

2023年秋冬季节保暖演讲稿(优质5篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。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以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

秋冬季节保暖演讲稿篇一

大家早上好。今天我讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》。

携带着凛冽的寒风，冬天就这样来到了我们的身边。水瘦山寒、天高地远，大自然逐渐安静下来，而我们的校园却开始了热火朝天的冬季体育锻炼。灵巧的毽子，滚动的足球，优美的投篮，天空中滑过弧线的羽毛球，校园里跑跳的大家，都给单调的冬天增加了无限的生机。

体育是跃动的音符、舞动的旋律、运动的艺术，是促进同学们健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工作。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。据调查，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8—10倍。

为了让健康和运动的理念深入人心，并成为同学们的自觉行动，每天学校的早锻炼以晨跑为形式，为第一节课的学习热身。下午大课间以京剧操+小锻炼相结合，来舒展身心，上星期学校也举行了趣味运动会力求让每位同学都可以享受到运动的快乐。课间，操场俨然也成为了同学们快乐游戏的舞台。

如何科学的进行冬季体育锻炼呢？我这里有几点温馨提示：

第一，运动前做好准备活动，运动后及时穿衣保暖，以防感冒；第二，在运动时，做到活动内容有组织，追逐打闹不可取，确保安全有保障；第三，运动时要看管好自己的衣物，以免相互之间误拿；第四，活动要团结友爱，不要因为小事而引起摩擦、冲突。

同学们，身体是知识的载体，拥有健康就拥有一切。冬季，请加强体育锻炼吧！最后，请让我以奥林匹克运动的创始人顾拜旦先生的名言结束我的讲话：你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！

我的讲话完毕，谢谢大家。

秋冬季节保暖演讲稿篇二

早上好！今天我国旗下讲话的题目是《冬季锻炼，强身健体》！常言道：温室里的花草经不起风霜。我们的身体也是这个道理，适应能力和抵抗能力是可以在体育锻炼中逐渐提高的。自然界的生命物质都是在运动中发生和发展的，如果运动停止了，生命也就结束了。

在我们的周围，常常可以看到，有的人只穿一件很薄的运动衣，在寒风刺骨的冬季练长跑，甚至有的人在三九严寒破冰游泳都安然无恙，可是有的人穿着厚厚的衣服，整天呆在暖和的屋里也经常伤风感冒。这是什么原因呢？这就是因为人们对寒冷的适应能力不同。冬季坚持户外锻炼，有助于耐寒能力的提高。

我们在教室里学习，冬天门窗紧闭，室内空气不新鲜，在这种环境下呆久了，就会使人头昏脑胀，学习效率下降。下课后走出教室，在操场上做做操，呼吸呼吸新鲜空气，就会使人感到格外清爽。并且可以改善对大脑的氧气和营养的补给。有些同学一到冬天，就连课间操也懒得做了，这样不仅影响健康，对学习也是极为不利的。所以，冬季坚持户外锻炼，

让我们精神焕发，精力充沛。

中国有句谚语“冬练三九、夏练三伏”，在艰苦的环境中，培养自己的坚强意志和顽强勇敢的性格，这对人的一生都是大有益处的。所以，在这个冬天，希望同学们不要畏惧寒冷，勇敢的从温暖的被窝里爬出来、不睡懒觉，丢掉你的帽子和手套在太阳下好好的玩个痛快！

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

谢谢！

秋冬季节保暖演讲稿篇三

一、注意防寒

请家长提前为孩子们准备好保暖防寒衣物，提醒孩子根据气温适当增减衣服，孩子在外出时穿衣要注意保暖，要戴好手套、帽子和围巾，运动后，要注意适当增减衣服，身体出汗后要及时擦干，以免活动出汗后着凉感冒。

二、交通安全

1. 家长接送孩子的路途中，要减速慢行，遵守交通规则，确保路途时间充足，避免急刹车等造成的危险。也可选择步行等其他出行方式。

2. 孩子步行上学最好穿防滑的胶鞋、尽量不穿平底无花纹的鞋，身体重心要放低，上学和放学路上行走要特别小心，不得在路上玩耍或追逐打闹，密切关注路况，随时注意行车情况。

3. 冬天，很多地方都有结冰现象。家长一定要告诉孩子们不要到河边、水塘等玩冰，防止发生破冰溺水事故。

三、消防安全

1. 家长要提醒孩子安全用电，规范使用家用电器、煤气灶、热水器等电器设备，要注意厨房通风透气，严防煤气中毒。

2. 家长要教育孩子不要燃放烟花爆竹，严禁在野外用火、玩火，严禁学生将打火机带入校园。

四、卫生安全

1. 冬季干燥寒冷，是流感、腮腺炎、诺如病毒等传染性疾病的高发季节，要重视培养孩子良好的生活习惯和卫生习惯。提醒孩子多饮水，注意保暖，远离传染病源；不食用过期变质食物，不买不食用“三无”食品；早睡早起，加强体育锻炼；注意个人卫生，通风消毒，尽量少去人员密集地方。孩子如果患流感、水痘、腮腺炎、手足口等传染病，请及时就医确保孩子的健康，第一时间告知班主任老师，避免传染病蔓延。

2. 继续做好疫情防控工作。要保持个人防护意识，勤洗手、勤通风，不扎堆、不聚集。

孩子的安全高于一切。请您和孩子一起学习以上内容，和我们一起呵护孩子健康快乐茁壮成长！

秋冬季节保暖演讲稿篇四

大家好！

“生命”，一个多么鲜活的词语；“安全”，一个多么古老的话题；“幸福”一个多么美妙的境界。同学们进入冬季后，交通安全和防火安全是我们全体同学在安全方面最需要注意

和防范的两个重点。

一是防寒保暖教育。学校要求学生适时增加衣服、穿好棉鞋棉袜，戴好手套，防止冻坏身体、冻伤手脚。遇到温差大的天气，要求班主任及时提醒学生添减衣服，防止学生感冒。

二是交通安全教育。冬季有霜冻，路面较滑，有时还有大雾天气冬季安全教育演讲稿冬季安全教育演讲稿。学校要求不满十二周岁的学生必须由家长接送，途中骑车、行走要当心。车祸是事故隐患中的头号杀手，一起起交通和火灾事故，极少是有人故意所为的，是一点点的疏忽，或是偶尔的一次麻痹大意导致了这些悲剧的发生。

三是防火教育。冬季气候较干燥，严禁任何学生玩火，严防火灾事故发生。要求班主任严防学生带打火机等用火工具，防止学生在上下学途中放干草玩火。

四是用电安全教育。学校要求各班主任利用班队会对学生进行安全用电的常识教育，学会常用家用电器的使用方法，确保在使用电器过程中不出事故。

五是饮食卫生教育。学校利用集会、主题班会等形式对学生进行饮食卫生教育，教育学生不吃零食，不喝生水，严防食物中毒事故发生。

特别是校外租房居住的学生一定要做到卧室、厨灶分开

生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力。

秋冬季节保暖演讲稿篇五

大家早上好！

今天我国旗下演讲的主题是：预防冬季疾病，注意防寒保暖。

转眼又到了年末，冬天到了，天气渐渐冷了。随着气温的降低，呼吸道疾病的病原体，如细菌、病毒等更容易存活，而我们的呼吸道黏膜受到冷空气的刺激，抵抗病原体的能力下降，这两方面的共同作用导致了冬天呼吸道传染病的多发。冬天常见的呼吸道传染病包括了大家都比较熟悉的流行性感冒、水痘等等。我们要特别注意这些学校中常见的传染病的预防。

那么该如何预防呼吸道传染病呢？我们应做到以下几个方面。

- 1、讲究卫生。要养成良好的卫生习惯，如经常洗手，不随意吐痰；家里和教室应经常通风换气，保持空气新鲜和室内干燥。
- 2、加强锻炼，增强免疫力。应积极参加体育锻炼，每天散步、慢跑、做操等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。
- 3、注意居室通风，减少和抑制病菌病毒繁殖。
- 4、注意防寒保暖。冬季比较寒冷，人极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入，引发呼吸系统疾患。因此要注意及时添加衣服保暖。

同学们，让我们携起手来，为我们能拥有一个健康的体魄，能快乐、舒心地学习、生活而一起努力吧！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！