

最新和健康的演讲稿(优秀9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。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

和健康的演讲稿篇一

尊敬的评委，各位来宾，大家好。今天我来分享一下自己在健康教育领域所获得的心得体会。我们所处的时代，生活水平的提高让人们的生活越来越舒适，但是由此带来的健康问题也越来越多。健康教育是我们了解和认识如何保护自己健康的必要途径，借此机会，我深入思考了健康教育在我的生活中所发挥的重要作用，希望通过今天的演讲，与大家共同探讨。

第二段：健康教育的意义

健康教育的含义是通过传授知识，让人们认识和了解健康问题、预防和治疗疾病，以提高人们的身体健康水平和生活质量。健康教育是重要的，因为它可以帮助人们了解健康的重要性，通过有计划、有组织的健康教育活动，树立人们的健康观念，从而使更多的人通过积极的生活方式来促进健康。通过开展健康教育，我们能够变被动的治疗为主动的预防，使社会医疗资源得到充分的应用。

第三段：健康教育在个人生活中的意义

对于我个人而言，健康教育对我的生活意义也是非常重大的。我意识到，保持身体健康是每个人必须承担的责任，人体健

康是生活的基石。通过健康教育的学习，我了解了很多保持健康的小窍门，比如：科学的饮食习惯、合适的运动方式等等，这些知识都让我的生活更加有规律、有质量。

第四段：健康教育对社会的影响

健康教育也对整个社会也有着不可忽视的影响，通过健康教育，我们可以培养更多的健康意识和健康习惯的重要性，从而提高社会的整体健康水平，也能够降低医疗成本的负担。同时，健康教育也能够传承健康知识，增强人们的健康素质，从而推动整个社会向着健康、快乐、美好的方向迈进。

第五段：结语

尊敬的评委，各位来宾，通过今天的演讲，我向大家分享了我在健康教育学习和实践中的感受和心得。显而易见的是，健康教育对于每个人都是至关重要的，这也需要社会各界的共同合作，提供适合的健康教育资源。最后，我希望大家都能够重视自身的健康，通过健康教育，让我们一起迎接更加美好的明天。谢谢大家！

和健康的演讲稿篇二

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。

如甲肝、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源菌，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2001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）。

5、适当休息有利于学习和身体健康。

中学生要有充足的睡眠，才能保证健康和提高学习效率，中学生每天睡眠以8个小时为好。

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。

要进行自我体验，自我体验就是要有自尊感、自信感和自豪感，做到不自傲、不自卑、不自满，做错事感到内疚，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

丰富的营养能促进小学生的生长发育，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份，偏食和挑食会引起某种营养素的缺乏，影响

你们少年儿童的身体健康。

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

预防眼睛近视要做到“六个不”：不走路看书、不乘车看书、不躺在床上看书，不在暗弱的光线下看书学习，不在强光下看书学习，不歪头看书学习，看书写字姿势要端正。

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。

和健康的演讲稿篇三

大家好！今天我演讲的主题是《健康教育心得体会》。

1. 健康教育对我们的重要性

健康教育不仅是一种教育和培训，更是一种生活方式和价值观的引导。它不仅能帮助我们养成健康的生活习惯，保持良好的身体状况，还能提醒我们注意自身健康状况，防范疾病和危害。在学校，健康教育是教育中不可或缺的一环。它有助于我们培养全面发展的身心素质，提高健康意识和健康素养。因此，我们应该全面了解健康教育的内容和意义。

在学校的健康教育中，我收获了很多。首先，我了解到了健康饮食、运动、心理平衡等方面的知识。在我平时的生活中，我也会注意自己的饮食习惯和锻炼习惯。其次，健康教育教会我们如何应对一些紧急情况和自我保护意识。我曾在校园

里遇到过短暂的失控状态和突发性的疾病，但是有了健康教育的知识帮助，我迅速采取行动，避免了后果的扩大。最后，健康教育汇聚了医学、生理、心理、伦理等方面的知识，让我们更全面地认识到人类的健康和社会的瑕疵。我懂得了人的身体是一个复杂的系统，也认识到了现代社会的一些偏差和问题所带来的伤害。

3. 健康教育对于未来的影响

我认为，健康教育对未来影响深远。随着社会的不断发展，人们对健康的关注也越来越高。而学校是我们成长的阶段，学习健康知识，养成健康习惯，对我们以后的生活和工作都是至关重要的。这不仅有助于我们自己的身体健康，也有利于提高整个社会的身体素质和公共卫生水平。因此，我们应该积极参与学校健康教育的活动，将其内化为我们的生活方式和人生态度。

最后，对于健康教育工作者来说，我认为，教育的最终目的是让学生真正从中受益，从而使社会变得更加美好。因此，教育的过程不能简单地将知识传授给学生，还需要激发学生的兴趣和热情，让学生感受到学习和生活的乐趣，增强学生的自我管理能力和责任感。而对于学生来说，他们应该在教育过程中认真听讲，积极参与，吸收和运用知识，培养健康的生活习惯和人生态度，为自己和社会健康发展做出贡献。

5. 总结

总之，健康教育是我们成长过程中不可或缺的一部分，有助于我们维护身体健康，培养人格素质，提高生活质量。我们应该学习健康知识，养成健康习惯，积极参与校园健康教育活动，将其内化为我们的生活方式和人生态度。未来，我们也要积极传播健康观念，弘扬健康教育，让更多人受益。感谢大家的聆听！

和健康的演讲稿篇四

大家下午好！

我是_x□是高中二年级_班的学生，今天学校举办这个演讲比赛，我有荣幸可以站在这里来演讲，感谢大家给的这个机会。那今天我要演讲的题目就是《高中生要去保护自己的心理健康》。

众所周知，心理健康对于所有人都是一个重点要关注的问题，何况是我们高中生呢？要知道进入了高中时期，基本上同学们就是在为高考备战，平时的学习压力也是加倍的，那就不可避免会有同学有心理的问题，这样也会导致学习成绩会不好，因此心理健康对我们而言很重要，有一个健康的心理，对我们的身体和学习都是有好处的，这样大家就必须关注自己的心理状态，不要让自己陷入问题心理，这对自己各方面的发展都不是什么好事。

我们作为高中生，其实心理已经在逐渐的成熟，因为我也开始走向成年，那这样的话，我们的心理也必须要跟着成长，而不是年龄趋向成年，可是心理却还是一个小孩，这一点我们可能还不如一个孩子，小孩可以用哭去发泄内心的不爽，但是我们现在的这个年龄，已经知晓哭是很丢人的，因此大部分人都会隐忍，其实在我们现在的学习状态，这是不好的，如果找不到发泄的点，内心要是积累太多的压力和委屈，等到爆发时会是很严重很难想象的画面，那时一旦崩溃，是很难收回的。

因此我们在高中这一时期，我们不要去把所有的事情都放在心里，要适当的去发泄和倾诉。我们在遇到难过的事情，要学会向自己的朋友同学或者老师去倾诉，把内心的委屈发泄出来，得到他人的一个安慰，这对纾解内心不开心是有很大的效果的，至少有一个突破口。如果心理问题严重，那就要去学校的心理咨询那里看看，向心理老师寻求帮助，开解自

己，通过心理老师对自己的心理的分析，寻找解决的办法。一定不能自己熬着，这是很难受的，这对自己的健康是极不好的。

所以大家在这种紧张的学习状态下，一定要注意自身的心理健康，要保护个人的心理健康，排除掉对自己心理不好的东西，如此才能让自己的学习变好，不会被学习的压力压垮，陷入一个艰难的境地。保护好自己的内心，放宽自己。

我的演讲到此就结束了，谢谢大家！

和健康的演讲稿篇五

大家好！今天我想和大家分享一下我的“健康教育心得体会”。在这个信息爆炸的时代，我们时刻都受到各种各样的诱惑和挑战，保持身心健康成为我们生活中必须且重要的事情。因此，学习健康教育也变得愈发重要。

首先，健康教育让我们更深入地了解身体健康方面的问题。在上课时，我们学到的知识不仅局限于常见疾病的预防和治疗，也包括生活习惯、心理健康、营养搭配、运动技巧等方面。这些经验可以有效地完善我们的生活方式，有助于避免一些健康问题。

其次，健康教育可以让我们更好地了解自己，意识到问题并及时采取措施。我们要意识到，健康教育不仅是为了传授知识，更是提高自我保健的能力。在学习中，我们可以进行健康检查和测试，了解自己是否存在潜在的身体问题，及时地采取预防措施，预防疾病的发生。

再次，学习健康教育也有助于提高我们的卫生意识。在学习中我们对卫生清洁问题有了更加深入的认识，学会了有效地预防毒菌病的传播。在日常生活中，我们更可以做好个人卫生、保持洁净、锻炼身体等，全方位保证自己的身体健康。

最后，通过学习健康教育，大家会对亲人朋友多关注和关心。因为家人的身体健康是我们的首要任务。在学习中，学生们可以更深入地了解亲人朋友的身体状况，协助他们及时发现和解决健康问题，让亲人朋友的身体健康得到更好的保障。

总之，健康是我们每一个人最重要的财富，而学习健康教育则是保障我们身体健康的一种有力手段。我们要时刻以身为本，保持良好的生活习惯、坚定的心理素质、科学的饮食和充足的运动。保持身体健康，享受生命精彩。谢谢大家！

和健康的演讲稿篇六

大家早上好！今天我讲话的题目是《关注安全关注健康》。

同学们，不知你们是否想过，大到国家建设，小到个人生活，哪一样能够离开安全？如果把人们的各种需要分成若干层次，那么最低层次、最基本的需要便是安全的需要。可见，安全是一切活动的最基本条件，是一切工作得以开展的有力保障，现在社会上还存在许多不安全的因素，各种事故不断发生，一桩桩、一件件，触目惊心、令人心痛。

比如，下课的时候，很多同学到离教室很远的地方玩，等听到铃声后再急急忙忙地跑回教室，在这个过程中，就很容易发生事故；再比如，在课间，很多同学不是文明的休息，而是在走廊上追跑打闹，这样不仅给自己带来了危险，还给其他同学带来了不安全的因素。再比如，很多同学不注意自己的饮食安全卫生，一走出校园就到学校门口的无证摊贩那儿去买零食，在路上边吃边走。这些无证摊贩那儿的的东西都是没有正规的进货渠道，不能保证食品安全与卫生，极其容易吃坏肚子。在这些地方买零食吃，不仅不卫生，而且走在路上的时候，很多同学往往很专注于吃零食，而不注意其他行人与车辆，很容易造成交通事故。

为了我们大家的安全与健康，向同学们提出如下建议：

1. 文明进行课间活动，不追跑打闹，不做危险的游戏，上下楼梯小心、右边慢行。
2. 严禁在校园内骑自行车，请下车推行。
3. 很多同学在没有征得学校、家长同意的情况下就骑自行车上学，这样人、车都不安全。
4. 不到无证摊贩那儿买零食与玩具。

同学们，请善待自己、善待生命，善待属于我们自己美好的生活！谢谢！

和健康的演讲稿篇七

尊敬的学校领导，老师，亲爱的同学们： 大家早上好！

记得电视上有一则广告语：妈妈最高兴的事就是看着宝宝大口大口吃饭。真是这样的，每天在家里，我的爸爸妈妈总是叮嘱我一日三餐要吃好，要吃饱。在学校，我们的老师总是像爸爸妈妈一样关心我们吃饱穿暖。身体好、体质棒就是我们学习的保障呢！

有人说：我们健康的身体是锻炼出来的，好头脑是三思出来的，好习惯是养成出来的，好品德是自律出来的，好才艺是磨练出来的，好脚板是行走出来的。所以我们要敢于在生活中磨砺自己，让我们的生命因运动而精彩！

争当热爱祖国、理想远大的好少年， 争当勤奋学习、追求上进的好少年， 争当品德优良、团结友爱的好少年， 争当体魄强健、活泼开朗的好少年。正如陶行知爷爷说：小孩们用心读书，用力体操，学做好人，就是爱国。从今天起，让我们比以前更认真，坚持做操，坚持跑步，坚持利用正确的体育锻炼方法强健我们的身体。让我们在老师的引领下练习飞

翔的翅膀，终有一天，我们会勇敢地搏击蓝天！用我们今天奠定的基础拓展明天的舞台！

我再次对大家说：我运动，我健康！我成长，我快乐！

祝福老师、同学身体健康！心想事成！

和健康的演讲稿篇八

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。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！

和健康的演讲稿篇九

作为一个新世纪的大学生，学习心理学能更好地了解自己，

开发自己的潜能，提高心理健康水平。所以说，心理教育大学生一门重要的课程。下面这篇大学生心理健康发言稿，希望对你有帮助。

大学生现在面临着很多的压力，造成了很大的心理差距，而社会发展的形势和家庭的影响是密不可分的。我们大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的希望，祖国的未来，肩负着历史的责任！

作为一个新世纪的大学生，学习心理学能更好地了解自己，开发自己的潜能，提高心理健康水平。不仅能够及时调适自己，还能促进身体健康。所以说，心理教育大学生一门重要的课程。

当我们出现了不好的情绪时，应该怎么做呢？下面我来说说我的观点。

第一、提高人格。

良好的人格素质首先要正确认识自我，培养自我接受的态度，扬长避短，不断完善自我。

其次，要提高承受挫折的能力，正确认识挫折，不要在面对挫折时惊慌失措，要采取合理的应对方法，把消极因素转化为积极因素。

挫折容忍度的高低与个体的心理状态、主观判断和挫折经历有关。提高抵御挫折的能力应努力提高自己的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各种实践活动，丰富生活经验。

第二、调节情绪。

大学生正处于青春阶段，青春的显著特征是人类的-生理经历了从萌芽到成熟的过渡后逐渐进入活跃状态。从心理发展的

意义上说，这个阶段是人生多事之秋。进行自我调节，合理疏导不良情绪极为重要。

第三、为未来制定目标和计划。

如果生活没有了目标和计划，极易走弯路，造成不必要的损失。制定目标和职业规划是避免困惑和颓废的好方法。

第四、加强交流。

在交流中，我们不仅可以将自己想要倾诉的东西诉诸他人，还可以从他人身上吸取经验和教训，或者消除彼此之间的误解、矛盾等不稳定因素。

总之，要成为一个有用的人才，就先-。只有始终保持健康的精神状态，全身心地投入到学习和工作中，才能拥有一个阳光灿烂的日子。