

身体便秘演讲稿(汇总8篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

身体便秘演讲稿篇一

曾听说，一个人最大的悲哀，不是得不到别人的“恩”，而是得到了却漠然视之。一个不懂感恩的人，只会把别人的赐予当作理所当然，只知一味索取而不知任何回报。他的生活会因体验不到相互给予的快乐而变得枯燥乏味。相反，一个懂得知恩图报的人，能够生活得轻松而愉悦，因为他能够为别人创造无限的快乐，所以说，感恩是一种生活方式，更是一种生存的智慧。一个人，不管他的现实和理想相距多远，只要他能够怀有一颗感恩的心，知恩图报，身体立行，他就是一个不断进步的人，一个生活快乐幸福的人！

感恩，不仅是一种内心的情感，更是一种外在行为，是以“寸草心”报“三春晖”的赤子之举，是“赠人玫瑰，手留余香”的快乐和满足。感恩其实很简单，有时，它只需一声问候，一束鲜花，一次拥抱，甚至一个笑容。我们只有知恩图报，才能尊重每一分平凡的劳动，在未来的生活中少一些怨天尤人，多一份发自内心的满足与快乐。只要我们心存感恩，便会发现，幸福其实很简单，生活原来是如此的美丽！

我们要感谢父母，感谢父母对我们生命的赐与，感谢父母无私的付出和养育之恩，对父母长辈多一份关怀，多一句问候，多一份体贴。尽孝心，重人伦，报亲情！

我们要感谢老师，感谢老师对我们心智的启迪和成长的帮助，

感谢老师的辛勤付出和谆谆教诲！

我们要感谢团队，感谢团队中的每一个人给予自己的关心帮助和支持。珍惜团队共有的每一份荣誉。

我们要感谢时代，感谢时代的赐予，珍惜现在的拥有，增强社会责任意识和奉献意识，懂得回报社会。

我们还要感谢对手。感谢对手给予我们的竞争压力和挑战，感谢对手给予的鞭策和进步的动力，怀着一颗感恩的心做人做事。

同学们，如果你心存感恩，放学时肚子再饿也不会在校外小店逗留，因为你知道，父母正焦急地等着你，如果你心存感恩，当你因没有履行学生职责而受批评时，就会虚心接受，因为你知道，老师是真心帮助你，如果你心存感恩，当同学之间有了矛盾，哪怕你再委屈，也会用正确的方法化解，而不是大打出手，因为你知道，同学不是敌人，要珍惜这份友情，如果你心存感恩，当你要钻纪律的空子时，就会自觉地约束自己的不良行为，因为你知道，集体的荣誉要靠每一个成员共同维护！

我们要感激父母的养育之恩，感激老师的教导之情，感激朋友的帮助之意，感激校园里的一草一木，感激水、食物和空气，感激孕育这天地万物的宇宙，感激创造这一切的伟大劳动者！同学们，用我们的行动表示我们的感激之情吧！给父母留下一个真心的微笑，给老师留下一个休息的时间，给朋友留下一双希望的支谊之手，给我们自己留下一颗感恩的心！

最后，我想用三句话和大家共勉：

常怀一颗感恩的心，它会让我们拥有良好的行为习惯。

常怀一份感恩之情，它会让我们在学习的道路上奋勇前进。

常怀一种感恩之念，它会让我们的生活洒满温暖的阳光！

身体便秘演讲稿篇二

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。

身体便秘演讲稿篇三

大家好!

今日,我来给大家演讲一个关于垃圾食品的演讲。

所谓的垃圾食品,主要经过炸、烤、烧等加工过的食品,从垃圾食品这个定义中我们不难看出,其实食品本身并不见得是垃圾,只是不科学的加工烹饪和制作过程才使得原本营养的食品丧失了其营养的成分。

但在生活中,有哪些是垃圾食品呢?垃圾食品又有哪些危害呢?

就比如:油条等油炸食品。比如油条、炸丸子等等。危害主要有:损坏肾脏、脑细胞,导致心血管疾病;包含致癌物质。

还有可乐、芬达等各种汽水,里面包含很多的糖类、碳酸,与身体钙元素结合成沉淀排出体外造成钙的流失。

此刻我们有很多人都喜欢吃零食和辣条,因为零食里面加入了很多味精之类的东西。吃起来口味比较好,可是很多垃圾食品吃了对身体没有什么好处。我们要少吃零食,这样才能补充营养,对自我的身体有好处。

并且一日三餐要按时吃,建立合理的生活方式,养成良好的饮食习惯。

看到周围的同学在吃垃圾食品，要互相提醒监督，不带食品、饮料入校，校内校外不乱扔食品袋和饮料瓶，争做环保小卫士。

拒绝垃圾食品，从我做起！让我们从此刻做起，养成良好的饮食习惯，创造一个健康的环境吧！

身体便秘演讲稿篇四

老师们，同学们，大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《我运动，我健康》。

1. 运动前先要做好准备活动，使机体逐步进入运动状态；并从个人实际出发安排好运动量和运动强度，不要一开始或在无人指导下去做难度过高的技术动作，一次锻炼时间不宜过长，20~30分钟为宜，以免出汗过多，体温上升过高而引起中暑。

2. 不提倡在强光下锻炼：夏季中午前后，烈日当空，气温最高，皮肤长时间暴露在烈日下，会造成1—2度的灼伤，并会发生中暑现象；紫外线还可以透过皮肤、骨骼，辐射到脑膜、视网膜，使大脑和眼球受到损伤。

3. 夏季户外运动出汗多，必须及时补充水分，饮水时应少量多次饮水。不要把口渴的感觉作为补充水分的依据，要让水分均衡地补充。

如果这时大量饮水，会给血液循环系统、消化系统，特别是心脏增加负担。同时，饮水会使出汗更多，盐分则进一步丢失，从而引起痉挛、抽筋等症状。激烈运动后更不能猛喝冻饮料，体育锻炼可使大量血液涌向肌肉和体表，而消化系统则处于相对贫血状态。大量的冷饮不仅降低了胃的温度，而且也冲淡了胃液，轻则可引起消化不良，重则会导致急性胃炎；4. 防止热伤风。夏季在高温下运动，为利于身体散热，皮

肤的毛细血管大量扩张。此时如遭遇过冷刺激，会使体表已经开放的毛孔突然关闭，造成身体内脏器官功能紊乱、大脑体温调节失常，导致生病，通常会发生“热伤风”，也就是夏季感冒，有时甚至会导致更严重的疾病。

5. 在运动过程中要注意体育卫生，不要饭后马上运动，运动过程中不要暴饮暴食。在阳光下行走时，为帮助体温散发，可以用水把帽子浸湿；在阳光照射不到的地方行走时，把帽子去掉；休息的时候，尽量把背包放下来，把上衣领口纽扣解开一些；休息的地点最好是太阳晒不到和通风的地方。

6. 最后，要想养成良好的体育锻炼习惯还要持之以恒的坚持下去，要严格作息时间，不管是夏天，还是寒风刺骨的冬天，都不改变自身的生活规律，形成有利于健康的良好的“生物钟”。这样，天长日久，锻炼的习惯就会逐渐形成了。

时时刻刻来参加运动，锻炼自己的体魄，才能拥有一颗健康的心。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐，就让快乐的种子永远播撒在我们心中，开放出纯洁的花朵。运动传递健康，健康成就快乐！

同学们，运动不止，奋斗不息，愿我们的生命因运动而更加健康精彩！

身体便秘演讲稿篇五

大家早上好！

我国旗下讲话的题目是：冬季体育锻炼的好处多。

今天我想和同学们说一说冬季锻炼的一些小常识。

冬天要到了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多同学都不愿意多动。正因为如此，一到冬天感冒、咳嗽的同学多了，请

假打吊瓶的同学多了。俗话说的好“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。可见冬季锻炼好处很多。

你们知道吗对正在长身体的我们来说更为重要。冬季体育锻炼，还可以消除大脑疲劳，增强记忆力，提高学习效率呢。

冬季锻炼的项目很多。最适合咱们小学生的活动有：

1、长跑。长跑不仅能增强心、肺功能和提高人体的`耐力素质，而且不受场地器材的限制，具有广泛的群众基础。应该引起注意的是：在进行长跑之前一定要做一些准备活动。防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。跑步时，眼睛看好前面的同学，不要盯着地上；手应该积极摆动，切不可插在口袋里；嘴巴也应该闭上，有的同学一边跑，一边讲话，这样非常不好，因为你张着嘴巴，就把跑步时带起的灰尘吃进去了。

2、跳绳。这类运动能够活动全身关节，学生可以利用课活动或体育课时间进行练习。在跳绳活动中大家更要注意安全。大家可以想一想，在跳绳练习时，你有没有故意拿绳去捆别人呢，走路时有没有边走边玩绳呢。这些不文明的行为今后一定要改掉。

同学们，参加冬季锻炼要有顽强的毅力，持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”。只有健康的体魄，才能更好地工作和学习。

我的讲话完毕。谢谢大家！

身体便秘演讲稿篇六

大家好！我是六（3）班的xx□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，阅历的不断增加，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，提高自己保护能力，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，增强自己安全保护意识，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，提高自己保护能力。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！

身体便秘演讲稿篇七

老师们，同学们，今天我讲话的题目是《积极参加体育锻

炼》。

上周五经过全体师生的共同努力，我们成功举办了运动会。运动会的项目有跳绳、踢毽子、第二套古诗韵律操。通过比赛同学们的操做得很好，跳绳也比体质测试时有大幅的提高。踢毽子还在起步阶段。今后，我们还要组织这样的比赛，体育教师每周都要有一节跳绳或踢毽子方面的课。班主任也要组织学生利用课间进行练习。每个同学要以这次的成绩为基础，坚持记录自己的成绩，记录自己的进步过程。

首先，要保证有质量的上好课间操、做好眼保健操。在个别同学的心目中课间操是一种负担，我曾经听同学说过：干吗要上课间操呀，又浪费时间，还没有多大的活动量！其实，这是有些同学在做的过程中偷工减料，所以不能达到锻炼身体的目的。只有你认真做，才能起到锻炼身体的作用。

其次，要上好体育课。有少数同学怕吃苦，怕风吹，怕太阳晒，不按体育老师的要求做，这样就不能达到锻炼身体的目的。

最后，就是要发展自己的爱好，利用课间、课间操后一段时间、课外活动以及周末的时间参加一些体育活动。例如：乒乓球、跳绳、踢毽子等比较常规的活动。这些活动可以增加运动量，又能使我们身体各部分更加协调，更加灵活敏捷。

最后提醒同学们：尽量坚持每天锻炼一小时，我们还要区别锻炼身体和嬉戏打闹是不同的，危险的活动我们不要做，在锻炼时要注意安全。

身体便秘演讲稿篇八

大家好！我是六（3）班的xxx□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！