

健康阳光快乐成长的演讲稿 阳光下健康成长演讲稿(优秀7篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿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。

健康阳光快乐成长的演讲稿篇一

成长，犹如一条漫长的路，途中必然会有曲折和坎坷；成长，犹如一片海，海上必然会有风浪和礁石；成长，犹如一出戏，剧中必然会有高潮和低谷。有喜有忧，又笑有泪，这才是健康成长！

身体健康就是健康的成长？no！只有身体和心理都健康了，才算的上是真真正正的健康成长！

健康成长首先要在日常生活中注意卫生，勤洗常换是一个人卫生要做的第一步，只有这样才能尽量的避免感染疾病，这样才能有助于身体健康。只有身体健康了，才有力量做其他的事，身体不健康，空有理想，一切就只能痴人说梦了。如若身体中出现了一些问题，我们还必须去正视，要用坚定的信念，顽强的毅力与病魔战斗到底坚持不懈，只有这样，身体才会越来越好！

当然，身体健康对成长固然重要，但更重要的是思想上，道德上的健康！

在我们90后的一代中，很多人批评我们自我，暴力，叛逆。虽然有一些不服气，但是仔细想想也不无道理！我们的很多同学都有野蛮无礼，粗暴横行的行为，有时和同学之间一点很

小的言语上的误会，便会大打出手，完全没有将品德书上你的道理听进去，更有严重的是，这些中小学生对一些不良诱惑时，意志不够坚定，任由心情随便的摇摆，整天沉迷于网络游戏中，学习成绩一落千丈，意志力也日渐衰退，很多血的教训告诉我们这样的成长付出的代价太大太大。我想，健康成长是不抛弃原则，寻找一些能有助于我们自身成长的毅力，这些毅力能让我们在面临种种不良诱惑时，及时的悬崖勒马；能让我们在风雨飘摇中坚定自己的理想和信念；能让我们在茫然无措时，仍然拥有强大的精神支柱……这些毅力，可以是你的处事原则，可以是你生活中的道德准则，也可以是你不懈追求的理想！

当然，如果一直被那些毅力，顽强，坚持……勒住，难免会不舒服，不自在，有时甚至会不想再继续坚持下去，但为了健康成长，付出一些努力，辛苦又何妨呢？毕竟健康不是追求一时的轻松，而是为了得到永远的快乐！

健康成长的过程有欢乐也有悲哀，有幸福也有苦涩，成长的岁月很长很长，需要我们一点一滴去感受，成长如一叶扁舟，经过千辛万苦，越过险滩，穿过急湍，绕过明明暗暗地礁石，终有顺流直下的时候！当我们将有朝一日长大成人，再回头来看看我们成长的道路上用健康的身体和健康的心灵一路成长的足迹的时候，我想我们一定会会心的笑出声来的！

健康阳光快乐成长的演讲稿篇二

尊敬的各位老师、亲的们：

大家好！我是七（1）班的沈雪婷，今天我演讲的题目是：“健康成长”。

“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、暴乱，动荡不安的社会给人们造成无尽的苦难，死亡、流血事件经常发生，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。

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，不喝酒，不抽烟，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“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、劳等多方面培养自小腿要经常运转，才能保持良好的生机和活力。让我们快乐健康的成长吧！

谢谢大家！

健康阳光快乐成长的演讲稿篇三

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！我是七(1)班的沈雪婷，今天我演讲的题目是：“健康成长”。

“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、暴乱，动荡不安的社会给人们造成无尽的苦难，死亡、流血事件经常发生，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。

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，不喝酒，不抽烟，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“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、劳等多方面培养自小腿要经常运转，才能保持良好的生机和活力。让我们快乐健康的成长吧！

谢谢大家！

健康阳光快乐成长的演讲稿篇四

亲爱的老师、同学们：

我们这学期搬进了装修一新的学校，上学期的学校有点破旧不堪，两者相比，新学校就像一个亭亭玉立的姑娘，一切都是那么得崭新亮丽，光彩照人。

校门旁有个大大的花坛，远远望去，像一片绿海，几乎没有一朵花，虽然没有花地点缀，但它也很美。沿着小路到花坛里面，才能发现几朵花，有的花儿像害羞的姑娘，躲在树丛里不出来；有的花儿好像在向我一展它的身姿；有的花儿似乎

没睡醒，像用花瓣裹住自己的头；有的花儿随风舞动，好像在欢迎我的到来，形态万千。除了花和小树还有蘑菇灯，它们早上虽然不起眼，但它们晚上却发挥着巨大的作用，没有它，整个校园就失去了早上的美丽。

顺路走到教学楼中间，远望教学楼就像一个机器人，中间楼房上面的巨大的长方形就像它的鼻子，旁边的楼房就像它的手臂，中间整个楼房就是它的身体。同学们在这样的教学楼中学习，常常洋溢着欢乐的笑声。

沿路走到图书馆，那里有许多渔民画，比如《夜捕》、《渔船家族》、《夫妻船》等。这些画色彩丰富，而且大部分是我们学校的同学画的，他们可真棒啊！

接着就来到操场，它十分宽阔，上面有四个篮球架和一个排球网，好像四个卫兵和一堵城墙，四个卫兵似乎守护着这块领地。

最后，我来介绍一下我们的中队，比如有海燕中队、小水伞中队、蓝精灵中队，而我的班就是珊瑚中队。

这就是我的学校，一个美丽的校园，我们在这里快乐地学习，希望每个人都像小海豚一样越跃越高。

健康阳光快乐成长的演讲稿篇五

健康成长既是对人生的良好愿望，又是我们广大青少年不可回避的现实话题。

健康成长，必须要有理想。歌德曾说过：“我们的生活就像旅行，细想是导游者；没有导游者，一切都会停止，目标会丧失，力量也会化为乌有。”由此可见，理想对我们的人生来说就是多么重要，我们就像一艘艘稚嫩的小船，刚刚驶出父母温暖的港湾，船上的水手都是初次出海。大风大浪也许不

能让我们惊惧，因为风浪的磨练能赋予我们铁黑肌腱，坚强的性格，但若是没有理想，没有目标，那么，生命的小船只能在号淼无边的瀚海上彷徨回旋，求不到出路，终不免缺水断粮，甚至触礁沉没。

是的，没有人愿意碌碌无为，大家都想摆脱庸俗。那么，让我们好好利用理想这个生命的罗盘，指引我们的生命之舟驶向辉煌的彼岸。

健康成长，要懂得坚持不懈。在学校里经常听到这样的声音：“这题目太难了，凭我是不可能做出来的。”“小阳又拿了一等奖，真是天才。我的脑子——啊啊，就算了吧。咋不是那块料，想了也是白想。”这似乎是表示谦虚，其实他们真正的意思是：“我不是那样的人，所以犯不着那么辛苦。”这些人意志不够坚定，对自己也缺乏信心。更让人失望的是，他们还在为自己的懦弱找理由，换取个心安理得，最终导致灵魂麻木。他们相信有些人从来就是命运的宠儿，他们在人生与学业上无往不胜。而自己不是这种人，所以注定不能成功的，自己何必去自找没趣？其实这种想法是完全错误的。任何一个成功者，走过的都是不平路。人不可能常常处在顺境，有时候在学习中，我们可能连续几天，几周，甚至几年都不顺心。没有毅力的人会垂头丧气；而一个有志之士却会矢志不移地追求自己的理想，无论前方是阴森的沼泽还是黑暗的森林。因为他知道，这是惟一的途径。

健康成长，必须抗拒诱惑。车尔尼雪夫斯基说过：“只有拒绝诱惑，你才有更多的机会做出高尚的行为来。”人的一生中有太多的诱惑，在许多不良诱惑面前，许多人不能分清自己所要解决的主要问题，往往因一时的诱惑，错失时机，导致终生遗憾。特别是我们，心智发育还不成熟，自制力较差，面前这个精彩的世界，他们还不能认清自己最需要做什么？轻者：游戏机、网吧、打闹嬉戏；重者：赌博、毒、黄色读物，它会浪费青春年华，毁坏大好前程，后果非常可怕。抵制诱惑，重点永远在自己身上。“君子务本，本正而道生”，这

是孔子的话，意思是：“君子专心致力于根本的工作，只要基础的东西建立了，道也就由此产生了”武侠小说中亦有功力深厚而百毒不侵之说，所以我们只有意志坚强，让自己的内心变得充实，这样，一切不良的诱惑才会被拒之门外，我们才能得从健康地成长。

健康成长，需要自信。古罗马哲学家西塞罗说：“自信是心中抱着坚定的希望和信念走向伟大荣誉之路的感情。”1937年，获得诺贝尔文学奖的法国作家杜伽尔说：“我力量的真正源泉，是一种暗中的，永不变更的对未来的信心。甚至不止是信心，而是一种确信。”

在上帝面前我们都是平等的，凭什么非比人家矮一截呢？何况能够呼吸在这个多彩的世界里，我们就已经是个胜利者了。你是否想过自己必须赢得多少胜仗才得以降生人间？“从古到今，没有一个人和你一模一样，未来也不可能会有另一个你。”这是基因专家亚伦·史奇菲德说的话。

朋友们，让我们手拉手，心连心，过健康的生活，走健康的人生，无论成长征程中经历怎样的风雨，亲记住，让健康与我同行。

健康阳光快乐成长的演讲稿篇六

大家早晨好！

我叫刘雨欣，是快乐鸽屋的一只小鸽子。我是一个热情、自信、懂得敬畏生命的女孩儿。

有人说，生命是宝藏；有人说，生命是黄金。我说，生命是花，就像春天绚丽多彩的花。世界因如花的生命而精彩，可是，有的人却因为不珍惜生命而轻易地让生命之花过早地凋谢了。

学校领导和老师经常利用升旗仪式、主题班会、社会实践等活动对我们进行安全教育，告诉我们一些自救自护的方法，让我们受益匪浅。我家离学校较远，爸爸妈妈工作忙又没空接送我，所以我每天上学放学都乘坐送子车。在老师的建议和督促下，妈妈为我选择了正规送子公司的送子车，我乘坐的送子车可载客6人，实际载客才4人，让我有了交通安全保障。

其实，涉及到我们生活和学习方面的安全隐患有20多种，除了包括交通事故外，还有溺水、食物中毒、火灾火险、体育运动损伤等等，这些都时刻威胁着我们的健康成长。同学们，为了我们个人的成长，为了我们家庭的幸福，让我们共同筑起思想、行为和生命的安全长城，时刻做到珍爱生命，安全第一。谢谢大家！

健康阳光快乐成长的演讲稿篇七

各位尊敬的评委，各位领导，各位亲爱的叔叔阿姨和各位同仁们，上午好！

欢迎您来到自然健康之路的特别节目——小廖谈健康的直播现场，我是主讲人廖敏夫。

在节目开始之前，我想请在场的各位和我一起，用我们最最热烈的掌声庆祝第29届北京奥运会的胜利召开以及中国以51枚金牌的成绩名列世界榜首，站在了历史的巅峰！回顾历史，我们不难发现，无论是一个国家和民族，还是整个人类，社会进步、文明发展永远和人类体质健康的提升是同步的。可以说，文明的一切进步，都是为了提升人类的生命质量，而生命质量的最高追求和最核心的真谛，就是健康！在远古时代，人们为了卫生和温暖学会了使用火种；在科技前沿，人类基因组计划正为了解决健康的秘密不懈奋斗；在古希腊，哲人发出了“生命在于运动”的声音；在中华神州，黄帝内

经提出了“上工治未病”的真理。健康永远是人类所有梦想中的最重要一环。

健康或许不是一切，可是没有了健康，人生的一切，财富、荣誉、地位、家庭、金钱，都没有任何意义；甚至，没有健康的人，根本就没有追求这些的资本。曾经有一个心理调查，让人们在自己所有的人生追求中选择一样放弃，而所有的人都没有选择放弃健康。我想请问在座的各位，你们想要健康吗？对希望获得健康的人，我送给大家四句诗：青春不能永驻，荣辱如同烟雾，金钱身外之物，健康宝贵财富！有很多人曾经跟我说，健康的重要性我都知道，可是我要怎么做才能健康呢？其实答案我早已经给了大家。

健康绝不是一件复杂的事情。帮助我们健康的小技巧有很多，可是其中最奥秘的道理只有一条，就是自然之道。人的身体是世上最精密最完美的创造，是无比和谐而平衡的存在。我们只需要顺应宇宙和本身的自然规律，按照天地给我们编写好的人体说明书来正确的使用我们的身体，就符合了健康的真谛。我们就可以按照自然给我们身体设定的使用寿命，健康康活过百年。在这里，我想邀请在座各位想要健康，想要长寿的人跟我一起呐喊我们的健康长寿宣言：我要健健康康活到120岁！