

# 2023年身体的演讲 锻炼身体演讲稿(汇总6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 身体的演讲篇一

大家好!在这个充满希望的日子里，我们隆重举行我校阳光体育冬季长跑启动仪式，大力推进我校体育运动的蓬勃发展。

增强青少年体质，促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。学校体育是素质教育的重要组成部分，是促进青少年学生健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工程。“阳光体育运动”，目的就是要突出学校体育的地位，活跃学校文化氛围，采取切实有效措施，彰显学校体育工作特色，坚持把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，把这项关系学生健康的大事、好事抓紧、抓好，落到实处。

本次活动，我校将以“我运动我健康我快乐”为主题，以全面实施《学生体质健康标准》、以冬季长跑为中心，积极参加体育锻炼，增强体质，培养集体主义观念和竞争合作意识，促进学校体育活动积极发展。生命在于运动，健康离不开运动，有了健康的体魄，才可能拥有未来的幸福和生活。同学们，为了我们的健康和美好的未来，让我们牢固树立“健康第一”的信念，积极投入到校园阳光体育运动中来，像奥运健儿那样，人人参与，人人争光，形成浓郁的校园运动氛围，成为校园的一道亮丽的风景线。体育是跃动的音符，体育是舞动的旋律，体育是运动的艺术。希望同学们能够走出教室、走向操场、走向阳光，多呼吸清新的空气，踊跃参加丰富多

彩的体育运动，在运动中领略体育的魅力，感受体育的激情，体会运动的快乐。

我坚信，通过我们的共同努力，我校体育运动一定会开展的轰轰烈烈，同学们的健康必将得到大大改善，我校的体育工作也一定会迈上一个新台阶。我校将以班级为单位，年级组进行评价，根据每四次跑步情况，选出50%比例的跑步先进班集体，全校表彰。

同学们，让我们带着希望、带着愉快，敞开胸怀去拥抱充满活力的阳光冬季长跑运动。

最后，祝同学们天天锻炼，天天成长；祝我校“阳光体育冬季长跑”活动取得圆满成功！

## 身体的演讲篇二

大家好！今天我演讲的题目是《关注健康，珍爱生命》

生命是何等的宝贵，它就像那喷泉一样，是那么的多姿多彩；它就像晚霞一样，是那么的绚丽美奂；它就像鲜花一样，是那么的五彩缤纷。然而，往往一些潜伏在身旁的“暴风雨”，使它比昙花一现还要短暂。

每年我们都会迎来热情如火的夏天，但夏天不正也是一个多事之秋吗？它的酷热牵引着多少人去沟渠、去江河湖海中游泳、嬉戏？正是因为这一个个不规范的“游泳池”夺走了一个又一个稚嫩的生命，使一个又一个的家庭承受着巨大的痛苦。溺水、溺水、溺水！成了一个恐怖的字眼，让人心惊胆寒，让人心情悲愤。

汽车是我们主要的交通工具，给我们带来了方便，它功不可没。但是它也给我们带来危险，重演这一幕幕惨痛的悲剧。看那表面上一张张雏菊般的面孔，正威风飒爽的驾驭着疯狂

的自行车，看那个少年横闯红灯时，多么的“勇敢”，他们愚昧的自以为是，在啪的一声巨响时，又发生了一起惨不忍睹的车祸，死神夺走了短暂而美好的生命。每次当那120救护车的叫声在耳边回旋时，我都会毛骨悚然，因为我知道世界上又一个人或一些人要受罪了，或许是世界上的有一个活生生的生命在那一瞬间被鬼神带走。人们明知山有虎，偏向虎山行，这是多么的愚昧及让人揪心啊！

为什么人们总不注意隐藏在自己身边的危险呢？如果把金钱、家庭、友情、房子、车子用数字0来表示，那么，生命就是1，只有生命这个1存在了，后面的0才会有价值；而当这个1不在了，后面的0再多也能是一个0了，所有的宝贵的事物对你来说都是水中月，镜中花。

人的生命的脆弱的，健全身体一旦失去，将永远无法挽回。因此，我们应该好好珍惜，我们生命中的每一天，注意安全，平安自己，也平安别人。

同学们当我们从呱呱坠地，就不断接受给予，你是否还记得，是谁在风雨交加的路上，撑着雨伞送你上学；你是否还记得，是谁在深夜为你掖好被角；你是否还记得，是谁当你每一次从遥远的学校回到家时额上又多了几道皱纹；是谁多年养育了你，是谁给了你生命的权利？是父母，你该为父母尽忠尽孝，尽到为人子女的义务。你是否知道是谁为你提供了安静舒适的校园？你是否知道是谁给了你眼前美丽的城市？是祖国，但你作为祖国未来的栋梁，就得托付起建设祖国的使命。同学们，不要让自己到人间白走一遭，请相信自己，一定要珍爱生命。

同学们，朋友们：人的生命只有一次，一个碰撞，一个摔跤，都可能给人的脆弱的生命造成难以想像的危害，让我们珍爱自己生命吧，愿生命之花永远绽放！

## 身体的演讲篇三

老师们，同学们，大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《我运动，我健康》。

1. 运动前先要做好准备活动，使机体逐步进入运动状态；并从个人实际出发安排好运动量和运动强度，不要一开始或在无人指导下去做难度过高的技术动作，一次锻炼时间不宜过长，20~30分钟为宜，以免出汗过多，体温上升过高而引起中暑。
2. 不提倡在强光下锻炼：夏季中午前后，烈日当空，气温最高，皮肤长时间暴露在烈日下，会造成1—2度的灼伤，并会发生中暑现象；紫外线还可以透过皮肤、骨骼，辐射到脑膜、视网膜，使大脑和眼球受到损伤。
3. 夏季户外运动出汗多，必须及时补充水分，饮水时应少量多次饮水。不要把口渴的感觉作为补充水分的依据，要让水分均衡地补充。

如果这时大量饮水，会给血液循环系统、消化系统，特别是心脏增加负担。同时，饮水会使出汗更多，盐分则进一步丢失，从而引起痉挛、抽筋等症状。激烈运动后更不能猛喝冻饮料，体育锻炼可使大量血液涌向肌肉和体表，而消化系统则处于相对贫血状态。大量的冷饮不仅降低了胃的温度，而且也冲淡了胃液，轻则可引起消化不良，重则会导致急性胃炎；4. 防止热伤风。夏季在高温下运动，为利于身体散热，皮肤的毛细血管大量扩张。此时如遭遇过冷刺激，会使体表已经开放的毛孔突然关闭，造成身体内脏器官功能紊乱、大脑体温调节失常，导致生病，通常会发生“热伤风”，也就是夏季感冒，有时甚至会导致更严重的疾病。

5. 在运动过程中要注意体育卫生，不要饭后马上运动，运动过程中不要暴饮暴食。在阳光下行走时，为帮助体温散发，

可以用水把帽子浸湿;在阳光照射不到的地方行走时,把帽子去掉;休息的时候,尽量把背包放下来,把上衣领口纽扣解开一些;休息的地点最好是太阳晒不到和通风的地方。

6. 最后,要想养成良好的体育锻炼习惯还要持之以恒的坚持下去,要严格作息时间,不管是夏天,还是寒风刺骨的冬天,都不改变自身的生活规律,形成有利于健康的良好的“生物钟”。这样,天长日久,锻炼的习惯就会逐渐形成了。

时时刻刻来参加运动,锻炼自己的体魄,才能拥有一颗健康的心。只有运动才会健康,只有健康我们才会更加快乐,就让快乐的种子永远播撒在我们心中,开放出纯洁的花朵。运动传递健康,健康成就快乐!

同学们,运动不止,奋斗不息,愿我们的生命因运动而更加健康精彩!

## 身体的演讲篇四

大家好!

今天我演讲的题目是《重视身体健康》

俗话说得好,有个好成绩不如有个好身体,即使你学习成绩再好都不如一个健康的身体,当你抱有很大理想的时候你肯定会先想要把学习提上去,你从来不会想想自己的身体不受任何伤害。不是不让你完成你的理想,而是你要让你在完成理想的过程中,也要保护好自己的身体。

首先要保护好自己的身体就要从饮食上开始调整,我们要拒绝三无产品,也要拒绝超市里的零食,为什么要拒绝三无产品想必大家都知道吧!三无产品也就是指路边上小摊卖的香肠啊,烧烤等,既然它们出于路边,但是同学们想想,路边肯定会有车一辆一辆的飞过都是尘土洒到它们上面。肉眼只

能看到它的1%细菌吃路边摊不就相当于吃细菌嘛吗？让它们来危害你的身体，至于超市里的零食，有的同学可能觉得它们都有包装很干净，也不是什么三无产品当然可以吃。可是事实恰恰相反，它们跟三无产品一样，说出来你们可能不信，我也不愿意相信，可它就是具有这一项，如商家有可能把过期的食品用新装的日期。

我邻居特别宠爱他女儿，他女儿要什么他就给什么，从来不看是否健康他女儿我也长得也特别漂亮。如果站在一群人当中，那么她就是亮点。尽管如此漂亮但由于太过宠爱孩子，让她患上了白血病，如此漂亮的女孩却患上了白血病，一种很难治的病。现在他们后悔了，可是为时已晚，世界上没有后悔药，是他们一次一次的纵放才有的今天。

所以千万不要让自己后悔远离垃圾食品，让自己身体更健康。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 身体的演讲篇五

大家下午好！

我是来自电子信息工程学院的辅导员李欣悦，今天我站在这里，内心是忐忑的，因为我所做的，是与大家一样的工作。所以今天我更想与大家一起分享我和我追寻的辅导员之梦。

当1999年我第一次踏入安大的校门时，我不会想到我与这里也许会结缘一生；当2019年我迎来自己的第一批学生时，我也不会想到他们带给我的远大于我给予他们的；当2019年我成为一位母亲后，我更不会想到，我所追寻的梦想会再一次起航，目标更明确，意志更坚定。

与其说是总结自己六年多的学生工作，不如说是回顾自己与学生一起成长的历程。这其中，有过温馨，有过紧张，有过

惊喜，也有过悲伤……是酸甜苦辣之后的回味无穷与沁人心扉。学生走了一批，又来了一批，而我亦在改变，与他们同行同成长。

在与学生打交道的过程中，我们会感觉到在这个充满诱惑与物质的时代，学校不再是一方净土，社会上一些不良的风气也在我们身边悄然显现。是选择沉默放任，还是坚守公平正义？我选择了后者。曾有学生质疑我的坚持：“老师，你的思想已经过时了，现在谁不是为自己？”这一刻，我更加意识到，作为一名辅导员，如果我们不能净化自己的心灵，养心立德，又何以要求学生，更无法把学生带得更高更远。

在我追寻梦想的道路上，我也有幸遇到富有内涵、极具人格魅力、给予我前行力量的各位恩师，他们再难也会坚持，再好也会淡泊，再差也会自信，再愤青也会向学生传递正能量。这些都深深地感染着我，我也追寻着他们的足迹奋勇向前，将这份正能量扩散开去，辐射到更多的学生。

在追寻梦想的道路上，我也有过困惑——对学生是应该严还是爱？曾经我以为对学生严厉，让学生惧怕的老师才是好老师，但渐渐地我意识到严格没有错，但我忽视了亲和的重要性。记到一位恩师曾说过：“做思想政治工作要润物细无声”。我终于知道自己要做的不仅是个严师，更是一个贴近学生、关爱学生、有人格魅力的辅导员，亦师，亦友，亦父母。这样，学生才愿意走近你，爱戴你，与你分享喜悦与忧愁。

虽然“90”后被普遍认为是个性极强、对辅导员挑战极大的一个群体，但在我看来，他们身上的特性可以正向看，也可以负向看，关键在于引导。心理学的学习让我知道，性格无好坏之分；社会学专业的背景也让我懂得要尊重不同于自己的观点。在所带的三届学生中，我都遇到了个性强、有自我主张的学生，我其实非常欣赏他们的个性，即使会遭遇他们无心地“顶撞”，我也会包容，耐心引导。我也提醒自己，作为一名辅导员，既不能吝惜赞扬，也不能恶语中伤，要保护

好学生个性中向上的部分，尽量削弱个性中消极的部分，不能把学生打磨成一个样，学生个性化的成长才是我们辅导员追求的。

回顾我六年多的辅导员工作，即使会有繁琐，即使会有困惑，即使会有挑战，但如果你问我幸福吗？我依然会不犹豫地回答：幸福！此幸福与物质无关，而与我的学生相关。虽然他们有过叛逆，有过不解，有过颓废……但他们成长的每一步足迹，收获的每一份喜悦，再回首时的每一缕感恩，都是我幸福的源泉，也是我坚守的理由。有梦想有追寻，有内涵有魅力，有理论有智慧，做一个学生成长成才的守望者，默默助力他们的腾飞，这就是我，一个“80后”辅导员所追寻的梦想。

## 身体的演讲篇六

今天我们就来为大家介绍，让大家了解一下关于身体健康的演讲稿都有哪些吧！

### 一、 从小养成良好的卫生习惯：

#### 1、 吃东西以前和大小便后洗手。

许多传染病、寄生虫病是通过不干净的手、不干净的水、不干净的食物传染的，如艾滋病、霍乱、病毒性肝炎、伤寒、痢疾、蛔虫病、钩虫病等肠道传染病。存在我们手上、水中、食品中的一些细菌和病毒很小，我们的肉眼见不到，在显微镜下放大几百倍甚至几万倍才能看到它们，这类有生命的微生物是一些传染病的病原菌，大多数通过口进入人体内，给人体带来疾病。

2、 养成不喝生水、不吃不熟食物，食物不能长期保存，食用前应彻底加热，消毒、杀死细菌，防止各种传染病，如伤寒、痢疾等，世界卫生组织在20xx年曾经提出一个口



号：“洗干净你的手，煮熟你的食物。”可见这是非常重要的。

3、养成勤剪指甲，衣服干净整洁(指甲里面会藏有能使你生病的细菌和病毒)。

4、不随地大小便，不随地吐痰。一口痰中有很多细菌和病毒，可以传染很多细菌和病毒，会传染很多疾病，如感冒、肺炎、气管炎、肺结核等，这些病主要是由于随地吐痰、咳嗽、打喷嚏将病菌通过空气飞沫灰尘经鼻子吸入人体内，造成这些呼吸道传染病的传播。特别是肺结核病人要特别引起重视。创建国家卫生城市我市有“十不”规定，其中有“不随地吐痰”的规定，希望我们中学生能从小事做起、从现在做起，养成良好的卫生习惯。

5、适当休息有利于学习和身体健康。

二、及时有计划的接种疫苗(打防疫针)：

很多同学听说打防疫针并不陌生，因为每个同学小时候都打过，而且现在还要打一些疫苗。我们的国家为了造福后代，保障青少年、儿童及婴幼儿的健康成长，促进全民身体素质的提高，几十年来对各适龄人群开展了有计划的预防接种，取得了巨大成就，使很多传染病已经消灭或基本消灭，有的也得到控制，发病率大幅下降，如天花、小儿麻痹症、麻疹、白喉、百日咳、小儿破伤风、流脑、乙型脑炎等。

三、健康的心理活动

什么是健康?世界卫生组织宪章中规定：“所谓健康，是身体上、精神上及社会适应上完好的状态，不仅仅是没有疾病或不虚弱。”所以我们要正确认识健康，不能认为没有疾病就是健康的。小学生要注意培养自己具有快乐的、积极向上的、与同学团结友爱的性格，与同学们一起玩耍，学会愉快、融

洽的人际交往，学会调整自己的心理状态，如碰到困难，受到了挫折、要振作精神，要知道前途总是光明的。经常保持一种乐观愉快的情绪。

如平时学习成绩差或一次考试成绩掉下来了，要正确认识，不气馁克服困难，努力就有收获。

中学生的自我认识，具体包括认识自己的生理状况(身高、体重、体态等)，心理特征(如兴趣、能力、气质、性格等)以及自己与他人的关系。

自我认识是要正确的自我评价，如果不能正确的认识自己，就会使自己与周围的同学们的关系失去平衡，产生矛盾，如过高的评价自己，就看不到自己的缺点，产生骄傲自满的思想，与同学们搞不好团结，如过低的认识自己，会产生一种自卑的心理，这些都不利于心理上的健康成长，也会影响学习成绩。

内疚，做坏事感到羞耻。不断调节自己的行为，使行为符合群体规范，符合社会道德要求。

平时参加一些健康有益的活动，如文体活动，和有意义的社会活动，不要去网吧和游戏室等成人去的场所。

#### 四、全面、均衡、适量的营养

丰富的营养能促进中学生的生长发育，为健康身体提供物质基础。

中国学生营养促进会在1994年5月20日“中国学生营养日”提出营养贵在全面、均衡、适量。所谓全面就是营养的种类要全面(营养的种类有六大营养素：蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素和水)。因为青少年儿童正处在生长发育期，需要的营养相对比成人多，营养和种类要更全面，提倡全面营养，

需要多种食物，要求不能偏食、不能挑食，不能说我想吃什么就吃什么，不想吃什么就不吃，因为每种食品都有不同的营养成分，偏食和挑食会引起某种营养素的缺乏，影响你们的身体健康。

近些年来，我国人民的生活水平有了很大的提高，已由温饱向全面达小康迈进，但据调查在中学生中还存在着营养不良和身体素质差的问题，这主要原因就是在中学生中许多人不能做到全面均衡适量的营养。

## 五、眼睛的卫生保健

中学生目前越来越多的同学有沙眼、脊柱侧弯、龋齿、近视眼等疾病，所以要求平常学生要养成老好的生活习惯，如学习时的坐姿，不乱吃东西等。中学生预防眼睛近视要做到“六个不”：不走路看书、看电视时眼睛要与电视有一定的距离，一般在2米以上，时间不能过长，一般在一小时以内。看电视时房间应开一盏灯，看完电视用温水洗洗脸。

各位老师，同学们：

您们好！在这个暖风习习的晚上，感谢您从百忙之中抽出时间来参加我们班的家长会。我叫，现担任班里的体育委员。

今天，我演讲的题目是《做一个身体健康的好学生》。我们四七班是一个团结齐心、健康向上的班级。在体育方面，我们认真上体育课，努力学习第九套广播体操，积极参加学校举办的各项体育活动，并取得好成绩。今年我们参加了春季运动会和很多丰富多彩的趣味竞赛活动。在春季运动会上，我们班获得了队型创新奖、百米第二名、60米第二名、400米第三名的好成绩；在趣味竞赛活动中，我们参加了赶球跑接力、抱球跑接力、夹球跳接力、背靠背接力等多项活动，取得了抱球跑第一名、夹球跳第二名、背靠背第二名、赶球跑第三名的好成绩。

在老师的带领下，通过全班同学的共同努力，营造了“班级以我为荣，我以班级为荣”的奋发向上的氛围。

生命在于运动。体育具有“强筋骨、增知识、调感情、强意志”的作用。积极参加体育锻炼，才能使我们具有健康的体魄，具有健康的体魄，才能有旺盛的精力，旺盛的精力是有效学习的基础。另外，参加体育活动，能够调节我们的精神状态、缓解学习的压力和紧张疲劳的心情，才能有一个良好的身心进行学习。所以，体育锻炼对于我们青少年非常重要。

认真参与体育运动是我们学生锻炼身体的主要途径。这就要求我们每个同学：第一、要认真上体育课。在上课时，遵守纪律，按照老师的指导，完成各项科目。第二、坚持课间做广播体操，并要做好每个动作。第三、积极参加学校和班级组织的体育活动，敢于发扬勇敢顽强、拼搏进取的精神。体育是“德智体美”的重要组成元素，愿我们四七班的全体同学，德、智、体、美全面发展，成为一个健康强壮的好学生。谢谢各位叔叔、阿姨！

重视食品安全，学会约束自己

同学们，老师们：

大家下午好！

不知哪位名人说过：“健康是‘1’，健康以外的所有东西是‘1’后面的‘0’。如果‘1’没有了，那么所有的‘0’也就没有意义。”而卫生与健康是紧密相关的，讲卫生是拥有健康身体的前提。人们常说病从口入，而一旦生病就必然影响人的身体健康，所以我们一定要保证进入我们口中的食物的清洁，注意饮食卫生，防止病从口入。

据了解，我国现有经营食品的超市7.11万个，其中，3.12万个超市在食品安全管理方面存在问题，1694个超市的经营资

格不符合相关法律法规要求，4478个超市在进货查验、购销台账、质量承诺等管理制度方面存在问题，4001个超市销售的食品质量存在问题。所以说食品安全问题十分值得关注和重视。

所有的注意力，根本不可能分心去思考其卫生是否合格。买回来后，也许有的同学意识到了，但碍于它是花了钱买来的，不吃觉得对不住它，结果肚子只能成了这些垃圾的最终归宿。可你们想过没有，校外小贩的这些食品为什么这么诱人呢？为什么这些小摊上的东西令大家百吃不厌呢？它到底有什么魅力呢？唯一的解释是这些食品中加了某些调味品，其实你喜欢吃的是这种调味品而已。而这种调味品会对人的身体造成危害。前几年天台小学十二名学生因买了这一类食品集体中毒事件就是最好的见证。由此可见，小摊上的食品对我们的健康造成的危害是不可估量的。如果你将这些食品和死亡联系在一起，那么我相信你对死亡的恐惧一定能克制这些食品对你的诱惑。

在此还特别要提醒各位同学，对这些食品切不可有仅吃一次，下不为例的态度。吃这些“美味”如同吸毒一样，吃一回想两回，会越陷越深。如果你觉得自己有很强的意志力和克服能力足以对付第二次欲望，那么它早在第一次之前就该发挥出来了。恶性肿瘤不是因为一天吃垃圾食品就会长出来的，也不会因为一天不吃就不会长出来的，它是一个毒素积累的过程，到一定量就长出来了。所以要想有一个健康的身体，就必须时时对小摊上的食品保持高度警惕。况且要想有一个好成绩，好未来，身体是本钱。在这物质生活极其丰富的时代同学们可不要因为贪吃而以自己健康的身体来作为交换。

同学们，作为一名新世纪的小学生，让我们大家学会重视食品安全，学会约束自己，不去买那些“三无”食品，积极倡导卫生的、健康的饮食习惯吧！谢谢大家！

老师们，同学们：

今天的国旗下讲话的题目是：做个健康的小学生。

同学们，你们觉得什么是健康吗？

也许有的同学认为，健康就是身体很强壮，不生病，就是健康。其实我要告诉大家的是，这只是健康的一部分，真正的健康应该身体健康，心理健康。

许多同学一定想问了，那么心理健康到底是什么东西呢？

在此，老师有一个心理小故事和大家一起来分享一下：

因为老奶奶天天很不开心，于是生病了。

老奶奶一听觉得太有道理了，一下子，病就好了。

我们怎样才能拥有健康的心理？

首先，正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己。天生我材必有用，每个人都有自己的优点。要正确面对挫折或失败，相信失败是成功之母。

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。良好的人际关系来源于对别人的尊重。多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，传递快乐！享受快乐！

再次，要情绪稳定，性格开朗。养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，科学地安排好每天的学习、锻炼、休息时间，使生活有规律。

同学们，健康是一种积累，心灵的健康不会从天而降，它需要锻炼，需要在困难面前经受无数次的洗礼。它需要我们不断努力，在学习上积极进取，勇攀高峰，在生活中，尊重他人，互帮互助。从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心

态，做一个身心健康的好学生。

我的发言完了，谢谢大家！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是五三中队的简荣蓉。今天我在国旗下演讲的题目是：健康教育。

近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈。”可见我们青少年的素质关系着祖国的未来，而“健康教育”在其中起到了不可小视的作用。

健康分为身体健康和心理健康两种，其中身体健康是至关重要的。毛泽东曾经说过：“身体是革命的本钱”，青少年连自己的身体都不能保证即便有再大的梦想，再高的志向，也都是空中阁楼，是无法践行的。生命在于运动，快乐在于健康，青少年的朝气是在运动中体现出来的，那怎么进行运动来强健体魄呢？很简单，认真对待每一节体育课，让我们在有限的时间中进行科学的锻炼；珍惜每一次出操的机会，然而有的同学只是草草应付了事，做操时像霜打的茄子似的，有气无力，没有一点精气神。但如果你能认真做完每一节操，你就会发现，你的听课效率提高了，你的思维敏捷了。因为那几分钟的运动可以让我们在清晨未完全投入工作状态的身体和大脑变得灵敏。

最后希望同学们能够用强健的体魄塑造未来，用良好的心态面对明天！

谢谢大家！