

# 最新幼儿园小班亲子活动视频 幼儿园小班亲子活动方案(大全9篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？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。

## 健康的演讲稿篇一

绵绵飘落的春雨，润物无声，用五彩的.花朵在大地上装扮着青春的衣裳——活力四射，清爽动人。

这就是青春，一首永不言败的歌，一条永不停息的河流，一座屹立在民族之林的高峰。生命，就像一壶茶，虽有甘甜，也有苦涩；生命，就像一条大河，时而宁静，时而疯狂；生命，就像一首交响乐，也有欢快，也有悲凉；因为生命的存在，才有了世界的发展，生命，承载着这世间一切的一切。青春的生命就是中华民族的脊梁。当青春与生命相遇在这里，碰撞出了我们“10·24”的英雄。

纵使江水湍急，也要奋不顾身，因为青春召唤着他们，用自己的肩膀挺起中华民族的脊梁；是的，他们的生命之躯已经被冰冷的江水所吞噬，但他们青春的精神之躯还在。看他们，依然屹立在那里，凝着神思，望着长江之水滚滚东去；看他们，依然站立在那里，面带微笑，看着人们幸福的来去过往；看他们，依然坚定一个信念，即使牺牲这青春的肉体，也依然要挽救那落水的儿童，让这纵身一跃，划出人生最壮丽的弧线，奋力一举，绽现出生命最高尚的光芒，用这饱含悲痛的皮囊，换回社会的道德良知。

也许，选择了抛弃这生命之躯，让他们错过了人生中太多的

美好时光——没有过妻子的甜言蜜语，没有过孩子的撒娇淘气，更不能给父母养老送终，已尽孝悌之意。可生命的价值已经得到体现，青春依然在绽放，这种精神在每一个中国人的心里驻扎、生长、开花、结果，他们将永存不朽。青春的光芒，在冉冉升起时会很明亮；青春的花朵，在经历过风霜雪雨后会熠熠生辉；青春的历程，在不断搏击后才能谱写壮丽篇章。我站在这里，坚毅的站在这里，用青春的生命传承、发扬英雄的精神，让青春的生命谱写人生的壮丽之歌，让生命承载青春带我起航。

## 健康的演讲稿篇二

你们好！

今天我演讲的题目是《安全伴我行》。

如果说，人生是一座高楼大厦，安全就是这大厦的基础保障。没有安全，生命就受到侵害，生活就不再幸福。

生命如此宝贵，它属于我们每个人只有一次；可是人生的道路上安全隐患处处存在，各种威胁时刻发生：据统计，我国每年大约有1.6万名中小学生非正常死亡，中小学生因安全事故、食物中毒、溺水等死亡的，平均每天有40多人，也就是说每天将有一个班的学生在“消失”！

校园安全涉及到青少年生活和学习方面的安全隐患有20种之多，其中包括交通事故、食物中毒、打架斗殴、体育运动损伤、火灾、溺水等等。

在我们县，每一年都会有 中小学生溺水身亡 发生，给他们家庭带来了无尽的悲伤。也许有的同学会认为，安全只是指身体的安全甚至是肢体的健壮和不受伤害；认为只要自己的肢体健全、行动自如那就叫安全。

不对，这决不是安全的全部。如果一个学生，思想道德水平低下、明辨是非能力不强，喜欢惹是生非，希望出点乱子；这表现出来的就是思想上的安全问题。

如果一个学生不思学习，喜欢疯疯颠颠、打打闹闹，整天抽烟喝酒、泡网吧，这表现出来的就是行为上的安全问题。一个人思想道德的残缺、行为方式的越轨比体格不健全更可怕，长期下去可能会成为社会发展长河中的废物，甚至成为危害社会发展的危险物。

我有以下几点建议：

- 1、人人树立“热爱生命，关注安全”意识，把安全摆在学习、工作及各类活动的首位。
- 2、提高个人思想素质。团结同学，和同学和睦相处，善于化解同学之间的矛盾。不因小事和同学争吵，不开粗口，不打架斗殴，争做文明的中学生。
- 3、关注课间安全。不能追逐打闹，防止受伤。
- 4、遵守交通规则和交通秩序。过马路要走人行横道，做到“红灯停、绿灯行，黄灯等一等”；特别是学校门口车多、人挤，放学回家一定要小心，慢走，左右看；一定要走人行道，不乱穿马路。
- 5、讲究饮食卫生，养成良好习惯。拒绝三无食品，不吃腐烂变质食品，不在校外的小摊上吃东西。
- 6、强化“防火灾、防触电、防侵害”意识。不吸烟、不玩火，不焚烧废弃物；不随意触摸各种电器。
- 7、加强自我防范意识。注意公共场所的人身和财产安全，不把珍贵物品、现金放在教室，如果遇到坏人坏事要冷静、机

智，要敢于见义勇为又要量力而行，要及时敢于拨打110报案。

8、远离网吧，远离游戏厅，不吸烟，不喝酒，不赌博，不看健康的书籍，不拉帮结伙，不同社会闲杂人员交往。

同学们：一人安全，全家幸福；生命至上，安全为天；安全第一，预防为主。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。安全就如一颗光芒四射的太阳，照亮我们的人生，安全就如一根长长的纽带，联系着我们的生死存亡。有了安全，我们才能有健康的心态、强健的体魄；有了安全，我们才能有坚定的意志去攀登人生的阶梯；有了安全，我们才能像春天的桃李红红火火，快快乐乐，有了安全，我们才能有充沛的精神，勤奋学习科学知识。

最后祝愿全体老师、同学，平安健康，笑口常开。

我的讲话完了，谢谢大家。

## 健康的演讲稿篇三

上午好！今天我演讲的主题是：健康就是一种幸福！

1996年，国家教委等七部委联合发文，决定建立全国中小学生安全教育日制度，将每年的3月份最后一周的星期一一定为全国中小学生安全教育日。旨在全面深入地推动中小学安全教育工作，大力降低各类伤亡事故的发生率，切实做好中小学生的安全保护工作，促进学生的平安生活、和谐发展和健康成长。今天是全国中小学生第十五个安全教育日，借这个机会再次给大家重申一些要求及自我保护的方法！

保持镇静，趋利避害；学会自救、保护自己；想方设法，不断求救；记住四个电话：“119”火警电话、“110”报警电话、“122”交通事故报警电话、“120”急救电话，打电话不要慌张、语无伦次，必须要说清地点、相关情况，显著的

特征。

行人须在人行道内行走，没有人行道靠右边行走，服从交、辅警的指挥；不脱把骑车、不骑车带人、不骑“病”车、不骑快车、不与机动车抢道、不平行骑车、不在恶劣天气骑车；乘公共汽车要停稳后上下车，在车上要抓好扶手，头、手等身体部位不能伸出窗外，管好身边物品，防止扒窃；乘高速汽车要系安全带、不乘超载车。

### 1、要镇静分析，不要盲目行动

明确自己的房间，回忆房子和房间的位置走向，分析周围的火情，不要盲目开门开窗，可用手先摸一摸房门，如果很热，千万不要开门，不然会助长火势或“引火入室”；也不要盲目乱跑、跳楼，这样有可能造成不应有的伤亡，在火势未蔓延前，可朝逆风方向快速离开。

### 2、要选好逃生办法，不要惊慌失措

如必须从烟火中冲出房间，要用湿毛巾、衣服等包住头脸，尤其是口鼻部，低姿行进，以免受呛窒息。如房门口虽然有火，但火势不大，就从房门口冲出；如果房门口火势太猛，要从窗口逃生，并保证双脚落地，不出现意外。

### 3、火场人员要尽量有序迅速撤离火场

不要大声喊叫，避免烟雾进入口腔，造成窒息中毒。如火场逃生之路均被大火切断，应退居室内关闭门窗，有条件的可向门窗上浇水，延缓火势蔓延，同时向窗外扔小的物品或打手势求救。

不买不吃不新鲜和腐烂变质的食品；不吃被卫生部门禁止上市的海产品；不买无证摊贩处食品；不买无商标或无出厂日期、无生产单位、无保质期等标签不完整的食品；不吃有毒

食品；不喝未经消毒、煮沸的水，不喝存放时间过长的、过时的纯净水。

老师们、同学们，安全无小事，请关注好自己和他人的身体，愉快的工作和学习是建立在健康的基础之上，健康就是幸福，最后祝愿老师们、同学们都拥有一个健康的身体！我的讲话完了，谢谢大家！

## 健康的演讲稿篇四

上午好！

今天我演讲的题目是：法制伴我们健康成长。

法律是生活的百科全书，它告诉我们处世之方、待人接物之法、安身立命之道。作为当代的中学生，我们有幸生活在中国改革开放的年代，亲眼目睹了改革开放20多年来中国法制进程的突飞猛进，300多部法律相继出台，“依法治国”被写进宪法，多么令人振奋！然而我们更应该思考的是：在我们的成长道路上如何与法同行？有人说你多虑了，我们还是未成年人，只要不杀人不放火，法律约束不到我们，只要遵守校纪就行。我说不，法律离我们很近。那些轻视法律作用的人，我想，是因为没有真正意识到法律的重要性。请问，如果法律作用甚微，为什么公元前18世纪古巴伦王国国王汉穆比因他的《石柱法》——即众所周知的汉穆拉比法典而流芳百世？请问，如果法律只是一纸空文，为什么拿破伦会说“我真正的光荣并非打了四十次胜仗；滑铁卢之战抹去了关于这一切的记忆。但是有一样东西是不会被人忘却的——那就是我的《民法典》。”历史不会说谎。法律，无疑是一个国家国泰民安的先决条件。它的重要性更是无庸质疑。有一句人所共知的法律格言：“正义不仅应得到实现，而且要以人们看得见的方式加以实现。”法律，就是实现正义，体现公平，正确的规定和精神。国有国法，校也有校规。我们常常讲要遵纪守法，可见，遵纪是守法的基矗从认真听课做起，从保证

每一节自习课纪律开始。从同学之间的'互相监督，到能够做到严格自律。从被动的受约束到主动的养成遵纪的习惯。从杜绝抄袭作业开始到自觉抵制社会不良思想。0勿以善小而不为，勿以恶小而为之”现在小小的放松很可能会酿成将来一次大的失足。何苦要等到体会到法律制裁的威严才悔恨呢?守法习惯，就像每天早晨要刷牙洗脸一样，这种习惯的培养，实际上是一种心智模式的改善过程。教育心理学中有一句经典的名言：“播下一种思想收获一种行为;播下一种行为收获一种习惯;播下一种习惯收获一种性格;播下一种性格收获一种命运。”可见，习惯在思想与命运之间扮演着多么重要的角色。对于守法的习惯，我们也会有一个由陌生到熟悉，从不习惯到习惯，最终熟练运用的深刻体会。意大利哲学家阿奎那说：“习惯具有法律的力量。”守法的习惯，必然会改善我们的心智模式，必然会在潜移默化中影响我们的人生!因此，让我们从小做起，从身边做起，努力学习科学文化知识，有法律武装自己的头脑，树立正确的法律观念，让我们大家共同携手，在成长的道路上与法律同行吧!

## 健康的演讲稿篇五

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！

## 健康的演讲稿篇六

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！

## 健康的演讲稿篇七

前苏联著名教育家凯洛夫所说过心理活动的规律贯穿人的生命过程的始终，贯穿于人类社会实践的始终，贯穿于每门课程发展的始终。随着社会经济的发展，人们物质生活的丰富，社会竞争的激烈，使得各种心理问题层出不穷，严重影响着人们的生活品质。初中语文作为一门基础性和人文性的学科，在对学生进行心理健康教育方面具有重要的作用。同时，在初中语文教学中渗透心理健康教育，是贯彻落实国家素质教育的大政方针、促进初中语文教学改革的有效途径。因此，初中语文教师应当结合教学的内容，结合教学改革的实际需要，对学生渗透积极的心理健康教育，促进学生的健康全面发展。

从本质上讲，在初中语文教学中渗透心理健康教育，是时代发展对现代初中语文教师教学的基本要求，是贯彻落实新课程改革思想的重要举措。

1.1促进初中语文教学改革的需要。新一轮的课程改革，给当前初中语文的教学指明了方向。和传统的应试教育不同，新

课程改革以关注每一名学生的发展作为核心的教学理念，要求教师在教学中，要注重学生世界观、人生观和价值观的培养，促进学生形成健全的人格和健康的心理品质。由此可见，在初中语文的教学中渗透心理健康教育具有多么重要的意义。因此，在初中语文的教学中，教师重视心理健康教育的渗透，是促进初中语文教学改革的需要。

1.2是实施素质教育的需要。《全国中小学心理健康指导纲要》明确指出：良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。正是从这个意义上说心理素质是核心素质；心理素质是基础素质；心理素质是第一素质。因此，素质教育目的的最终达成必须首先依赖于学生健康的心理状态，依赖于心理健康教育。应试教育的弊端之一恰恰就在于忽视了学生心理素质的培养。文化课教学几乎成了学校教育的全部内容，心理健康教育则完全或基本处于缺失状态。初中语文教学是对学生进行素质教育的重要内容和方式之一，把心理健康教育渗透于初中语文教学之中，既重视语文知识、技能的传授和培养，又关注学生的心理健康状态，实现初中语文教学由知识本质向以人为本的转变。因此，在初中语文教学中渗透心理健康教育，是实施素质教育的需要。

1.3是培养学生健康心理品质的需要。健康的心理，是取得成功的关键。在初中语文的教学中，教师注重心理健康教育的渗透，让学生在日常的生活和学习中，能够灵活应对自己遇到的各种问题，能够有效地排解自己心理上的困扰，懂得舒缓自己的情绪，这对于培养学生积极向上的心态和健康的心理品质具有积极的意义。因此，在初中语文的教学中渗透心理健康教育，是培育学生健康心理品质的需要。

2.1立足课文，渗透心理健康教育。心理健康教育是德育的内容之一。初中语文的教材蕴含很多有关心理健康教育的内容，因此，在教学的过程中，初中语文教师应当立足课本教材，渗透积极的心理健康教育。例如，教师在给学生讲解《背影》

这篇文章时，不仅可以给学生渗透积极的情感教育，还可以渗透积极的心理健康教育。笔者在讲解这篇文章时，通过让学生明白父母非常关爱自己，无私地付出和辛劳，希望学生能体谅和理解父母。为了增加新授课的导入效果，笔者使用多媒体技术，在一开始就精彩导入，把文章的故事转化成图片配音乐的形式，一幕接一幕，一环扣一环，学生在听觉和视觉的震撼下为此感动，也会体谅到父母的无私关爱，进而尝试着感恩父母和理解父母。这种感恩教育，从某种程度上讲也是心理健康教育的内容。

2.2结合语文阅读，渗透心理健康教育。阅读是初中语文教学的重要组成部分，初中语文教师在教学中，可以结合语文阅读，渗透积极的心理健康教育。在初中语文阅读素材中，许多文章的作者本人就是教师培养学生学和品的最好材料。初中语文教材中每一篇文章都是一个感人的故事，无论是国内的还是国外的，都充满着正能量。文章的学习，除了要了解文章本身之外，语文教师还要适当地拓展教学的内容，如详细的剖析作者信息，这样不但可以帮助学生了解文章创作的背景，提升学生对文章的理解能力，还能通过介绍作者让学生了解我国的历史，并品味前辈们身上的优秀传统和高尚品德。因此，作为初中语文教师，应当结合阅读素材，给学生渗透心理健康教育，促进良好教学效果的实现。

2.3在日常的教学指导中渗透心理健康教育。对于很多地区的学校而言，初中语文教师一般兼任着班主任教师的角色，而作为班主任教师，会有很多和学生沟通和交流的时间和机会。因此，初中语文教师应当在日常的教学指导过程中，对学生进行积极的心理健康教育。例如，教师在指导学生的过程中，针对学生心理上存在的问题，进行积极的指导，这对于促进学生形成良好的心理品质具有积极的作用。

总而言之，心理健康教育是语文教育的核心内容之一。作为初中语文教师，应当结合新课程改革和素质教育的需要，在教学的过程中渗透积极的心理健康教育，促进学生形成健康

的心理和健全的人格。