

2023年开搞笑发言稿(汇总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。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

健康演讲稿分钟篇一

大家好！

- 1、少吃一些垃圾食品，多吃一些对身体有益的水果蔬菜。
- 2、少吃一些含色素多、糖分多的食品和饮料。
- 3、不要吃已经过期或腐烂的食品和水果蔬菜。
- 4、不要不吃早餐，早餐是一天中最重要的一餐。如果不吃早餐，学习效率也会下降。
- 5、要合理饮食，不要暴饮暴食。多多运动，身体才会更好。

同学们，我们是祖国的未来，为了祖国的明天，请大家合理饮食，健康饮食吧！

健康演讲稿分钟篇二

- 1、少吃一些垃圾食品，多吃一些对身体有益的水果蔬菜。
- 2、少吃一些含色素多、糖分多的食品和饮料。
- 3、不要吃已经过期或腐烂的食品和水果蔬菜。
- 4、不要不吃早餐，早餐是一天中最重要的一餐。如果不吃早

餐，学习效率也会下降。

5、要合理饮食，不要暴饮暴食。多多运动，身体才会更好。

同学们，我们是祖国的未来，为了祖国的明天，请大家合理饮食，健康饮食吧！

谢谢大家！

健康演讲稿分钟篇三

因为艾滋病的威胁也令我们对艾滋病畏惧，对艾滋病人歧视。其实艾滋病的传播没有那么的可怕，我们不要歧视艾滋病患者，其实对于他们痛苦的不是只身体上的，还有精神上的，他们在和病魔斗争，还有去承受别人鄙夷的目光，这对他们是很大的创伤。所以大家都应该学习和了解艾滋病的传染途径，因为日常的接触是不会传染上艾滋病的。

在日常生活中，要关心艾滋病患者。如果身边发现了艾滋病病毒感染者，不用害怕，更不能看不起、排斥他们。对待艾滋病病毒感染者的正确态度是：同情、关心并尽力帮助他们，使他们能够正常生活和工作，不扩散他们的病情。艾滋病病毒感染者的家人既要承受亲人患艾滋病的巨大痛苦，又要承担对病人的照顾和料理，是非常不容易的。我们对待艾滋病病毒感染者的家人，要像对待其他一切不幸的家庭一样，给予充分的同情、关心和帮助。这对于创造一个有利于控制艾滋病流行的安全的社会环境，是十分必要的。

现在，我们得树立社会责任意识和正确的性道德观，志愿向同伴和他人分享防治知识，关爱和帮助艾滋病感染者，提供支持与关爱，减少歧视的创伤，我们大家伸出友爱、关怀之手来帮助那些身受艾滋病毒折磨的人。帮助青少年增强社会责任感，从身边做起，积极进行预防艾滋病宣传让艾滋病患者感到温暖。

在这个全世界人民向艾滋病作斗争的统一日子里，关注艾滋病，开启心灵之窗，点燃心灵的光，重新照亮人生的路段，给人以无限的温暖。

因此，我们应让心灵的花朵开绽，散播着爱的花香。莫对着艾滋病患者蜚短流长，莫引导他们走向死亡。我们应该拿起智慧的枪杆，与艾滋病做誓死的对抗。让生命的大树更加坚强，让我们的明天充满希望。

健康演讲稿分钟篇四

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！

健康演讲稿分钟篇五

近日，为进一步提升县语文教育教学水平，帮助青年教师加速融入角色，县组织全县近五年参加工作的青年语文教师齐聚赵河小学，开展了一场别开生面的语文教研活动。此次教研活动旨在为青年教师提供更宽阔的平台，研讨教学实践活动的丰富形式以提高学生综合素养，促进青年教师快速成长。

本次语文教研活动在赵河小学车慧兴老师和瓦屋山小学邓丽萍老师分别展讲的《荷叶圆圆》与《临死前的严监生》中拉开帷幕，从随文识字到品味内容，从文章研读到课外延伸，精彩的课堂展示，感受到新课改的教学风采，领悟到青年教师通过不断学习的巨大进步。同时体会到新课改给孩子们带来了的更大学习兴趣，激发出的更大思维潜力。

课堂教学展示后，语文教研员和青年教师一起，就课堂教学细节和方式方法亲切交流，各抒己见，博取众长。活动通过展演、讨论、总结，给青年教师以后的教学工作指明了方向，寄予了更大的期望。

所谓“师志”是指教师的理想和志向。作为一名青年教师，初入岗位应迅速适应角色的转变，敬其师才能信其道，所以加强师德修养显得尤为重要。而在教学实践中应树立远大理

想，力争做到从教一年合格学生满意，二年胜任同行称赞，三年成熟成为领先，四年成功变成骨干，五年成就形成特色。

时代的发展到今天，现代教育技术已成为主流，这样的趋势势必要求青年教师不断更新教育教学理念，熟练掌握和运用多媒体，大胆改革创新教学方式和方法，全面提高教学能力和水平。在教育教学耕耘中拓宽视野，在教育教学实践中磨练师技。希望广大青年教师给学校新的生机、新的活力和新的希望。

健康演讲稿分钟篇六

大家好！

我跑过了草长莺飞的懵懂童年，踏进了初识愁滋味的豆蔻年华。淡淡的忧愁总是如游丝般的牵绊着我的步伐。

在这个年纪，我慢慢地在每次考试的失利中渐渐远离了那些单纯的笑语与欢颜。像一条被浪涛抛弃搁浅的鱼，艰难的挣扎着以求生存。

每天在老师的无奈与失望中左右摇摆，只能报以无奈的苦笑。我从未想过叛逆，只是，不知不觉自己却在父母无休无止的责骂中生活。

我从未想过要改变什么，只是，自己却在不经意间改变了一切。到底是谁的错。或许，并没有万物的对错，只有心境的改变吧！

有时，自己会有满心的雄心壮志，甚至，会让我的所作所为蒙蔽别人的双眼，让他们认为我又回到了从前。可是，当他们看到了坚持无果失败后的我，却有着比我更颓废的面容。

总是伪装坚强，认为自己伪装的天衣无缝。可当她说：“不

要太累了，想哭就哭吧！”听了之后，嘴上笑着说：“好感动啊，我一定要把它装裱起来。”其实心里已经泪流成河。那一刻，我真的感觉到了累，很想找个无人的地方脱掉自己那件虚伪的外衣，好好睡一觉。

许多人都说青春是最美好的时候。我想，或许吧，至少，在这个年纪，我尝到了成长的味道。一颗心，慢慢地蜕变，不可阻挡的变得成熟，只是，自己付出了伤痕累累的代价。

不知在什么时候，自己写的文竟然染上了自己以前憎恨的淡淡忧伤。现在，才明白，自己，就是在那个时候迈进了青春的大门，就在那个时候感受到了成长的味道。

我的成长，褪掉了以前的纯真，竟然有些苦涩。现在的我，能做的，可能只有索然无味的笑笑吧！

健康演讲稿分钟篇七

有人说，青春是人生一道洒满阳光的风景，是一首用热情和智慧唱响的赞歌。有人说，青春是用奋斗写成的精彩，是人生中一段难以磨灭的插曲，它注定是“不平凡”的。我认为青春代表着我们充满活力、激情，我们拥有青春，就犹如朝阳永远向上；我们拥有青春，就犹如山溪不羁奔流；我们拥有青春，就犹如幼蚕破茧而出。

有人说，生命是脆弱的短暂的，但有了理想的支撑，生命就可以变得坚强。有人说，生命是灿烂的，犹如绚丽的烟花，让人惊呼而转瞬即逝。而我相信生命是美丽的，是一团熊熊燃烧的烈火，是一曲响彻云霄的凯歌。

也许当你进入校园一段时间以后，平淡无奇的生活会使你感到孤寂和落寞，周而复始的生活节拍让你备尝烦躁和无聊。但蓦然之间，你发现在天蓝风清的春光中，一种超然的力量油然而生，于是你沉浸于茫茫书海，活跃于各类活动。为了

我们最初的梦想，在风雨雷电中成长，在坎坷泥泞中拼搏奋斗，在惊涛骇浪中奋进！或者给梦想插上翅膀在他乡飞翔，用我们的青春去奏响我们生命的乐章！

记得开学典礼时，我们敬爱的龙校长在曾说过：我们中学生要做到刻苦学习、坚定信念、锻炼品质、修身养德。如此简单的言语，却承载着多么重大的责任，我们作为新化中学的一名中学生，却怎可忘记自己的责任呢？我们应该放飞青春梦想，让生命激情燃烧，去拼搏、去奋斗，让我们的中学生活成为激情燃烧的岁月！

我啊，经过了初中一年的风风雨雨，逐渐走向成熟。我可以自豪的说，我的学习生活是在拼搏奋斗中前进的，我的青春、我的生命都因为拼搏奋斗而精彩。

亲爱的各位老师和同学们，用我们的青春去追求奋斗与成功！我们坚信，只要奋斗不息，青春不会虚度，生命激情燃烧，人生一定辉煌！

我的演讲完毕，谢谢大家！