传染病防治宣传工作，我院成立了传染病防治工作领导小组，由院长任组长，各科室负责人为成员。制定了相关工作制度和职责，并对各科室人员的工作职责做了明确，为传染病防治知识宣传的工作有效开展提供了组织保障。

二、开展健康素养工作的具体措施

我院健康素养工作始终把实施健康素养工程与推进科学发展结合在一起，把健康素养工作的工作做实、做细、做到位。

一）我院在院内醒目处、楼梯、楼上等处悬挂了宣传横幅、宣传标语，张贴宣传单、展板，向全院师生宣传健康素养知识及疾病预防知识，并开展了“”、“结核病”、“甲型流感”等知识的宣传，通过宣传，让广大师生对健康素养知识有了全面了解，从而提高他们的自我保健意识和能力。

二）我院设立了专门的宣传窗，由各科室医务人员定期更换传染病防治知识宣传内容，定期更换传染病防治知识宣传内容，并开展了“”“甲型流感”防控知识的宣传。

三）我院定期更换传染病防控知识宣传内容，如防治结核病、结核病、病等知识。

四）我院制定了相关工作制度并对各科室进行检查、指导，使传染病防控意识有所增强。

五、我院制定了健康素养工作的各类检查制度。

六、我院健康素养工作的宣传与指导：

为确保传染病防治工作的顺利进行，我院在每一天的晨会上，对传染病病的防治工作进行总结，提出改进措施，指导各科室的传染病防控工作，使传染病防控工作更加的顺利有序进行。并将其作为日常工作的主要内容。

二、健康素养工作开展情况

为切实做好我院的“”和“甲型流感”的防治工作，我院在医院领导的正确领导下，认真贯彻落实国家“”“传染病防治法”和省卫生厅、市卫生局、市疾控中心有关精神，认真开展了一系列的宣传教育和防治工作，为我院疾控工作的发展起到了良好的促进作用。

三、我院健康素养工作的工作开展情况

按照传染病防治法的有关规定开展了预防控制病、病等的宣传和预防工作。我院在门诊、病房门口等处悬挂宣传横幅2条，张贴标语28个，张贴宣传画12个，展出宣传图板48块，张贴标语35幅，为我院的健康素养工作起了良好的促进作用。

在接到传染病防治工作指示后，我院高度重视，积极行动起来，把健康素养宣传工作作为我院的重要工作。通过宣传活动，大家的防控意识有了进一步提高了，有效的提高了我们的防控能力。