

2023年健康中学生演讲稿 中学生健康演讲稿(汇总5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

健康中学生演讲稿篇一

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！我是三年级四班的唐菓，今天我演讲的题目是《我运动、我健康、我快乐》。

年轻的我们自信飞扬，青春的气息如同出生的朝阳，蓬勃的力量如同阳光的挥洒。此时此刻，跑道便是我们精彩的舞台，声声加油便是我们最高的奖项！法国启蒙思想家伏尔泰说过“生命在于运动”，我国伟大政治思想家毛泽东在教育上又提出了“发展体育运动，增强人民体质”的宣言。由此可见，运动对于我们来说有多么的重要。

接近冬日，我校迎来了一年一届的运动会。我们在国旗下宣誓：我们全体运动员将严格遵守比赛规则，坚决服从裁判。发扬勇敢、顽强、拼搏的精神，赛出风格、赛出水平。在比赛中，我们竭尽所能，发挥出最佳成绩。在老师的带领下和同学们的积极参与下，运动会取得了圆满的成功。

回顾历史，展望今朝，新中国的体育事业走过了光辉的历程，尤其是在今年的雅典奥运会上，我国的体育健儿取得了32枚金牌，这些辉煌的成就激励着我们！

随着人民生活水平的提高，全民健身运动普遍开展，大家都

对体育运动表现出了极大的热情。我们小学生更要养成日常体育锻炼的习惯，做到德、智、美、体、劳全面发展。

最后我呼吁：让我们一起走向运动、走向健康、走向快乐吧！

谢谢大家，我的演讲完毕！

健康中学生演讲稿篇二

下面由我和同学们共同探讨一下有关中学生心理健康方面的话题，健康包括三方面：

一、身体健康；

二、心理健康；

三、具有良好的社会适应能力。

在现实生活中心理健康往往比生理健康更为重要。近几年，国内有关中学生心理卫生方面的许多调查都表明，在中学生中存在不同程度的心理疾病者，其比例在10~20%左右。其中有3%—6%的学生存在比较严重的心理疾病。最终导致校园的一些恶性事件的发生。下面，我们一起回顾一下近几年由于学生的心理问题，发生在校园的一些典型案例：（请同学们注意听）

2、20__年5月，浙江省金华市一初三男生，因父母吵架而杀死亲生父亲；

4、20__年4月，中国传媒大学一男生、一女生因感情问题，双双从13楼跳下身亡；发生在我们身边：

6、前几天，在职专，高二某班一女生由于感情问题，服毒自杀事件；除了刚才我例举的案例外，电视里常报道的中学生跳

楼、吸毒、自残等等现象还有很多。这说明了什么，说明学生有一个健康的心理是尤为重要的。下面，我从六个方面与同学们共同探讨一下有关中学生的心理健康问题：

一、怎样做个“美丽”的中学生(美丽加引号)

对中学生的仪表，国家教育部有规定：不烫发，不化妆，不佩戴首饰，不穿高跟鞋。(新的《中学生日常行为规范》还特别增添了不染发内容。)烫发、化妆、佩戴首饰，不是不美，而是分什么年龄、什么场合、什么身份。从身体发育的角度说，烫发、染发、化妆对正处在生长发育时期的你们并不适合。然而，我们仍然有很多同学把自己的头发染成了五颜六色的，我不知道你们怎么看，反正我看了没有感觉到美，只是想到“另类”这个词，更多联想到鬼怪故事里的红毛妖怪。爱美之心，人之常情。妆扮得有个性一点也可以理解，但作为中学生，应该有一个积极的审美观。讲个性是美的，但病态不是美，特殊也不是美，另类更不是美。爱美没有错，追求美更没有错，关键是心中要明白怎样是美的。一个人，如果没有知识、没有文化、没有涵养、没有道德、没有素质，往往外表越妖艳，越遭人恶心。所以内在美才是最重要的，因此，我向同学们提出以下几点建议：

1、衣着打扮要干净、利落、得体，这样会让你看起来青春亮丽。

2、仪容仪表要得体，端庄大方，这样才会显示出你高雅的气质。

3、平时要注意自己言谈举止，抓住细节，这样才会得到他人的尊重和爱戴。(举例)在我们的校园里，总会有这样的一批人：长得有模有样，但出口就是脏话，随地就一口痰；课间在楼道里大喊大叫、男女生追逐打闹，得意忘形；跑操时兔子似的乱窜乱跳；在公共场合烟卷一叼，吞云吐雾等等现象试问同学们，这是美吗？我个人认为这是“心理变态”

4、要有高尚的人格和知识修养高尚的人格是一种发自内心的高贵气质的自然流露。这种气质与你的出身阶层无关，与生活贫富无关，与身材高矮、容貌美丑无关。它表现为心地善良、有道德，富有爱心、同情心；不向权势低头，不为利益出卖良心；有分辨是非的能力，言行一致、讲诚信。也许我们不能全做到，不能做得很好，但起码要有向高尚的人格努力靠拢、努力去做的愿望。别人的缺点你没看到，你并不损失什么；别人的优点你不学习，你就失去了一次提升自己的机会。现在我们有的同学分辨是非的能力就不够强，看到别人吃得好，穿得时髦，花钱大方，就跟人家学，攀比，根本不考虑父母的辛劳和家庭的经济状况；还有的同学，不能坚持正义，明知有些事不对，就因为别人做了，自己便也跟着做。或者，面对错误，面对违反校规校纪的事，不关我的事，就不制止、不批评，不向老师反映；要么因为她是我的好朋友，我就明知她违反了纪律，也包庇她、纵容她。这都是不辨是非的表现。修养和知识是共同促进的。缺乏修养的人心地狭隘，私心重，受不得半点委屈，一不如意，就有发不完的牢骚怨气，和别人处不好，自己心情也不舒畅。所以，今天有这样好的条件读书、学习，应该珍惜。学得多，是你自己的财富；学得少，是你自己的损失，是你在放弃使自己变得美、变得有魅力的机会。所以说，高尚的人格，丰富的知识、良好的修养，才使人具有高雅的气质。这才是到老也不会变的美。这才是真正的美。

二、正确认识纪律与个性的关系

我们生活在一个集体中，谁也不能脱离社会大环境而独立存在。大环境给我们建立了一个生活规则，就是纪律。纪律约束的不是个性，而是我们身上那种惰性、那种散漫习气。纪律不是束缚了自由，而是更好地保证了大多数人的自由。学校不允许乱扔乱弃、践踏草坪，是为了更多的人能拥有美的环境；不允许住宿生晚就寝时乱打乱闹、玩手机，是为了保证别的同学的休息自由。（举例）我在网上曾看到过：长春市街道上有一个标牌，这样写的：没有红灯的限制，哪有绿灯的

畅通。这句话很值得我们深思。你不能只顾张扬自己的个性，而忽视了周围人的权力。遵守纪律也是一种修养。有的同学，一个人独来独往，对集体活动不热心、不参加，或应付、对抗，不服管教。这不是有个性，不是超脱，而是放任自流、浅薄低俗。其实，制定纪律，不是想制裁谁。所有的纪律都是为大家好，为大家创造一个好的学习、锻炼、生活的环境和氛围。

三、正确看待和处理男女生的交往，不要过早陷入感情的漩涡

我们这个年龄，有点情感的萌动是正常的’。但是，也不能因为这是正常的心理变化，就任其自然发展；更不要把这种朦胧意识，当成爱情去盲目地追求。男女生间的“来往过密”，可能当事人自己觉得很沉醉，但其实这并不是我们通常所说的爱情，大多属于友情、好感。我们这个年龄段，精力旺盛，思想活跃，记忆力强，是学习知识、提高各种能力的最佳时期。这个时期被感情问题纠缠，必定分散学习精力，浪费大好时光。甚至会造成严重后果(前面的案例)那就得不偿失了。所以，面对感情的波动，同学们必须理智，在明辨是非的基础上，学会控制自己的感情，勇于修正自己的错误。采取积极的措施，把主要精力集中在学习上，让家长放心，让老师放心。

四、保持积极乐观的心境，做个自强不息的中学生

做为中学生，不要把自己当弱者，不要指望别人的怜爱；先自信、自强，而后才会得到别人的尊重和喜爱。唐朝大诗人李白有一句诗写得好：“天生我材必有用”，老天既然把我们生下来，就一定有用得着我们的地方。在这个竞争和发展的时代，弱者只会被淘汰。美好的明天、幸福的生活，需要我们自己努力去创造。我给同学们讲个故事：英国的一个小镇上，有一位小杂货商。杂货商有个女儿，叫玛格丽特。玛格丽特从小受到父亲的教育就是：永争一流。父亲对女儿说：

你就是坐公共汽车，也要坐到前排。女儿记住了父亲的教诲，从小学到大学，学业成绩总是名列前茅，演讲、文艺、体育等活动也一直走在前列。校长评价说：“她是学校中最优秀的学生，每件事都做得很出色。”这位优秀的女生，后来成为英国第一位女首相，就是玛格丽特·撒切尔夫人。

一个人可以一辈子不登山，但他心中一定要有座山，这就是目标。这座山使你总往高处爬，使你总有个奋斗的方向，使你任何一刻抬起头都能看见自己的希望。要实现希望和憧憬，就要有一个良好的心态，挑战艰难、挑战自己。英国作家狄更斯说：“一个健康的心态，比一百种智慧都更有力量。”

五、正确处理好人际关系问题，做一个健康快乐的中学生

人际关系处理不好，是一件很烦恼的事。大多数同学内心有强烈的交友需要，但有些同学常常不知如何处理同学之间的矛盾、摩擦、误解和猜疑。怎样才能建立和谐的人际关系呢？我们知道“人”字是一撇一捺写成的，人字的写法中包括着三种含义：一是，每个人都有长处和短处；二是，每个人一生中都有上坡路、逆境的时候，也都有下坡路、顺境的时候；三是，人与人之间是互相帮助、互相支撑的，你拿走一撇不让我做人，那么，我也撤掉一捺让你做不成人。这三层含义，可以说，道出了做人的真谛。同学们，要想处理好人与人之间的关系：首先，要摆正自我位置，以坦诚的态度、宽阔的胸襟对待朋友，彼此交流，取长补短，共同进步。其次，在交流中学会表达自己，尊重他人。“尊人者，人尊之”，尊重别人的生活习惯，不探究别人的隐私；对别人的帮助表示感谢，并能在别人困难的时候真诚地帮助别人；“送人玫瑰，手存余香”。约定时间要守时；交流中要注意对方的感受。不要小看了一句话、一个动作这样的细节，可能就为一句不恰当的话，你就失去了一个朋友，有一句话说得好：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。再有，同学们在交往中，要克服“以偏概全”、“以貌取人”、“固执己见”、“自命清高”等认识偏向，努力寻求双方的共同点，做到全面、客观

地认识自己和他人。

六、学会适应、学会感恩

多改变自己，少埋怨环境人不能要求环境适应自己，只能让自己适应环境。比如，今天下大雨，你心情不好，不停的埋怨天气坏也无济于事，不打雨伞、不穿雨衣，只能被大雨淋成感冒。你所在的班级，老师再不如意、同学再不称心，你光生气不起任何作用，消极抵触只会越来越糟，只有去适应才是积极的态度。变换角度思考问题，选择积极的角色进入生活，才容易成为一个成功者。举个例子：有个小男孩叫艾克，他闲暇时经常与家人一起打扑克牌。有一天晚上，他连续几把都抓到破牌，就不高兴了，不停地抱怨起来。母亲正色说道：“如果你要玩，就必须把手上的牌玩下去。发牌的是上帝，你能做的，就是把手中的牌玩得最好。打牌是这样，学习、生活更是这样。”后来，艾克在遇到生活困境时，总是会想起母亲的话，总是尽力调整好自己的心态去适应环境，去面对挑战。他从一个平民家庭走出，从士官而成为上校，后来成为二战时的盟军总司令，最终成为美国总统。他就是艾森豪威尔。

健康中学生演讲稿篇三

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我演讲的题目是“远离__，拥抱健康生活”。

一个看似离我们很遥远，却让生活不断演绎着一桩桩悲痛惨案的瘾君子，让有些人既割舍不下，又痛恨不已，因为它夺走了属于这些人的正常生活，让他们的生命从此不再有阳光。从起初的好奇，到最后的上瘾，此过程的变换之快让人始料不及。人们都在谩骂__的始作俑者，可我们扪心自问一下，难道与我们自己就一点关系也没有吗在职校这个大家庭里，同学们来自不同的地方，不同的家庭，习惯自然不同。有些

同学在踏入职校校门时，也把他的抽烟习惯带进来了。

同学们，勇敢的对递过来的烟说“不”，勇敢的扔掉手中的烟，从最熟悉的事做起，学会拒绝，我们才有信心相信自己不会经不起那些糖丸的诱惑，不会在那些糖丸的面前改变我们的初衷。世界上没有“后悔”药，要想不后悔，拥有美好的人生，就必需远离__，千万不要抱着好奇的心理去尝试那些东西，要为自己的身体健康着想，要为辛苦养育自己的父母着想，不要做出既伤害别人，又伤害自己的事。

同学们，谁都没有权利剥夺我们的健康，就让我们远离__，拥抱健康生活吧！

健康中学生演讲稿篇四

同学们：

食品是大家没天的必需品，然而随着现代工业的不断发展，我们赖以生存的生态环境遭到破坏。农药，生长素，激素等的使用使许多动植物食品失去了安全。

最后，希望同学们做个小小监督员，监督自己的家长严禁使用高度农药。那样我们的'世界将会变成健康的，美好的绿色世界。让绿色食品健康你我！

健康中学生演讲稿篇五

我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段，可是很多同学都有挑食、偏食、贪食的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自己的健康，不懂得为自己的健康负责。从今天起，我希望各位同学能够开始注意自己的这些不良习惯。

1、首先，我们要养成不挑食，不偏食的习惯。在日常生活中

要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。你一旦有偏食，挑食的习惯了，就容易引起营养失调，抗病能力低下，身体发育不良，影响我们的健康。比如吃太多糖容易引起胃病，皮肤病；肉吃过多容易导致动脉粥样硬化，冠心病；吃太咸容易使血压升高等等。

据调查现在很多同学在进行餐时，只挑选自己喜欢的吃。有的同学把肉吃完，就结束了用餐；有的同学只吃蔬菜。这些都是不正确的，是挑食偏食的不好的习惯，都容易引起各类疾病！从今天起，我希望大家能够慢慢改善这个问题！

2、其次在吃饭时要细嚼慢咽。吃饭时千万不要太快，尤其是年龄小的孩子，更应该把食物嚼得细一些，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

3、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。

在每天放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿买吃的。我们要知道，很多食品成分都十分复杂，经过日晒，光化，发热分解，会引起内部变化而变质。特别是到了夏天，食用露天销售的食品，同学们就更容易吃到一些变质腐坏的食品了。

确实，同学们都处于发育阶段，容易饥饿。那么这时，我们可以选择从自己家里带一些面包或者饼干来食用。

最后，我告诉大家一个科学的进餐顺序：汤——蔬菜——饭——肉——半小时后吃点水果。

希望同学们听了我这次的讲话后都能养成科学的饮食习惯，健康的成长。