

# 2023年健康事业分享稿 健康的演讲稿(实用9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 健康事业分享稿篇一

- 1、出行自觉遵守交通规则，不在马路上玩耍，不与陌生人打交道。避免交通与被拐骗事故的发生。
- 2、注意电器的正确使用方法，不乱碰电源插座，不玩火。避免触电与火灾的发生。
- 3、去公共场所要注意安全通道在哪，上下楼梯要有序行走，不推打拥挤，避免的发生。
- 4、不做危险游戏，不带危险器械，避免人为意外事故的发生。
- 5、积极参加体育锻炼，讲究卫生，不买三无食品，预防和控制疾病的发生。
- 6、自然灾害来临时要沉着冷静，机智灵活，避免不必要的伤亡。

总之希望大家在学习工作与生活中要有安全防范意识，避免意外事故的发生，确保自己的人身安全。最后真心的祝愿全体师生：平安、健康、快乐、幸福！

## 健康事业分享稿篇二

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。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。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！

## 健康事业分享稿篇三

大家上午好！

今天，我的演讲题目是“关爱生命远离垃圾食品”。

近期，我在放学的时候，经常发现很多同学一出校门便奔向

门口的小卖部，不一会儿，一个个手中便出现了一袋袋的“战利品”，一边迫不及待的往嘴里塞一边愉快的聊着天，感觉“美味极了”！再说说我们的午托部，一些同学仗着爸妈不在身边，经常挑食、不吃饭。然后趁着午托老师不注意跑去街边小店买一些所谓的“极好吃食品”，什么“米线”呀，“肉饼”呀，“辣条”呀等等。更嚣张的是他们不仅睡前吃，躺在床上还偷吃，午托老师拦都拦不住。我好奇的问他们这些东西什么味道的，真有那么好吃么？他们的神情告诉我，这个东西确实十分的“美味”。

相信大家都看过有关“辣条”生产的新闻、图片。辣条，“出生”在一个狭小昏暗的空间，它们躺在肮脏的、冰凉的地上，工作人员总是光着脚在它们身上肆意“践踏”，老鼠、苍蝇经常在它们身边穿梭，还有那个硕大的沾满灰尘的调料缸……想想那个场面，真的可以令人呕吐，更别说吃了。

当然，什么事情都不是绝对的，如果你真的想吃，还请你选择到正规的卖场或超市购买，但记得不能多吃呦！

同学们，为了我们的身体健康，请远离这些垃圾食品！

## 健康事业分享稿篇四

大家好！

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。

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。

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。

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，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！

## **健康事业分享稿篇五**

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。心理健康是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态，包括智力发育正常，情绪稳定乐观，意志坚强，行为规范协调，精力充沛，应变能力较强，能适应环境，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，经常保持充沛的精力，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，屡犯贪污受贿的人易患癌症、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！

## 健康事业分享稿篇六

“爱美之心人皆有之”。爱美是人的天性，追求美是社会文明进步的重要内容。进入二十一世纪以来，人们人更是从上到下，从内到外做足美丽功夫，以求让自己最亮丽的形象展现在众人面前，以博得别人的肯定和赞赏，也为自己增添信心和发展机遇。人们对美的向往和追求，使得美容美发行业得以蓬勃发展，日前在北京召开的美丽经济与中国模特行业



发展论坛上，美容美发产业被认为已经是继房地产、汽车、电子通讯和旅游之后的“第五大消费热点”□ 20xx年中国的美容服务业就业者已达到800万人，营业总收入达到1762亿元。在未来5年，这个数字还将要再翻一番。

美容美发行业为中国经济作出了重要贡献，这无疑是得益于数百万创造美的使者——美容师、美发师、化妆师等劳动者的辛勤工作。然而他们在为人们带来时尚、美丽的同时，我们也不能不关注他们的职业健康与安全。

随着美发业消费者的不断扩大，隐藏在美丽背后的健康危害也日益受到人们的关注。有专家对近200名在染发行业从事相关工作5年左右的人员进行调查，结果不容乐观。过半数的从业者都有过因皮肤受到染发水、洗发水刺激导致不同程度损伤的经历，轻则脱皮、红肿，重则已经开始溃烂。烫发剂也有刺激性及致敏性，除了可以引起皮肤刺激及过敏外，含有的成分还可对眼、呼吸道黏膜产生刺激作用，接触后可有眼痛、咽干等不适，随着吸入量的增加还可能出现咳嗽、胸闷。所以有一些从业者不同程度出现过咽炎或呼吸道不适等症状。胃病几乎成了美发行业的职业病。美发师通常每天工作13个小时，并且越到节假日工作越忙。中午和晚上就餐时间如果有顾客，他们都顾不上吃饭，只有服务完客人，才能填填肚子。时间长了，胃病自然就找上门来，所以70%的美发师都患有胃病。此外由于长时间的低头抬手、站立工作，许多美发师还患有肩周炎、颈椎病、下肢静脉曲张等。除了上述显性的危害外，美发行业还存在着一些隐性危害：有专家研究指出，近年来中老年急性白血病患者中很多人都有过染发史，而且比例还在不断地扩大，这与近年来中老年人喜欢染黑头发不无关系。市场上用来染黑色、红色和金色头发的染发剂中多数含有4-氨基联苯，这是一种已知的致癌物。研究表明，长期使用深色染发剂，会增加患淋巴瘤和骨髓瘤的风险。另有研究表明，使用永久染发剂的人，患膀胱癌的风险是一般人的2.1倍。此外，永久染发剂使用p-苯二胺和过氧化物，也能引起过敏。还可能影响到神经系统的功能，甚至影响到

下一代的健康，所以建议准妈妈的美发师要减少或避免从事染发工作。为此，美发师们在日常工作中应该注重加强自身的职业防护，尽可能地避免或减少职业病对自己的危害，不要美丽了别人，伤害了自己。

那么怎样对美发师进行职业防护呢？第一要做到身体防护。在日常工作中应尽量避免皮肤直接接触染发剂、洗发水，在为顾客洗发、染发、烫发时要戴上胶皮手套，最好戴上口罩，穿相应的工作服。第二要有意识布置室内环境，减少职业危害。美发店内应该加强通风，保持室内空气的新鲜，避免和减少烫发剂、染发剂的气味刺激美发师的呼吸道和眼睛。室内可养一些绿色植物，如芦荟、吊兰、虎尾兰、仙人掌等，这些植物可以帮助吸收有害气体和异味。第三要严把美发产品关。美发店在购进染发剂、洗发水时首先应选择正规厂家的产品，尽量选购信誉度好的产品，这类产品的安全性会更高些。这不仅是对顾客负责，也是关心、保障美发从业人的生命健康。第四要自我保健，有条件的单位或个人可以定期体检。首先，敏感体质的人不建议从事美发这一行业，曾经有皮炎史的人也不推荐从事此类行业。其次工作中要注重自我调节，比如站立时两腿负重可有所侧重，轮换休息；可以以脚尖为中心，做踝部旋转运动，养成睡前热水洗脚的习惯等，要经常喝水，饮食宜清淡而富有营养，要多含铁含钙的食品，象瘦肉。

追求美是人类的一种天性，人们在追求养眼的，养心的美中，创造着美，让我们的生活多彩而富有意义。然而美的前提是健康，在健康基础上的美才有无限的生命力和魅力。我们渴望美丽，但是我们更加珍惜健康。美的产业应建立在健康的基础上，才会旺盛的生命力！关注美发师的职业健康与安全教育不仅是关心爱护美发从业者的生命健康安全，更是美容美发行业对社会承担的职业责任，是推动美丽产业健康、稳定、快速地发展的不懈动力。让我们在向往美、追求美、创造美的同时，关注健康，让健康与美丽同行！

## 健康事业分享稿篇七

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(nopain,notrain)[]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!

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20xx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。心理健康是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态，包括智力发育正常，情绪稳定乐观，意志坚强，行为规范协调，精力充沛，应变能力较强，能适应环境，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，经常保持充沛的精力，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，屡犯贪贿的人易患癌症、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，就让我们加强体育锻炼，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！

## 健康事业分享稿篇八

爱因斯坦有句名言：“一个人取得的成绩往往取决于性格上

的伟大。”而构成我们性格的，正是日常生活中我们的一个个好习惯。好习惯养成得越多，个人的能力就越强。养成好的习惯，就如同为梦想插上翅膀，它将为人生的成功打下坚实的基石。

上个世纪九十年代，在中国南方发生了这样一个故事，一家著名的，当一个人养成了良好的习惯，他的人格魅力便会自然得到提升。其实，习惯，在我们不知不觉的成长中经年累月影响着我们的品德，暴露着我们的本性，左右着我们的成败。

因此，在生活中，我们不妨试着去养成一些好的习惯，比如：习惯于主动打扫卫生，形成爱劳动的习惯；习惯于说声“谢谢”、“你好”、“对不起”，形成以礼待人的好习惯；习惯于每天坚持锻炼，形成健美的体魄；人际交往中习惯于理解、宽容，便能化干戈为玉帛；习惯于去用心观察，才能形成好的观察能力；习惯于提前预习，课后复习，才能形成高效的学习方法；当然，我们更应该习惯于用爱心去面对周围的世界，升华我们的人性。正如人们常说：播下一个行动，便会收获一种习惯；播下一种习惯，便会收获一种性格；播下一种性格，便会收获一种命运。这是一切成功人士所具备的特质，所以，就让我们将好习惯的种子埋下，用恒心去浇灌，去成就我们生命的精彩。下面请听两首习惯养成的歌谣。

习惯养成在年少。

小学生上学校，好习惯要记牢。

上课内容记心上，乱扔废纸不提倡。

上下楼梯靠右行，课间文明做游戏。

好习惯伴我行，交通安全在心上。

过马路走横道，红灯亮了停一停。

绿灯到了快点走，黄灯宝宝眨眼睛。

红灯上岗汽车开，千万别再抢时间。

好习惯伴我行，交通安全记心上！

谢谢大家，我们的演讲结束了。

## 健康事业分享稿篇九

让清纯的童心在柔情中放飞随着时代的进步，成人及儿童的心理问题被越来越多的人所关注。

正直花样年华的孩子们，他们的季节多雨而又阳光，对于孩子们，未来是一张纸，它是一幅怎样的画面，重要的是孩子的心灵：如果它是红的，那孩子的未来是一轮红日；如果它是蓝的，那么孩子的未来将如大海般浩瀚；如果时它阴霾无光，那么我们无法期待后面的故事会愈加精彩。

于是，《心理健康教育》作为一门随时代而产生的与素质教育接轨的学科，走进了孩子的心间，以它独特的教育核心，合理的人性化导向，完善的思想精华，向世人展示着它独有的教育魅力。

它让我们的学生在心灵的互动和人性代的教育光环中学会快乐，懂得尊重，体验责任，心存感激……体味着教育的完美与和谐。

一段时间的介入和解读，让我深深感悟到：《心理健康教育》承载着全民族未来整体素质的提升和期冀，伟承着教育文明的史诗，是信念与智慧、微笑与沉思、理解与尊重并存的教育，它用和煦与光明，用欣赏与关爱让孩子们清纯的童心在



柔情中放飞。

肖川在《教育的底蕴》中说到：完美的教育一定是能使学生感到人性之美，人伦之美，感受科学之美，智慧之美，感受人类心灵的博大与深邃，感受人类所创造的文化灿烂辉煌，唤起学生对未来和生活的热烈憧憬和乐观光明、正直的期盼。

能使学生生以新的眼光审视生活，洞察人生。

多么完美的教育理论！在这完美的教育理念的引领下，《心理健康教育》在浅显与深刻间，在紧张与闲适间，在彷徨下从容间，召示了平凡而不平庸，大胆而不大意，敢说而不空说，多思而不乱思，谦让而不迁就，虚心而不虚荣的教育宗旨，在柔情中与孩子同行。

物欲横流的社会，家长们急功近利的期盼，让孩子们萎缩了尊严的底线，学生了沉默和接受，而“全面的丰收”到致了“全面的平庸”的应试教育又让孩子们为了高分牺牲了自己的自由和谐。

在充盈了激烈竞争的烟尘中，孩子们已不知道生活中的不完美才让人更谦卑、同情和珍惜，忘却了对自己的拥有心存感恩。

学会快乐，会让我们的学生在浮躁的尘世中寻一方净土，找回沉静，载负着愉悦，感受世间的美好；学会尊重，会让我们的孩子在尊严和责任中无愧与美丽的价值；学会感恩，会让我们的孩子在善良和真诚中稳健前行。

试想，我们的孩子在快乐中学习，学习悦纳自己，悦纳别人；在尊重中成长，懂得尊严、责任与正直；在理解中进步，学会宽容、仁义和柔情；在感恩中前行，珍视自然，敬畏生命，甘于奉献，我们的孩子在今后的重任中焉能不步履从容？孩子们的未来焉能不充满善良和真诚？我们有理由相信，《心理健康

教育》会用真诚为孩子们的心灵注入温暖。

用激情燃起孩子们对生活的渴望，用倾听为孩子们的心智插上翅膀。

用柔情让孩子们清纯的童心在美丽的云端飞翔！