

2023年项目设备合作协议书 项目合作协议书(优秀9篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

健康演讲稿篇一

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!

健康演讲稿篇二

5月31日是全国控烟宣传日。为营造宣传氛围，提高全校师生知晓率，今天上午，学校利用升旗仪式开展了以“健康校园，不吸烟第一”为主题的控烟宣传活动。

肖鲁生校长代表学校控烟领导小组对全体师生进行了动员和宣传。他指出，在当今社会，吸烟的现象曾经很普遍。但是，越来越多的人对吸烟危害健康的认识在不断提高，各级各类政府对控烟越来越重视，不断宣传和实施控烟措施。学校作为一个特殊的场所，一方面要加强对师生的控烟宣传，教师要严格禁止在校园内吸烟。大家要共同努力，坚持和巩固“无烟学校”的成果，为了自己的身体健康和家庭幸福，也要在校外少抽烟或不抽烟。另一方面，学校要通过班队课、下午会等形式，教育引导家长劝阻家长吸烟或不吸烟，家校共同努力，为学生健康成长营造和谐氛围。

该生代表彭文喜向全体同学发出倡议，号召全校同学都来参加控烟宣传活动，从身边小事做起，自己动手。看到家长老师吸烟，礼貌制止，动员家长亲戚戒烟，营造无烟环境。学生们还参加了拒绝烟草签名的活动。

我们相信，通过全体师生的共同努力，我校控烟工作一定会落到实处，为学生健康快乐成长营造无烟氛围。

5月31日是第35个世界无烟日。永安实小积极开展各种控烟宣传活动。

今天上午，全体同学参加了“拒绝吸第一支烟，做新一代不吸烟者”签名活动。认真听诊所黄医生介绍世界无烟日的由来，烟草中的有害物质以及吸烟对青少年的危害。然后，每位同学在拒绝抽第一支烟的宣传横幅上郑重签名，表明自己做新一代不吸烟者的坚定决心，立志做控烟志愿者宣传员，向家人朋友宣传烟草烟雾的危害。

学校还开展了以“我要健康成长，我爱无烟环境”为主题的绘画活动。学生用刷子宣传控烟禁烟。

据介绍，通过世界无烟日的宣传活动，使学生进一步认识到吸烟对健康的危害，提高自觉抵制吸烟和被动吸烟的意识，抵制烟草的诱惑，拒绝吸第一支烟，做新一代不吸烟者。

健康演讲稿篇三

早上好!今天国旗下讲话的题目是《健康饮食，让我们更健康》。

5月20日是“中国学生营养日”!为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，所以，决定将每年的5月20日定为“中国学生营养日”。

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、好吃的坏习惯。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坏习惯。

在日常生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤、

有素，尽量做到多样化。

上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，以保证同学们能精力充沛地学习。青少年时期是智力投资和体质投资的黄金时代，只有不误“天时”，才能生长发育完好、体质健壮、思维敏捷、健康成长。

吃饭时千万不要太快，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

在每天上学、放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿或商店买吃的。容易吃到一些变质腐坏的食品了。

同学们，关注食品安全，学习营养搭配，平衡膳食，应该和我们学习基础知识一样重要，让我们选择科学的生活方式，养成良好的饮食习惯，在健康、营养、快乐的生活下茁壮成长！

健康演讲稿篇四

大家好！我是六（3）班的汪清，今天我演讲的题目是：“增强安全意识，健康快乐成长”。

作为出生在90后的新世纪少年，我们一直在父母的呵护、老师的培育和祖国的关心下健康快乐的成长。随着年龄的不断增长，阅历的不断增长，我们愈益感到生命的珍贵与脆弱。

有关专家指出，只要增强安全意识，提高自我保护能力，80%的意外事故是可以避免的。因而，我们应该提高安全意识，尽量避免安全事故的发生。如果略微留意，你会发现，父母、老师、亲人，他们一直把我们的安全记在心里，挂在嘴边，只是有些同学安全意识不强，在玩耍嬉戏的时刻，在归心似箭的回家途中，就忘记了父母、老师的叮咛，忽视了安全问

题，从而致使一幕幕惨剧的发生。

同学们，如果我们在生活、学习过程中做错了一件事，可能还有改过的机会，然而当我们忽视了安全问题，发生了安全事故时，我们可能就要付出生命的代价，并且再也没有机会去反省，去悔过。

同学们，当你在横穿马路时，千万要注意前后左右的车辆，以免发生交通事故；当你在课间玩耍时，千万不要你追我赶，这样的话，也许你会因为追跑太快而撞伤了别人或自己摔倒，轻则可能鼻青脸肿，重则可能会头破血流；当你外出游玩时，千万别忘了亲人那充满爱意的嘱咐——注意安全。安全事故一旦发生就不可挽回。所以，我们要时刻警惕，增强自我安全保护意识，预防交通、溺水、踩踏等安全事故的发生。

亲爱的同学们，世界是多姿多彩的，生命更是美好的，希望大家牢记亲人的嘱咐，增强安全意识，提高自我保护能力。最后，让我们共同祝愿，祝愿我们每一位老师、每一位同学、每一位亲人，包括我们自己，都能在这个多姿多彩的世界里远离安全事故，健康快乐的成长！

健康演讲稿篇五

您好！

我是xx□今天我要和你谈谈垃圾食品。

是的，我们也知道垃圾食品对健康有害，从胃痛到食物中毒，其营养价值几乎为零。所以请不要再买这样的食物了。

我还问了一些家长。80%的人说他们会好好管教，10%的人说他们无法控制，10%的人说他们的孩子做了正确的事情，当他们饿的时候可以买垃圾食品。当然，如果你饿了，可以买一些小面包、饼干和其他订单，请务必在正规商店购买。不要

去街上的食堂买一些所谓的“麻辣条”和其他三无产品！

我的演讲到此结束。最后，我建议学生闭嘴，不要买或少买垃圾食品。非常感谢。

健康演讲稿篇六

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！

健康演讲稿篇七

大家好！

我运动，我健康，我快乐。

我们是青年，在学校里的风采是最有活力的：在运动场上跑步的我们；在教室中朗朗读书的我们；在参加某活动焕发光彩的我们，我们都很健康，我们都很快乐。在青春时期的我们最健康、最快乐。

听过xx的青春吗？

太平天国时期的优秀将领英玉xx□

14岁时，他两度随军攻破武昌，斩清西安将军扎拉芳；

19岁时，他援镇江、首破江北大营汉溃江南大营，解除天国困境；

22岁时，他封为英王；

23岁时，他再度破江南大营；

25岁时，1862年他在河南就义。

xx在运动中度过了壮丽的青春，他很年轻，很健康；并且在为报效国家的同时很快乐。

运动不只是物体位置的变化，更是精神上的运动，前几个星期，学校组织的扫雪运动，不仅让我们锻炼了身心健康，还让我们认识劳动的艰辛，虽然很苦，但同学们都乐在其中。

同学们，让我们一起运动、健康、快乐吧！

健康演讲稿篇八

前苏联著名教育家凯洛夫所说过心理活动的规律贯穿人的生命过程的始终，贯穿于人类社会实践的始终，贯穿于每门课程发展的始终。随着社会经济的发展，人们物质生活的丰富，社会竞争的激烈，使得各种心理问题层出不穷，严重影响着人们的生活品质。初中语文作为一门基础性和人文性的学科，在对学生进行心理健康教育方面具有重要的作用。同时，在初中语文教学中渗透心理健康教育，是贯彻落实国家素质教育的大政方针、促进初中语文教学改革的有效途径。因此，初中语文教师应当结合教学的内容，结合教学改革的实际需要，对学生渗透积极的心理健康教育，促进学生的健康全面发展。

从本质上讲，在初中语文教学中渗透心理健康教育，是时代发展对现代初中语文教师教学的基本要求，是贯彻落实新课程改革思想的重要举措。

1.1促进初中语文教学改革的需要。新一轮的课程改革，给当前初中语文的教学指明了方向。和传统的应试教育不同，新课程改革以关注每一名学生的发展作为核心的教学理念，要求教师在教学中，要注重学生世界观、人生观和价值观的培养，促进学生形成健全的人格和健康的心理品质。由此可见，在初中语文的教学中渗透心理健康教育具有多么重要的意义。因此，在初中语文的教学中，教师重视心理健康教育的渗透，是促进初中语文教学改革的需要。

1.2是实施素质教育的需要。《全国中小学心理健康指导纲要》明确指出：良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。正是从这个意义上说心理素质是核心素质；心理素质是基础素质；心理素质是第一素质。因此，素质教育目的的最终达成必须首先依赖于学生健康的心理状态，依赖于心理健康教育。应试教育的弊端之一恰恰就在于忽视了学生心理素质的培养。文化课教学几乎成了学校教育的全部内容，心理健康教育则完全或基本处于缺失状态。初中语文教学是对学生进行素质教育的重要内容和方式之一，把心理健康教育渗透于初中语文教学之中，既重视语文知识、技能的传授和培养，又关注学生的心理健康状态，实现初中语文教学由知识本质向以人为本的转变。因此，在初中语文教学中渗透心理健康教育，是实施素质教育的需要。

1.3是培养学生健康心理品质的需要。健康的心理，是取得成功的关键。在初中语文的教学中，教师注重心理健康教育的渗透，让学生在日常的生活和学习中，能够灵活应对自己遇到的各种问题，能够有效地排解自己心理上的困扰，懂得舒缓自己的情绪，这对于培养学生积极向上的心态和健康的心理品质具有积极的意义。因此，在初中语文的教学中渗透心

理健康教育，是培育学生健康心理品质的需要。

2.1立足课文，渗透心理健康教育。心理健康教育是德育的内容之一。初中语文的教材蕴含很多有关心理健康教育的内容，因此，在教学的过程中，初中语文教师应当立足课本教材，渗透积极的心理健康教育。例如，教师在给学生讲解《背影》这篇文章时，不仅可以给学生渗透积极的情感教育，还可以渗透积极的心理健康教育。笔者在讲解这篇文章时，通过让学生明白父母非常关爱自己，无私地付出和辛劳，希望学生能体谅和理解父母。为了增加新授课的导入效果，笔者使用多媒体技术，在一开始就精彩导入，把文章的故事转化成图片配音乐的形式，一幕接一幕，一环扣一环，学生在听觉和视觉的震撼下为此感动，也会体谅到父母的无私关爱，进而尝试着感恩父母和理解父母。这种感恩教育，从某种程度上讲也是心理健康教育的内容。

2.2结合语文阅读，渗透心理健康教育。阅读是初中语文教学的重要组成部分，初中语文教师在教学中，可以结合语文阅读，渗透积极的心理健康教育。在初中语文阅读素材中，许多文章的作者本人就是教师培养学生学和品的最好材料。初中语文教材中每一篇文章都是一个感人的故事，无论是国内的还是国外的，都充满着正能量。文章的学习，除了要了解文章本身之外，语文教师还要适当地拓展教学的内容，如详细的剖析作者信息，这样不但可以帮助学生了解文章创作的背景，提升学生对文章的理解能力，还能通过介绍作者让学生了解我国的历史，并品味前辈们身上的优秀传统和高尚品德。因此，作为初中语文教师，应当结合阅读素材，给学生渗透心理健康教育，促进良好教学效果的实现。

2.3在日常的教学指导中渗透心理健康教育。对于很多地区的学校而言，初中语文教师一般兼任着班主任教师的角色，而作为班主任教师，会有很多和学生沟通和交流的时间和机会。因此，初中语文教师应当在日常的教学指导过程中，对学生进行积极的心理健康教育。例如，教师在指导学生的过程中，

针对学生心理上存在的问题，进行积极的指导，这对于促进学生形成良好的心理品质具有积极的作用。

总而言之，心理健康教育是语文教育的核心内容之一。作为初中语文教师，应当结合新课程改革和素质教育的需要，在教学的过程中渗透积极的心理健康教育，促进学生形成健康的心理和健全的人格。

健康演讲稿篇九

大家早上好！

孩子们说得很对。一定要多参加体育锻炼。除此之外，孩子们还应该要劳逸结合，注意休息，每天一定要拥有一个充足的睡眠。可是这段时间我们在检查的时候发现，每天中午吃过午饭以后，总有一些孩子喜欢在操场上玩耍而不按时回寝室休息。中午那会儿精神可真好。可到了下午上课时，就没精打采了，直想着去和周公见面，至于老师在上边讲了什么，可一点都不清楚了。这样多耽误学习啊！有些高年级的孩子下了晚自习回到寝室后，喜欢躺在床上开卧谈会，天南海北聊得可起劲了，完全不理睬生活老师的要求和提醒。孩子们白天上课本来已经很辛苦了，晚上又不好好休息，这样怎么能让身体健康起来呢？怎样保证第二天精神饱满地上课呢？所以请大家一定要养成早睡早起的好习惯，这样既有利于学习，也有益于身体健康。

健康演讲稿篇十

早上好！

今天我演讲的题目是《假如没有“非典”》。

众所周知□xx年，中国曾遭受着千年不遇的“非典型性肺炎”这一疫情的巨大考验。这是“一场硬战”；这是一场人与病

毒之间没有硝烟的战争，这是一场需要打赢且必须打赢的战争。

“非典”究竟是一种什么病呢？传染性非典型性肺炎是一种主要通过近距离空气飞沫和密切接触传播的严重急性呼吸综合征，国际上简称“sars”有关“非典”的症状及预防知识，学校已多次深入学习，这里我就不一一赘述了。今天，我真正想说的是“假如没有非典”的这一话题。

假如没有“非典”，我们也许不清楚自己的生活习惯可能有多么糟糕。在预防“非典”专家们的提醒下，我们才明白：我们痴迷空调，习惯呆在空气不流通的屋子里是多么的不好；我们不愿洗手，甚至不会洗手，我们通宵上网，专注游戏；我们胡吃海喝，用零食代替正餐；甚至哪里人多，就往哪里扎堆凑热闹。

假如没有“非典”，我们也许没有意识到锻炼身体的重要性。我们懒份，四肢不勤，能坐着绝不站着，能乘电梯绝不爬楼梯，能蒙头大睡绝不起床做操跑步。动不动就感冒发烧，找老师请假；动不动就喊“亚健康”，找领导批条。

假如没有“非典”，我们更不清楚保护环境的重要性。我们曾大量地使用塑料制品，随意地丢弃垃圾，工业废水四处横流，滚滚浓烟直冲云霄，全球气候逐渐变暖，生态环境日益恶化。

于是，“非典”来了！

我们有党和政府的英明决断、统一部署，我们有医务人员的舍生忘死、赴汤蹈火，我们有强大的国家作后盾，我们有13亿人民的全力支持，我们完全有理由相信，只要我们百折不挠、同舟共济、坚定信念、积极预防，是一定可以闯过难关的，最终的胜利一定是属于我们的！

最后，我想让大家跟我一起喊一句口号“我健康，我快乐！”，我数一二三开始，大家就喊出来，连喊三遍。

我的演讲完了，谢谢大家！