

2023年加强锻炼预防疾病的演讲稿 锻炼口才的演讲稿(优秀8篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。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下面是小编为大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

加强锻炼预防疾病的演讲稿篇一

大家好！

在学习和做事中有两个必不可少的因素，那就是端正的态度和良好的方法。我记得以前有一位足球教练说过这样一句话“态度决定一切”，如果你做事态度端正并且十分发奋但是最后没有成功，别人也不会责怪你。

方法也十分重要，往往细节决定成败，然而这些细节和你的学习方法紧密相连。

从这天起，从此刻起，开始发奋吧！

我的演讲结束了，谢谢大家！

加强锻炼预防疾病的演讲稿篇二

大家好！

感谢大家给我这个机会，我们可以彼此熟悉了解。今天我站在这里，和大家相逢在这五月花海，熟悉新的师长、结识新的伙伴，开始新的生活，开启人生繁华似锦的新天地，我特别兴奋。

刚走出我家到学校的路上，有一垧油菜花种在路边，油菜花刚刚开败，正在结出坚实的、榨油的子粒，前几个星期，我赶考实验中学，油菜花正盛开，在荒凉的大地上，它喷薄而出，将金黄洒遍田野，它活泼跳越着、现出妩媚和妖娆，恍如一块绮丽的七彩石头落在池水中，在天地之间出现涟漪。

同学们，今天站在这里，我又看到了满地金灿灿的油菜花，这就是46个升腾梦想的心灵，我又闻到了油菜花扑鼻的香味，这就是46个青年才俊身上散发的虎虎生气。

同学们，今天我站在这里，面对大家的眼光、青春的脸庞，对崭新的生活布满着期待。花有重开日，人无再少年。我们正处在人生的花期，娇美的生命，绽放青春的笑脸。我们就将收获饱满的子粒。怎样才能度过未来三年默默耕耘的历程，我想：不因竞争而冷漠，不因挫折而懊丧，不因窘迫而沉溺，不因优越而自豪，不因聪明而浮躁，不因孤独而迷茫；不因人心不古而失看，不因物欲横流而改变，既不妄自尊大，也不妄自菲薄；心怀他人、谦逊进取。百代过客，万物逆旅，白驹过隙，稍纵即逝。让我们以只争朝夕的精神，保重年华，珍惜友谊，勤奋学习，为收获人生饱满的子粒，为稚嫩的人生走向成熟，为懵懂的生命走向豁达而努力。

谢谢大家！

加强锻炼预防疾病的演讲稿篇三

大家好！

态度即心态，使我们对待事物的一种表现方式。人们的生活中有各种心态，但你想得到什么你就要有什么样的心态。比如说作为一名普通员工，我始终认为工作没有高低之分，不管在任何岗位上，都要热爱自己的工作。干不干是选择问题，干好干不好就是态度问题，只有端正态度，全身心投入到工作中去，才能体现出自己的价值。我热爱我的工作，立

志要做一颗闪光的螺丝钉，无论拧到哪里都不放松！然而，所有的事情都不是一帆风顺的，工作中的种种不顺，并未使我意志消沉。我不断的吸取教训，总结经验。因人没有生而知之，只有学而知之。

前厅部作为酒店的对外窗口，要树立良好的服务形象！就拿我们门僮来说，在别人眼中我们的工作就是站在那拉拉门，向客人问声好这么简单。其实则不然，那只是我们工作的一部分。我们要察言观色，了解客人的一些需要，带给客人更好的服务。

只要我们为了酒店完美的未来，贡献出自己的一份力量，那么我们酒店将成为酒店行业中的一颗闪耀的明星，一道靓丽的风景线。

谢谢。

加强锻炼预防疾病的演讲稿篇四

早上好！今天我国旗下讲话的题目是《加强冬季锻炼，提高身体素质》。“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，我们重任在肩，任重而道远。”我们青少年身体素质的好坏，说大点关系着祖国的未来，说具体点关系到我们未来个人的发展。每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子，我们必须体魄健壮，意志坚强，才好有志向远大。

随着冬天的来到，天气多变，皮肤干燥，伤风感冒等各种疾病随之而来。俗话说生命在于运动，参加冬季体育锻炼是预防各种疾病最有效的方法，青少年正处于身体发育的重要时期，冬季锻炼不仅可以增强人的体力，使身体的各个器官及其机能得到锻炼和发展，还可以增强我们的体质，提高我们的运动能力，培养我们坚强的意志和团结协作的精神。

冬天的早晨很冷，有的同学怕冷贪床，舍不得钻出温暖的被窝，宁愿多待一分钟，也不愿早起三十秒。逃避课间操，甚至逃避上体育课，在寒冷面前选择了怯懦，这就需要我们克服畏难情绪，勇敢一点，积极参加锻炼，体育课活动课走出教室，到操场上去，参加各种体育运动，对我们来说，不仅可以收获健康，还会有更充沛的精力来面对学习。

在民间有这么一句谚语“冬练三九”，它鼓励人们不怕“三九”严寒，贵在坚持各种锻炼，以提高健康水平，有助于锻炼不怕严寒的坚强意志，进一步增强身体对寒冷的适应能力，减少疾病的发生。我相信我们的同学，为了我们的健康，为了我们能够更好的学习，一定会积极运动起来，加强冬季锻炼，拥有更健康的体魄迎接更激烈的挑战与困难。

谢谢大家，我国旗下讲话完了。

加强锻炼预防疾病的演讲稿篇五

这部交通安全教育片给了我很大的触动，我会引以为戒，从我做起。学习交通法则，自觉遵守交通规则，更想向所有人呼吁：人的生命只有一次，让我们携起手来重视交通法则，自觉遵守交通规则，珍爱自己的生命，让悲剧不再重演！

谢谢。

加强锻炼预防疾病的演讲稿篇六

大家早上好！今天我讲话的主题是《我运动我健康》。

每天阳光都会跳进我的家，阳光像金子一般，是那么耀眼，那么明亮。

每当清晨，阳光温暖了我的全身，照亮了我的家人，我们就要起床锻炼身体。

动起来，汗水会换来精彩！

动起来，你会更加可爱！

动起来，别再让梦等待！

动起来，成功会向你敞开！

生命在于运动，没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！

参与运动，会赋予我们勇敢、果断的精神；

参与运动，会赋予我们更快、更高、更强的力量；

运动不但给我们带来了快乐，还给动物们带来了快乐。

你看，小鸟刚出生时，它每天早晨都会打开它那光秃秃的翅膀扇一扇，练习练习飞行，这样将来才能够飞得更高，飞得更远！

运动还给植物带来了快乐。你看，花草树木每天都要进行光和运动。花儿刚开时，它就打开它那五颜六色的花瓣，吸收空气中的水分和养分，这样，在百花大会时才能开得更加娇艳，更加灿烂。

运动就是一位魔术师，能给我们带来惊喜。

运动就是一位春的使者，能让我们心花怒放。

运动就是一位钢琴演奏家，能奏响我们心中的梦想。

加强锻炼预防疾病的演讲稿篇七

大家好！

既然是花，就要开放；既然是树，就要长成栋梁；既然是石头，就要去铺出大路；既然是班干部，就要成为一名出色的领航员！

孔子说：“其身正，不令则行；其身不正，虽令不从。”意思就是说“榜样的力量是无穷的。”假如我是中队长，我一定会高标准要求自己，好好学习，好好工作，天天向上，争做同学们的好榜样！

假如我是中队长，我一定努力做好老师的小助手，认真处理好班级的各种事务，主动帮忙同学，为大家排忧解难，送上一份温暖。假如我是中队长，一定会在老师的带领下组织全体队员开展丰富多彩的班队活动，让班队活动成为我们每个同学锻炼自己展示自我的舞台、快乐的大家庭。

俗话说：“不想当元帅的兵不是好士兵！”是的，说到不如做到，要做就做得，时时争取做得更好！今天，我是成功的参与者，明天我将成为参与的成功者！亲爱的老师和伙伴们，请给我一次锻炼的机会吧！相信在我们的共同努力下，我们的中队将更加意气奋发，蒸蒸日上！相信我，没错的！

谢谢。

加强锻炼预防疾病的演讲稿篇八

大家好！

既然是花，就要开放；既然是树，就要长成栋梁；既然是石头，就要去铺出大路；既然是班干部，就要成为一名出色的领航员！

孔子说：“其身正，不令则行；其身不正，虽令不从。”意思就是说“榜样的力量是无穷的。”假如我是中队长，我一定会高标准要求自己，好好学习，好好工作，天天向上，争

做同学们的好榜样！

假如我是中队长，我一定努力做好老师的小助手，认真处理好班级的各种事务，主动帮忙同学，为大家排忧解难，送上一份温暖。假如我是中队长，一定会在老师的带领下组织全体队员开展丰富多彩的班队活动，让班队活动成为我们每个同学锻炼自己展示自我的舞台、快乐的大家庭。

俗话说：“不想当元帅的兵不是好士兵！”是的，说到不如做到，要做就做得，时时争取做得更好！今天，我是成功的参与者，明天我将成为参与的成功者！亲爱的老师和伙伴们，请给我一次锻炼的机会吧！相信在我们的共同努力下，我们的中队将更加意气奋发，蒸蒸日上！相信我，没错的！

谢谢。