

岁幼儿演讲稿冬天来了(通用8篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

岁幼儿演讲稿冬天来了篇一

大家好！

冬天到了！冬天到了！在黄橙橙的橘子上，在芳香扑鼻的白梅上，在霏霏白雪的山上，在殷红的山樱花上，在随风飘扬的风筝上，在我厚厚的.衣服上，在弟弟的两条鼻涕上。

顽皮的冬天一到，天气冷飕飕的，在这么冷的天气里，让人想学冬眠的黑熊爷爷，躲在暖呼呼的被窝里睡一觉，更想喝一杯热腾腾牛奶，温暖一下身子。冬天的脾气真怪异，中午时艳阳高照，小狗小猫在麦垛上晒太阳，不时还弓起背伸伸懒腰，可是一入黑夜，它马上翻脸，气温骤降天气冷飕飕的，所以，家里一定要有台电暖气，如果缺少了这个好帮手，我和我的家人一定会感冒，一想到冰冷的北风，我就全身发抖！

不过冬天也有他的魅力，冬天带来了香喷喷的火锅和令人心心放松的泡汤。在冷冷的天气里全家围坐在餐桌旁，时而说说笑笑，时而夹火锅来吃，热呼呼的火锅让人暂时忘记冬天的寒冷，并享受全家团聚的温馨。而假日时全家一大早先去爬爬山，途中白茫茫的芦苇随风摇曳，好像在为我加油打气，红色的山樱花稀稀疏疏的开着，鸟儿跳上跳下吸着花蜜，到了山上鸟瞰风景视野宽广辽阔，下山后，泡汤做spa洗去一身的疲惫，真是人生一大享受呀！

你会不会讨厌冬天呢？我不讨厌冬天，因为我试着去了解冬

天，欣赏冬天，享受冬天。

谢谢大家！

岁幼儿演讲稿冬天来了篇二

冬季参加体育健身活动，不仅仅能锻炼身体，增强体质，而且能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒潜力，防止发生各种疾病。

冬季体育锻炼，由于肌肉不停地收缩，心跳加快，呼吸加深，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时，体育锻炼还能增强大脑皮质的兴奋性，使体温调节中枢能够灵敏、准确地调节体温，适应寒冷的环境，提高人们的御寒潜力。所以坚持冬季锻炼的人和一般人相比，抗寒潜力可增强8~12倍。

冬季在室外锻炼，不断受到冷空气的刺激，造血机能发生明显的变化，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体适当增多，对疾病的抵抗力增强。所以坚持冬季锻炼的人，很少患贫血、感冒、扁桃体炎、冻伤、支气管炎、肺炎等疾病。

那么，在冬季锻炼要注意什么呢？

(1) 参加锻炼前要做好准备活动。准备活动能够使中枢神经的兴奋性提高，心脏和肺脏的功能加强，血液循环和物质代谢得到改善，更好地适应激烈运动的需要。由于肌肉关节都活动开了，不仅仅可取得较好的锻炼效果，而且也能防止肌肉拉伤、关节扭伤等现象。

(2) 冬季的气候干燥寒冷，锻炼时，要用鼻子呼吸，并注意呼吸的节奏，鼻粘膜血管丰富，鼻腔也比较弯曲，对空气有加温加湿的作用，所以要用鼻子呼吸，不要大口喘气。

(3)要注意预防冻伤和感冒。刚从室内到室外锻炼时，要戴上帽子和手套，穿厚一点衣服，做做准备活动，等身上发暖后，再脱去厚衣服。锻炼结束时，要做好整理活动，及时穿上衣服，注意保暖。千万不要穿着湿衣服让冷风吹，以防感冒。

岁幼儿演讲稿冬天来了篇三

大家早上好!今天我国旗下讲话的题目是《锻炼防寒保暖》!

冬季的到来，给天气增加了几分寒意，这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，锻炼不怕严寒的坚强意志，而且还可以防寒保暖，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。

冬季体育锻炼，由于肌肉不断收缩，呼吸加快，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时还增强了大脑皮层的兴奋性，使体温调节中枢灵敏、准确地调节体温，提高人们的御寒能力。所以，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8-10倍。冬季体育锻炼，大都在室外进行，不断受到冷空气的刺激，人体造血机能发生明显变化，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗能力增强，俗话说“冬天动一动，少闹一场病;冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射，弥补阳光照射的不足。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的青少年来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加了大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。一般多采用长跑、球类、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。

那么，冬季体育锻炼又要注意什么呢？

1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活动。准备活动可以提高身体各器官的运作水平，改善肌肉、关节的灵活性，防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。

2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼着装要合理，锻炼后要做适当的整理活动，及时穿衣保暖，以防感冒。

3、参加冬季锻炼，要有循序渐进的过程，更要有顽强的毅力、持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

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。

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！”

岁幼儿演讲稿冬天来了篇四

冬天，银装素裹，酝酿着银色梦想的形象在人们心中根深蒂固。

它来到这个世间，让人们惊讶而欣喜。它是一个偏爱白色的姑娘，喜欢那漫天飞舞的雪花，爱怜那不可多见的雪人。在这个季节，它总带给人们冬天的丰采。

那凌寒独自开放的梅花，在冬姑娘的鼓励下，暗自飘香，那香味令人如痴如醉，无法忘怀。那就是冬姑娘献给人们的礼品，它所表现的是梅花那不屈不挠，高风亮节的高尚品质。

孩子们在雪地中尽情玩耍，打雪仗、滚雪球、堆雪人、做冰雕……

在这个季节，给孩子们带去了无限的欢乐。那一张张笑脸，想梅花一样美丽，那是给冬姑娘最好报答。

冬天，风呼呼刮着，我的心里还是热乎乎的，这是我心目中的冬天，更是一个温暖的冬天！

岁幼儿演讲稿冬天来了篇五

冬天，是万木凋零的季节，而我，却看到了冬天别有一番生机。

早晨，推开门一看，呀！远远望去，洁白的霜给田野笼上了一层层美丽的面纱。田垄边，雾气笼罩，给乡村的田野增添了一份朦胧的诗意。

沿着小径，漫步在田埂边，一畦畦翠绿的麦苗在寒风中卖弄着轻盈的舞姿，它们以集团军的形式，给冬天的大地泼墨上优美的水墨画背景，满目都是苍翠，令人心旷神怡；一排排桑树叶子全掉光了，剩下干枯的枝条迎接寒风的侵袭，仔细瞧瞧，枝干上布满了蒲公英的种子，像穿上了一层薄薄的羽纱，向远处看，桑树成林，它们整齐地排列着，像军人一样，提着刀，携着枪，威风凛凛，迎接严冬的挑战；田垄边，蚕豆的叶子形状呈扇子形，又像无数大地的耳朵愉快地倾听生命拔节的声音，谁说冬天草木凋零，这青翠欲滴的蚕豆不正是春天的使者吗？看着这眼前的蚕豆，我仿佛闻到了成熟蚕豆的清香。

迎着寒风奔跑，我们来到乡村的月牙儿形的小河边，只见河水清澈见底，如同碧绿的翡翠，阳光照在水面上，漾起了一道道波纹。河岸上，芦苇有的稀疏，有的繁密，密密的芦花舞动着袅娜的身姿，亭亭玉立，倩影婆娑，我掰下一根满头芦花的芦苇，挥舞起来，在风的吹拂下，芦苇就像天女散花一样，在头顶纷纷扬扬，我们对着芦花吹气，在新翻的泥土上蹦跳，好不开心！

不远处，有一片竹林，竹子苍翠挺拔，风吹得竹林哗哗作响，我想起了一首诗：咬定青山不放松，立根原在破岩中，千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”竹是岁寒三友之一，在这冬天里，我感受到生命的坚韧与顽强。

冬天，虽然寒气逼人，我却看到了一派生机，雪莱有一句话说：冬天来了，春天还会远吗？我坚信，磨难之后，必是生命的辉煌！

岁幼儿演讲稿冬天来了篇六

大家好！

菊花曾在深秋盛开，残瓣在天空飞舞。叶儿如金色的蝴蝶翩翩起舞，梅花的枝头渐渐露出嫩绿的蓓蕾。

如今，随着寒风吹来，群芳凋零，再也看不到春天的花朵争艳生辉，也没有秋天硕果累累的喜悦。菊花残缺不全，叶子的凋零再加上这一点点绿色，似乎带来了一丝清凉的燕息，但同时也向人们展示了顽强的生命力和大自然和谐的美。

冬天的风就像一个忙碌而努力工作的军官，从早到晚，从东到西，似乎从来没有停止过手头的工作。

冬天的风有时像一个叛逆顽皮的孩子，调皮地扭掉树枝，扬起尘土，甚至撩起男人的帽子边，女人的围巾。

初冬的雨，从空中落下，细细的密密的，寂静无声。它们不再是夏天的暴风雨的激情，也失去了万千秋雨的柔情，小水滴在寒风中静静地飘动，仿佛随时凝结成冰。

空旷的街市上，匆忙的人们蜷缩起来，渐渐披上厚重的衣服。

诗人雪莱说：冬天来了，春天还会远吗？

谢谢大家！

岁幼儿演讲稿冬天来了篇七

同学们，老师们：大家早上好！

冬天早上非常寒冷，大家穿戴都比较严实，手脚也不够灵活了。在这样的情况下，万一出现意外比较难以应对。在此，老师和大家讲讲学校冬季安全小知识。

一、行路安全

由于早晨冰冻，或者雾茫茫，影响了汽车的刹车性能。因此，步行外出时要注意，一定要行走在人行道内，在没有人行道的地方要靠路边行走。横过马路时须等待绿灯，要注意来往车辆，不要斜穿、猛跑；在通过十字路口时，要听从交通民警的指挥并遵守交通信号；在设有护栏或隔离墙的道路上不得横过马路。冬天在马路上会结冰，滑行非常非常危险，更不要在结有薄冰的湖面河面上玩耍，这样最容易出事。

二、运动安全

冬季长跑是一项不错的体育运动，但是在长跑锻炼前准备活动一定要充分，并系好鞋带。锻炼后还要做整理活动，同时一定要注意保暖，以防感冒。我们还需要特别注意，在集体长跑中，不可以推推搡搡，或者手插在口袋里，或者一边跑

步一边讲话，这样很容易发生意外，也不利健康。

三、校园安全

严格禁止学生在走廊、楼梯口进行跑、跳、爬、拉、推、扯、打闹等危险动作。在上下楼梯不要大声喧哗。当前面的学生不小心跌倒，后面的学生原地停步，并转告后面的学生，不要再往前挤。在校园的早晨，有些低洼处，走廊上会结霜，结冰，同学们会好奇的滑一滑，玩一玩，这样也很危险。因为校园里人比较多，我们难以防备。还有我们在校园的喷水池、假山等处，还贴上了安全警示标语，因此更不应该去玩耍攀爬了。更有的同学还跑进了刚刚种好的绿化苗圃里，更不应该了。在这一周里，我们还要开展“文明行走”竞赛，比一比，看一看，哪个班行走最文明。

四、交际安全

冬天来了，过年也近了。诈骗，绑架、偷盗事件也特别多。上学放学路上，不要随便与陌生人交谈，不能告诉陌生人自己的家庭住址、电话等重要信息，不接受陌生人的礼物，或者搭成陌生人的车子回家，以免上当受骗。离家、离校时关闭门窗，注意防盗。

五、居家安全

冬天天气比较冷，会用电、火取暖，使用时要注意小心，防火防电，不要用湿手、湿布触摸或擦拭电器、插拔插头，不能随便拆卸电器。身上禁止携带打火机、鞭炮、水果刀等危险物品到学校，以免发生危险。冬天气候干燥，在野外特别不可用火烧荒，或者随随便便的用火取暖，不分场合，不分时间，或者用完火后不处理随便离开，也很容易引起火灾。

六、食品安全

不吃过期和三无包装的小食品，不吃不卫生的东西。

同学们，事故似虎狼，常在暗中藏，若是不提防，它就把人伤。请大家时刻牢记，绷紧安全这个弦，提高安全意识。

岁幼儿演讲稿冬天来了篇八

大家好！

爱是无助心灵中缓缓注入的一股甘甜的清泉，爱，是黑暗灵魂里细细洒入的一束温暖的阳光，爱，是荒凉沙漠上破土而出的一株希望的幼苗……爱滋养万物，爱需要行为，因为大爱无言！在我的印象之中，就有一件令我无法忘怀的事。

那是在一个大雪纷飞的冬天，马路上都铺上了一层厚厚的雪毯，每走一步颤抖十分的艰难。城里的清洁工几乎全部出动，在这个车少人少的时间内来完成他们的任务——铲除城里墙上贴着的小广告，将我们这个城变得更加美丽，干净。我犹如监工一般站在一旁看他们工作，心中不由自主地滋生出来一丝怜悯；这么冷的天还要出来工作，真辛苦呀！我站在雪中久久注视，鹅毛一般的雪花接连不断地落在我的身上，我原本深蓝色的衣服不一会儿就被染白了，我似乎马上就会被雪给埋没，变成一个雪人。但是我看得入迷，丝毫未察觉到自己早已被雪花给包围。

我看着那些清洁工用他们那双早已冻得通红的手拿着沾了水的刷子在墙上刷了一遍又一遍，然后用手费力地揉搓着广告纸，接着将广告纸给扯了下来，扔进垃圾桶里。当我不忍心看下去，将身上的雪打掉后准备离开时，我发觉一位清洁工在一张广告前停留了许久，最后意无奈地摇摇头，起身走开。随后又来了一位清洁工，她意也和之前那位清洁工的举动一样。我对此充满了疑惑，心想；难道他们忘了自己的职责吗？那纸上又写了些什么，能让清洁工纷纷对它手下留情，我不解地踩着雪，来到纸前一探究竟。我仔细地将它看完，心中

感到十分的震撼，原来这不是广告，而是一张寻人启事。我带着深深的感悟默默地离开。

直到现在我仍对那事念念不忘，每次回想起来，我就会感叹；“关爱无处不在，爱能将我们的连在一起，即使再冷的天也会让我们感到温暖。”