

# 2023年生活健康演讲稿三分钟 健康生活 演讲稿(精选10篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么你知道演讲稿如何写吗？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。

## 生活健康演讲稿三分钟篇一

神将自身置于生活磨砺和自然风浪的陶冶，从中获得抵抗力与免疫力。对于健康的理解，随着“生物—心理—社会医学模式”的转变，对健康的要求，应是生理、心理活动正常、精力旺盛，对自然环境及社会环境有着良好适应能力的状态上来。疾病是健康的对立面，具有一系列特征性状的病理过程。但是人体由健康到产生疾病，经常会出现一个或长或短的过渡状态。

“行到水穷处，坐看云起始”是体现体育运动的艺术享受；“不经风雨，何已见彩虹”展现体育运动的追求境界；“生命在于运动”，我们还有什么理由不去挑战生命。因此，体育是人类可持续发展的必然选择，是对人类狂热追求科技而使生活非自然恶质化的善意修正，是对生命的有力挑战。

再次，体育运动是对生命的利用。在人类短暂的一生中，要攀上理想中的山峰，只有三种选择：要么爬的速度快；要么爬的时间长；自然最理想的就是爬的时间长而速度又快，这样，在有思进取、懒于创新、怨天尤人、迷茫徘徊、提前透支人生、享受生活而深深痛心，为什么？为他们精力如此旺盛却不去一爬山！体育运动可以使我们获得生存所需要的健康的身心，只有体育运动，才能使我们充分地利用自然赐给我们这个完美的生命。从而使我们有更长的可利用时间

,并以更高的效率完成工作。这无疑是对生命最大的利用。

最后，体育运动是对生命的享受。体育运动实质上总是伴随着苦难的过程，没有痛苦就没有训练(no pain, no train) □体育运动中我们会消耗大量的体力，会损伤肌肉从而引起肌肉酸痛，关节会受伤，会丢失大量的水分，会打破体内原有的代谢平衡，总之，机体会对运动产生一系列剧烈的生理反应。但这种痛苦给参与者所带来的东西不单纯是体质、体能和免疫力的增强，而且是将各种烦人事烦心事忘却脑后的那种心灵上的放松，是运动后满身大汗、精疲力竭、神情酣畅地走在回家路上的那种满足，是将五星红旗插上珠穆朗玛峰顶时的那种豪情，是进球后球员欣喜若狂、得意忘形的动作和表情，是领奖台上五星红旗下听奏中华人民共和国国歌时眼中的点点泪花。这种感觉，即或观众也会深受感染，更何况亲身经历的人。

可见，体育运动是对生命更高层次的享受。

生命，需要一种韧性，亦需要一种硬度。体育运动可以强化生命，更好地表现生命的本质。

“生命在于运动”，无疑是对体育运动价值与意义最点睛的概括与最到位的诠释。中国有句古话叫做“流水不腐，户枢不蠹”，希望大家都能加入到阳光体育运动中来，共享健康生活！

## 生活健康演讲稿三分钟篇二

神将自身置于日子磨砺和天然风波的陶冶，从中取得抵抗力与免疫力。对于健康的了解，随着“生物—心理—社会医学模式”的转变，对健康的要求，应是生理、心理活动正常、精力旺盛，对天然环境及社会环境有着杰出适应能力的状况上来。疾病是健康的对立面，具有一系列特征性状的病理进程。但是人体由健康到发生疾病，经常会呈现一个或长或短的过渡状况。

“行到水穷处，坐看云开始”是体现体育运动的艺术享用；“不经风雨，何已见彩虹”展示体育运动的寻求境界；“生命在于运动”，咱们还有什么理由不去应战生命。因此，体育是人类可持续发展的必然挑选，是对人类疯狂寻求科技而使日子非天然恶质化的善意修正，是对生命的有力应战。

再次，体育运动是对生命的使用。在人类时刻短的一生中，要攀上抱负中的山峰，只要三种挑选：要么爬的速度快；要么爬的时刻长；天然最抱负的就是爬的时刻长而速度又快，这样，在有思进步、懒于立异、怨天尤人、迷茫徜徉、提早透支人生、享用日子而深深痛心，为什么？为他们精力如此旺盛却不去一爬山！体育运动可以使咱们取得生计所需求的健康的身心，只要体育运动，才能使咱们充分地使用天然赐给咱们这个完美的生命。然后使咱们有更长的可使用时刻，并以更高的效率完结工作。这无疑是对生命最大的使用。

最后，体育运动是对生命的享用。体育运动实质上总是伴随着苦难的进程，没有苦楚就没有练习[nopain[notrain]]体育运动中咱们会消耗很多的体力，会损伤肌肉然后引起肌肉酸痛，关节会受伤，会丢掉很多的水分，会打破体内原有的代谢平衡，总之，机体会对运动发生一系列剧烈的生理反应。但这种苦楚给参与者所带来的东西不单纯是体质、体能和免疫力的增强，而且是将各种烦人事烦心事忘却脑后的那种心灵上的放松，是运动后浑身大汗、精疲力竭、神情酣畅地走在回家路上的那种满意，是将五星红旗插上珠穆朗玛峰顶时的那种豪情，是进球后球员欣喜若狂、得意洋洋的动作和表情，是领奖台上五星红旗下听奏中华人民共和国国歌时眼中的点点泪花。这种感觉，即或观众也会深受感染，更何况亲身经历的人。

可见，体育运动是对生命更高层次的享用。

生命，需求一种耐性，亦需求一种硬度。体育运动可以强化

生命，更好地表现生命的实质。

“生命在于运动”，无疑是对体育运动价值与含义最点睛的概括与最到位的诠释。中国有句古话叫做“流水不腐，户枢不蠹”，期望大家都能加入到阳光体育运动中来，同享健康日子！

## 生活健康演讲稿三分钟篇三

“文明礼貌究竟是什么？”虽然不同的人答案会有些差异，但我们的共识是：在得到别人帮助时说一声“谢谢”；在打扰别人工作时说一声“对不起”，这就是文明礼貌。

公共场合自觉排队等候，公共场合轻声漫步，这就是文明礼貌。

在您的话语中多加一个“请”字，在您的面容上多带一些微笑，这也是文明礼貌。

对个人，文明礼貌反映着一个人的素质；

对集体，文明礼貌意味着集体的凝聚力；

对社会，文明礼貌更体现着社会的进步。

同学们：

我们不难体会，每天早晨当你背着书包走进教室，听到同学的一声问“早”的时候，看见同桌的一个微笑的时候，仅仅这一声问候、一个微笑，或许就能给你带来一天的好心情。同时，潜移默化中，你会更加热爱关心这个集体，如果集体中的每一个成员都能友好相处、相互帮助，那必将促使我们的共同进步。

不仅如此，文明礼貌更直接或间接推动社会向前发展。社会

是人与人相互联系的社会，社会的财富靠的是人们的创造。生活在社会大家庭中，更需要人与人的沟通、协作。讲文明、讲礼貌正是建立良好人际关系必不可少的条件，文明礼貌将人与人拉的更近。

作为中学生，我们在校注重讲文明、讲礼貌，更应该尊重老师的劳动果实。不要光说“老师您早”、“老师再见”，还要认真听好每一堂课、认真完成每一次作业。这样，我们将学到更多的知识、掌握更强的本领，从而在将来为社会的发展贡献等大的力量。

中国是一个具有五千年文明史“礼仪之邦”，我们是未来的主人，文明礼貌是历史赋予我们的责任，文明礼貌是时代对我们的呼唤，文明礼貌是社会对我们的期待。

同学们：

讲文明，有时只是举手之劳；

讲文明，有时只是一念之想；

讲文明，有时只是一点点关爱。

## 生活健康演讲稿三分钟篇四

同学们回去，一定目睹农村大忙景象。“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这曾经是常被用于儿童启蒙的诗句。可是现在，很多富裕起来的人们已经忘却了这首诗的精髓。看看我们校园里，各种浪费现象依然比比皆是。

那些浪费粮食的同学，心里是怎样想的呢？

有的人说：现在生活水平提高了，浪费点儿粮食没什么要紧。

我们国家的粮食真的已经富裕到了可以不提节约的地步吗？不！我国是农业大国，近几年粮食年产量徘徊在4.5亿吨左右，人均粮食占有量长期处于不足400公斤的低水平。从目前形势来看，全国人口增长的趋势不会变，耕地面积逐年减少的趋势不会变，在今后相当长的一段时间内，我国粮食的供需仍将在紧张中度过。稍微关心时政的人都知道，我国已经成为世界上最大的粮食进口国。

有的人说：吃饭的钱我缴了，我浪费的是自己的，跟别人没有关系。从表面上看，浪费只是个人的消费方式，但从本质上讲，它却从一个侧面反映了一个人的人生观和价值观。

节约粮食，是我们每个公民应尽的义务，而不是说你的生活好了，你浪费得起就可以浪费。浪费是一种不尊重自然和他人劳动果实的可耻行为。即使在发达国家，节俭也被视为一种美德。这是对劳动的尊重，也是一种社会责任，更何况我国还是一个发展中国家，还有那么多人没有解决温饱问题，还有那么多孩子因贫穷而失去受教育的机会。

有的人怕别的同学瞧不起，因此即使家庭不是太富裕，在家里也能珍惜粮食，到了学校，在同学面前也不敢表现出来。于是，为了“面子”，他们总想比城里孩子表现得更大方，甚至故意浪费。同学们，这种靠浪费得来的面子要不得呀。

如何重塑节约精神，倡导合理消费而不浪费粮食呢？

一是树立节约意识。爱粮、惜粮、节粮，不能是空洞口号，也不应是权宜之计，它是中华民族的优良传统。“节约粮食光荣，浪费粮食可耻”的风尚不仅过去需要、现在仍然需要。我们的粮食远未充裕，我们没有糟蹋粮食的权力，也没有糟蹋粮食的条件。希望前面我提到的那些浪费现象不再发生。

二是发掘节约潜力。我们虽然不种田、不产粮，但节约粮食也相当于种了粮食。在食堂里，吃多少打多少，不喜欢吃的

菜就让工作人员不打或少打，我们的一张张餐桌就相当于一方方粮田。

三是强化节约行为。我们将对学生在食堂就餐情况作进一步管制，严禁将鸡蛋、牛奶等带出食堂，严禁故意浪费，发现严重浪费粮食者予以通报批评，（我们可以在食堂的门口张榜公布）对情节严重者将由学校给予一定的处分。

我国政府提出“要在全社会形成崇尚节俭、合理消费的理念”，节约应该是每一位公民的共同选择。节约粮食，健康生活，让我们从现在开始做起吧。

## 生活健康演讲稿三分钟篇五

尊敬的评委，亲爱的同学们：

大家下午好，我是来自计科1103班的许明星，今天我演讲的题目是《让学习科学化，让生活健康化》。

据有关调查结果显示：当今大学生毕业时的水平呈现略微下降的趋势，并且身体素质得分较之前几年有了明显的下降。

这就意味着，当今大学生要科学学习，健康生活已经刻不容缓。

21世纪，是经济全球化，科学技术迅猛发展的时代，知识更新咄咄逼人，即使你曾经受过高等教育，也还是不够的，所以未来需要会学人才。

要想会学，也需要一定的方法，方法得当，可以起到“事半功倍”的效果。

否则我们将会陷入“死读书、读死书、读书死”的窘境。

合理安排学习时间，合理规划学习任务，及时总结自己的学习方法，合理和利用时间，要持之以恒，若学学停停，三天打鱼，两天晒网或“临阵磨枪”将无法学成，这样的学习态度只能装“半瓶水”，从某种意义上讲，态度决定人们生活的质量，态度决定学习成绩的优劣，态度决定事业的成败，态度决定人生。

在学会知识的基础上将所学的东西应运到实际中来，在理论和实践中找到自己的立足点，做到学知识，学技能，学方法三个层次，如此，才能举一反三，成为学习的强者。

俗话说：健康是革命的本钱。

只有拥有一个健康的体魄，我们才能够有力有心地去应对生活学习中的各种挑战。

面对现实，我不禁要发一通感慨，“我们曾经的斗志上哪里去了，是什么让我们变得如此的懒散？”我们何不多出去走动走动，呼吸呼吸新鲜空气，感受感受自然的美丽？合理地安排作息时间形成良好的作息制度，养成良好的饮食规律，“学习之余参加一些文体活动”不但可以缓解刻板紧张的生活，还可以放松心情、增加生活乐趣反而有助于提高学习效率。

作为年轻人，我们要用一颗成熟活泼的心情面对生活。

生活习惯代表着个人的生活方式。

良好的生活习惯不仅能促进个人的身心健康而且也能对人的未来发展有间接的作用。

所以我们要活着、健康的活着、有品位的活着。

以更加认真的态度、更加振奋的精神，让我们自己真正学会做人、学会学习，学会生活，从而让“科学学习，健康生

活”成为自己的自觉追求，帮助我们成人成才。

同学们，让我们那颗年轻的心，热情地搏动起来，科学学习，健康生活，做一名走向世界的当代大学生！

有健康，才有快乐

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去呵护，我们的幸福需要我们去追求，我们的健康需要我们去关注！

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2008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。

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！

同学们回去，一定目睹农村大忙景象。

“锄禾日当午，汗滴禾下土。

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。

”这曾经是常被用于儿童启蒙的诗句。

可是现在，很多富裕起来的人们已经忘却了这首诗的精髓。

看看我们校园里，各种浪费现象依然比比皆是。

那些浪费粮食的同学，心里是怎样想的呢？

有的人说：现在生活水平提高了，浪费点儿粮食没什么要紧。

我们国家的粮食真的已经富裕到了可以不提节约的地步吗？不！我国是农业大国，近几年粮食年产量徘徊在4、5亿吨左右，人均粮食占有量长期处于不足400公斤的低水平。

从目前形势来看，全国人口增长的趋势不会变，耕地面积逐年减少的趋势不会变，在今后相当长的一段时间内，我国粮食的供需仍将在紧张中度过。

稍微关心时政的人都知道，我国已经成为世界上最大的粮食进口国。

有的人说：吃饭的钱我缴了，我浪费的是自己的，跟别人没有关系。

从表面上看，浪费只是个人的消费方式，但从本质上讲，它却从一个侧面反映了一个人的人生观和价值观。

节约粮食，是我们每个公民应尽的义务，而不是说你的生活好了，你浪费得起就可以浪费。

浪费是一种不尊重自然和他人劳动果实的可耻行为。

即使在发达国家，节俭也被视为一种美德。

这是对劳动的尊重，也是一种社会责任，更何况我国还是一个发展中国家，还有那么多人没有解决温饱问题，还有那么多孩子因贫穷而失去受教育的机会。

有的人怕别的同学瞧不起，因此即使家庭不是太富裕，在家里也能珍惜粮食，到了学校，在同学面前也不敢表现出来。

于是，为了“面子”，他们总想比城里孩子表现得更大方，甚至故意浪费。

同学们，这种靠浪费得来的面子要不得呀。

如何重塑节约精神，倡导合理消费而不浪费粮食呢？

一是树立节约意识。

爱粮、惜粮、节粮，不能是空洞口号，也不应是权宜之计，它是中华民族的优良传统。

“节约粮食光荣，浪费粮食可耻”的风尚不仅过去需要、现在仍然需要。

我们的粮食远未充裕，我们没有糟蹋粮食的权力，也没有糟蹋粮食的条件。

希望前面我提到的那些浪费现象不再发生。

二是发掘节约潜力。

我们虽然不种田、不产粮，但节约粮食也相当于种了粮食。

在食堂里，吃多少打多少，不喜欢吃的菜就让工作人员不打或少打，我们的一张张餐桌就相当于一方方粮田。

三是强化节约行为。

我们将对学生在食堂就餐情况作进一步管制，严禁将鸡蛋、牛奶等带出食堂，严禁故意浪费，发现严重浪费粮食者予以通报批评，（我们可以在食堂的门口张榜公布）对情节严重者将由学校给予一定的处分。

我国政府提出“要在全社会形成崇尚节俭、合理消费的理念”，节约应该是每一位公民的共同选择。

节约粮食，健康生活，让我们从现在开始做起吧。

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。

毛主席曾说过，“文明其精神，强健其体魄。

”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！

## 生活健康演讲稿三分钟篇六

老师、同学们：

大家早上好！

我讲话的主题是《增强安全意识，健康快乐成长》。

安全教育是一个沉重的话题，虽然近年来安全教育越来越得到社会各界的重视，同学们的安全意识有所增强，但重大的伤亡事故仍时有发生。据有关部门统计，近年来，全国中小学每年非正常死亡人数达到16000多人，平均每天就有40多名中小學生不幸死亡。数字是残酷的，它的背后是一个个鲜活的生命，这就说明校园安全形势依然非常严峻。

“安全重于泰山、生命高于一切”，我们要有高度的安全意识，树立自我保护意识，注意校园安全。严格按照学校的规定和老师的要求去做。

一、树立自我安全意识，不做危及个人以及他人的事。在校内不互相追逐打闹，上下楼梯要靠右行走，注意慢行、礼让，

不拥挤推搡，不在楼梯口逗留。

二、遵守交通规则和交通秩序，注意交通安全，养成文明走路好习惯；过马路时思想要集中，不能三五成群并排行走，做到一停、二看、三通过，严格遵守红灯停、绿灯行的规定；乘车应注意乘车安全、不乘坐非法车辆，不追赶行驶的车辆。骑自行车的同学，更应增强交通安全意识，注意骑车安全。

三、放学及时回家，不在外逗留、游玩，受到不法侵害时及时寻求帮助或打110报警。

四、注意食品卫生安全，不吃不洁净的食物，讲究卫生；养成卫生好习惯，不到无证摊贩购买不洁零食和其他来路不明的食物。

五、注意运动安全，要严格按照体育老师的要求去做，切不可做危险的动作。在集体活动中，自觉服从老师统一管理，不打闹、不随意离开集体。

六、学习防火、防灾、防电、防水等安全方面的内容。学会自护自救，提高防御能力。学会简易的防护自救方法，遇到偶发事件要冷静对待；杜绝一切违反安全要求的行为和现象，做维护校园安全的小主人。

同学们，我们一定要时刻加强安全意识，增强自我防范能力，做到安全教育警钟长鸣！谢谢大家！

## 生活健康演讲稿三分钟篇七

健康是人的基本权力，是幸福快乐的基础，是国家文明的标志，是社会和谐的象征。在全面建设小康社会过程中，我市人民的健康水平明显提高，精神面貌焕然一新。然而，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。与吸烟、酗酒、缺乏体力活

动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已成为影响我市人民健康素质的大敌。

面对不断增加的生活方式病，药物、手术、医院、医生的作为受到限制，唯一可行的是每个人都从自己做起，摒弃不良习惯，做健康生活方式的实践者和受益者。为此，我们向全市人民倡议：

一、追求健康，把投资健康作为最大回报，将“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则。

二、改变不良生活习惯，不吸烟、不酗酒，公共场所不喧哗，保持公共秩序，礼貌谦让，塑造健康、向上的公民形象。

三、合理搭配膳食结构，规律用餐，保持营养平衡，维持健康体重。

四、加强运动，适度量力，不拘形式，贵在坚持。

五、保持良好的心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，诚心待人。

六、营造绿色家园，创造整洁、宁静、美好、健康的生活环境。

七、以科学的态度和精神，传播科学的健康知识，反对、抵制不科学和伪科学信息。

八、将每年9月1日作为全民健康生活方式日，不断强化健康意识，长期保持健康的生活方式。

让我们在追求健康中实现人与自然的和谐，愿人人拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄，实现全面发展，拥有幸福生活！

## 生活健康演讲稿三分钟篇八

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有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，为维护自己以及人的健康努力。

## 生活健康演讲稿三分钟篇九

尊敬的评委，亲爱的同学们：

大家下午好，我是来自xx班的xxx。今天我演讲的题目是《让学习科学化，让生活健康化》。据有关调查结果显示：当今大学生毕业时的水平呈现略微下降的趋势，并且身体素质得分较之前几年有了明显的下降。这就意味着，当今大学生要科学学习，健康生活已经刻不容缓。

21世纪，是经济全球化，科学技术迅猛发展的时代，知识更新咄咄逼人，即使你曾经受过高等教育，也还是不够的，所以未来需要会学人才。要想会学，也需要一定的方法，方法得当，可以起到“事半功倍”的效果。否则我们将会陷入“死读书、读死书、读书死”的窘境。合理安排学习时间，合理规划学习任务，及时总结自己的学习方法，合理和利用时间，要持之以恒，若学学停停，三天打鱼，两天晒网或“临阵磨枪”将无法学成，这样的学习态度只能装“半瓶水”，从某种意义上讲，态度决定人们生活的质量，态度决定学习成绩的优劣，态度决定事业的成败，态度决定人生。在学会知识的基础上将所学的东西应运到实际中来，在理论

和实践中找到自己的立足点，做到学知识，学技能，学方法三个层次，如此，才能举一反三，成为学习的强者。

俗话说：健康是革命的本钱。只有拥有一个健康的体魄，我们才能够有力有心地去应对生活学习中的各种挑战。面对现实，我不禁要发一通感慨，“我们曾经的斗志上哪里去了，是什么让我们变得如此的懒散？”我们何不多出去走动走动，呼吸呼吸新鲜空气，感受感受自然的美丽？合理地安排作息时间形成良好的作息制度，养成良好的饮食规律，“学习之余参加一些文体活动”不但可以缓解刻板紧张的生活，还可以放松心情、增加生活乐趣反而有助于提高学习效率。作为年轻人，我们要用一颗成熟活泼的心情面对生活。生活习惯代表着个人的生活方式。良好的生活习惯不仅能促进个人的身心健康而且也能对人的未来发展有间接的作用。所以我们要活着、健康的活着、有品位的活着。

以更加认真的态度、更加振奋的精神，让我们自己真正学会做人、学会学习，学会生活，从而让“科学学习，健康生活”成为自己的自觉追求，帮助我们成人成才。同学们，让我们那颗年轻的心，热情地搏动起来，科学学习，健康生活，做一名走向世界的当代大学生！

## 生活健康演讲稿三分钟篇十

幸福从哪里来？它从平安、快乐中来！幸福的形式有千千万万，却总离不开两个字：健康！

健康是生命的延续，是幸福的保障，也是幸福的源泉。

如果将人比做一部车，那么，健康就是保障能平安行驶的关键；车子自身如果出了问题，那么，行驶时就会磕磕绊绊，坐在上面，只会苦不堪言，甚至有失控滚翻的危险。乘坐有病的车，人不可能有舒适感，更不会有幸福感！

健康其实就是我们的朋友，与我们的生活息息相关。且不说时不时会发生在我们身上的那些带着生死攸关的疑难病症，单就寻常遇到的那些感冒、牙痛小病，也会教人食不甘味，睡不好觉，身心俱疲，一派悲凉。生病，没了舒适感，也就丧失了幸福感。

人，乃群体动物，一旦生病，总会打破家的宁静，搅破亲朋好友的安逸和健康。其实，健康就是一种无声无形的爱，是对“家”、对亲人最好的奉献！一个家庭，若能安康乐居，幸福之水才会汩汩流淌。

健康不是挂在墙上的画儿，需要坚持，需要睿智和良好的生活习惯。

有的人好名利，不惜以生命、健康为代价，一辈子都在追逐那些永无穷尽的欲望，虽然也会有收获而金钵满盆，但透支了身体，损失了健康，所得到的那些东西只不过是“金栏玉砌空摆设，虚名悠悠如云烟”！倘若没有健康的保障，披挂在身上那些炫目的光环有何用处？倘若没有健康的保障，买来的那些豪宅、名车，又有什么意思？无福享受，乃人生之悲事，与其在人生的道路上得不偿失，还不如停下脚步，生养身体，踏踏实实与家人过好每一天。

生命对我们来说只有一次，而健康就是最好的保障；健康的生命，幸福的生活应当是我们孜孜以求的，而不能将希望寄托在大夫、医院身上——他们只是生命的临时救护军，而不能救己一生一世；爱惜身体、维护健康，将生命紧紧抓住，这才是我们幸福的人生！