

最新与健康同行演讲稿(精选9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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

与健康同行演讲稿篇一

大家好！

今天我演讲的题目是珍爱生命，健康成长。

宝贵的生命对于每个人来说只有一次，要让生命之花常开，要让生命之树常绿，没有安全之水的浇灌是不可能的。它需要每个人的悉心呵护，需要全人类的共同努力，需要每个小朋友从自我做起，从现在做起。我相信只要我们每一个小朋友都能做到安全第一，都能把握好安全的金钥匙，我们就能拥有安全，就能远离危险，就会健康成长。

成长是人一生中必经的道路，可以走向成熟，通向成功；成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实、那么令人向往；成长像是桌上的美味佳肴，酸、甜、苦、辣应有尽有；成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

人的一生，是不可能有一帆风顺的旅途的，不经风雨，又怎见彩虹？梦想与现实的差距总是遥远的，没有哪一个人不经过努力就能够成功。珍爱自己的生命吧，因为生命只有一次，因为生命的可贵，因为生命所承载的希望。活着，不仅为自己而活，还为了每一个爱你的人而活。你承载着亲人、朋友和国家的希望，承载着他们的爱。

我记得妈妈给我讲了这样一个故事：一个关于车祸的故事，某城市，有一个女孩叫荧荧，是班上的三好学生，有一次她

的姥姥生病了，病的很严重，她妈妈由于太着急了，就带着荧荧横穿马路，她妈妈心想，就横穿马路一次，荧荧不会学下的，没事。所以就带着荧荧横穿马路，可是谁知荧荧记住了。第二天，荧荧回到家，发现家里没有人，荧荧想，妈妈肯定是去看姥姥了，荧荧就去找妈妈了，到了马路边，荧荧就学着昨天妈妈横穿马路，谁知，一辆小轿车飞驰而来，夺去了荧荧的生命，她的妈妈得知后是后悔莫及呀，可是现在后悔已经来不及了，真是早知现在，何必当初。

让我们一起来呼吁吧！珍爱生命，不要再让交通事故夺取一条条无辜美丽的生命，打碎一个个幸福美满的家庭，创伤一个个善良的心灵……所以，无论您在何时何地，请都深深铭记：遵守交通规则，人人有责……因为你的生命不仅仅只属于你自己一个人，你的生命更深深地牵动着你的家人……同学们，让我们手挽手、肩并肩，共同迈向美好的明天。愿安全之水长流，愿生命之树常青，愿大家都能珍爱生命，健康成长！

与健康同行演讲稿篇二

我第一个观察探究点就是在幼儿园里。经过我几小时的观察，我发现里面的小朋友都有这么几个坏习惯——揉眼睛、巴着桌椅看书画画。

第二个观察调查点是在学校里。我经过一连串的调查和访问，发现了大多数有眼疾的人都是因为看书太多，看书姿势不对，眼睛离书本很近，导致眼睛重负，只有少数人是天生近视眼。

第三个观察调查点是在附近的网吧及游戏机室里。那里的人，不论男女老少，大多数都戴着眼镜，这是因为他们“一盯”荧光屏就是好几小时甚至十几个小时，而且是在全神贯注、高度紧张的情况下。

第四个观察调查点是家庭。我走访了许多邻居、亲戚、朋友，

发现许多人家的客厅都不大，却有一部或者有几部大屏幕电视机，饭前饭后，一家大小，看电视都离电视非常近，而且常常一看就是一个晚上。

因此，我就青少年存在视力问题参考了许多资料，并咨询了医院的专家，专家向我们提出了宝贵的建议。

对策建议：

为了孩子的将来，关注青少年近视眼，保护孩子的眼睛，

1、要避免反光：书桌边应有灯光装置，其目的在减少反光以降低对眼睛的伤害。

2、光线须充足：光线要充足舒适，光线太弱而因字体看不清就会越看越近。

3、坐姿要端正：不可弯腰驼背，越靠近或趴着做功课易造成睫状肌紧张过度，进而造成近视。

4、阅读时间勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，以每三十分钟休息片刻为佳。

5、看书距离应适中：书与眼睛之间的距离应以30公分为准，且桌椅的高度也应与体格相配合，不可勉强将就。

6、睡眠不可太少，作息有规律：睡眠不足身体容易疲劳，易造成假性近视。

7、看电视距离勿太近：看电视时应保持与电视画面对角线六一八倍距离，每30分钟必须休息片刻。

8、多做户外运动：经常眺望远外放松眼肌，防止近视，向大自然多接触青山绿野，有益于眼睛的健康。

9、营养摄取应无均衡：不可偏食，应特别注意维生素b类(胚芽米、麦片酵母)之摄取。

10、定期检查：凡视力不正常者应至合格眼镜公司或眼科医师处做进一步的检查。

眼睛是大脑接受外界信息的重要部位，我们必须好好保护它，千万别让它使你生存于一个黑暗的世界里！

与健康同行演讲稿篇三

成长，犹如一条漫长的路，途中必然会有曲折和坎坷；成长，犹如一片海，海上必然会有风浪和礁石；成长，犹如一出戏，剧中必然会有高潮和低谷。有喜有忧，又笑有泪，这才是健康成长！

身体健康就是健康的成长？no！只有身体和心理都健康了，才算是上是真真正正的健康成长！

健康成长首先要在日常生活中注意卫生，勤洗常换是一个人卫生要做的第一步，只有这样才能尽量的避免感染疾病，这样才能有助于身体健康。只有身体健康了，才有力量做其他的事，身体不健康，空有理想，一切就只能是痴人说梦了。如若身体中出现了一些问题，我们还必须去正视，要用坚定的信念，顽强的毅力与病魔战斗到底坚持不懈，只有这样，身体才会越来越好！

当然，身体健康对成长固然重要，但更重要的是思想上，道德上的健康！

在我们90后的一代中，很多人批评我们自我，暴力，叛逆。虽然有一些不服气，但是仔细想想也不无道理！我们的很多同学都有野蛮无礼，粗暴横行的行为，有时和同学之间一点很小的言语上的误会，便会大打出手，完全没有将品德书上你

的道理听进去，更有严重的是，这些中小学生对一些不良诱惑时，意志不够坚定，任由心情随便的摇摆，整天沉迷于网络游戏中，学习成绩一落千丈，意志力也日渐衰退，很多血的教训告诉我们这样的成长付出的代价太大太大。我想，健康成长是不抛弃原则，寻找一些能有助于我们自身成长的毅力，这些毅力能让我们在面临种种不良诱惑时，及时的悬崖勒马；能让我们在风雨飘摇中坚定自己的理想和信念；能让我们在茫然无措时，仍然拥有强大的精神支柱……这些毅力，可以是你的处事原则，可以是你生活中的道德准则，也可以是你不懈追求的理想！

当然，如果一直被那些毅力，顽强，坚持……勒住，难免会不舒服，不自在，有时甚至会不想再继续坚持下去，但为了健康成长，付出一些努力，辛苦又何妨呢？毕竟健康不是追求一时的轻松，而是为了得到永远的快乐！

健康成长的过程有欢乐也有悲哀，有幸福也有苦涩，成长的岁月很长很长，需要我们一点一滴去感受，成长如一叶扁舟，经过千辛万苦，越过险滩，穿过急湍，绕过明明暗暗地礁石，终有顺流直下的时候！当我们将有朝一日长大成人，再回头来看看我们成长的道路上用健康的身体和健康的心灵一路成长的足迹的时候，我想我们一定会会心的笑出声来的！

与健康同行演讲稿篇四

大家好！

话说“身体乃革命之本钱”可引申为“健康及幸福一生之保障”。健康是我们所需要的，健康的身体是我们学习、生活、事业取得成功的保证，关爱健康是我们的责任。

如果一个人没有健康的身体，那么他的一生就会失去幸福的保证，每日在疾病中痛苦，在折磨中挣扎，因关注自己的身体状况，无法去考虑其他事情，也就不会在事业上取得成功。

一、多锻炼——“不生锈”

锻炼是必须的。体育锻炼不仅可以愉悦人的身心，还可怕提高身体免疫力。每天坚持一定量的体育活动，提高身体的新陈代谢，增加机体细胞活性，使我们可以长寿，也可以让我们永葆青春活力。

二、保护“动力系统”

合理的饮食是很重要的。俗话说“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿的慌”。如果说人是一台机器的话，那么饭则是这台机器的动力来源。合理适当规律的饮食帮助我们拥有一个强大的胃，提供给人们身体所需的全部动力。如果我们饮食不规律，暴饮暴食，会使动力系统功能紊乱，受苦的还是自己啊！

三、保持良好运行

保持一个良好的心态也是一计良策。现代人的生活太过紧张，大脑负荷也比较重，造成现代人易怒、易愁、易急的情况。保持一个良好的心态，淡然坦然地接受一切，不强求、也不必患得患失，不论何时，给自己一个微笑，给别人一个微笑，保持轻松的心态也可让人们健康永驻。

四、别让自己失控

健康如此重要，关爱健康就是关爱自己、关爱他人、关爱社会。只有关爱健康，才有可能幸福一生。

与健康同行演讲稿篇五

大家早上好！

我曾经听说过这样一句话，健康和财富就像“1”和“0”的关系，而生活就像一串数字，没有这个“1”，有再多

的“0”也是没有意义的。因此，一个健康的体魄，是所有人拥有一个精彩人生的前提。只有踏上这块牢固的基石，我们才能触及我们的梦想，有机会达成我们的理想。

相信很多同学都深有感触——良好的作息习惯和高效的学习效率是密不可分的。作息时间安排得体，则学习效率必然提高，而学习效率的提高，能让我们自由安排一个健康的作息时间。部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，忍不住趴在课桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看很久的书。

这形成了一种恶性循环。为了改变这种不良现状，我希望同学们好好利用午休时间休息，保证下午听课、自修课、晚自习的效率，以保证晚上有一个充足的睡眠。同时，不得不提的是学习的惰性，相信惰性人人都有，好比作业做了一半突然觉得思绪困顿，于是出去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合自然无可厚非，但若去个个把小时，就实在不应该。

所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成绩，并不是因为不够刻苦，而是因为，学习在于质而非量。这里提出的无非是一些琐碎的建议，关键是希望同学们养成一个科学而合理的生活习惯，健康自然地融于生活之中。

从这周开始，就要进行晨跑了。这是一个提高我们身体素质的好机会。有些同学跑两圈就累地气喘吁吁，不得不停下，有的同学甚至一直逃避晨跑。这是中国学生的通病。即便是在活动课，也有很多同学懒得动。这使我们锻炼的时间大大减少。

还有些同学休息日除了完成作业，其余更多的时间坐在电脑前面一动不动，使得眼睛得不到一点休息。不知大家是否还记得，当非典来袭时，钟南山院士已经接近70岁，却仍然奋战在非典第一线，这都是他因为年轻时注重锻炼，锻炼出了一个强健的体魄。有些同学会以学习为理由，没时间锻炼，

实则不然。在这点上，我校高三同学为我们提供了榜样，他们在课业压力极大的情况下，在晚自修课间还在操场上跑步。

现在学习压力大，我们课外的时间并不多，但是时间是挤出来的，如果我们把零散的课间时间都利用起来，那也是相当可观。我希望同学们能在活动课和体育课上多跑跑动动，并认真对待晨跑，有条件的同学最好能骑自行车上学，既锻炼身体又符合绿色出行的理念。

除了良好的作息时间和适当的锻炼，良好的饮食习惯也是拥有健康身体的一大条件。有的同学喜欢到校外的小店买一些不健康的小零食；有的同学把肯德基当食堂，却从来不吃学校食堂准备的午饭；有的同学每天喝好几听碳酸饮料。这些都是一些不良的饮食习惯。垃圾食品吃多了，必然会造成营养摄入过剩。

虽然学校食堂口味不如其他的洋快餐那么诱人，但这些都是经过食堂师傅精心搭配的，能保证一餐所需摄入的营养物质。相信大家都知道把牙齿泡在可乐里，几天后牙齿消失的实验吧。碳酸饮料会导致骨质疏松，膝盖积水等疾病。这些看似微不足道的不良饮食习惯，其实在一点点地吞噬着我们健康的身体。其实，只要同学们自带水杯，喝纯净水，少吃不健康的零食，每天在学校用餐，就可以拥有一个良好的饮食习惯，保证自己拥有一个健康的体魄。

身体是革命的本钱！当然，对我们学生来说，身体也是好成绩的本钱。毛主席曾说过，“文明其精神，强健其体魄。”希望同学们能拥有一个健康的身体，取得学习上更好的成绩！

与健康同行演讲稿篇六

大家好！

如果有人问我们：“你快乐吗？”可能会有同学需要想一会才能

做出回答。他会说：“这个问题我得好好想想。因为我有写不完的作业，上不完的培训班，听不完的唠叨；我想和同学一起出去玩，可我不能。我想看电视，可我不能……”但是，亲爱的同学，我想说的是：学习和快乐其实并不矛盾！

要做到快乐学习，我觉得还要会品味学习的快乐。当我们取得成绩时，那种成功的喜悦是无与伦比的。每一次考试或每一次比赛前我都会尽努力做好准备，因为我相信“一分耕耘，一分收获”，因为我知道成功的果实是无比甘甜的。

我还记得一年级时发生的一件事。有一次，我考试考得不是十分理想，我拿着试卷沮丧地回到家。妈妈看完试卷后，并没有批评我，只是问了我几个问题。“没考好的滋味好受吗？”我摇摇头。“那为什么没考出理想的成绩呢？”我低下头，轻声地说：“是我还不够认真，不够努力。”妈妈说：“那你一定要记住这种难受的感觉。因为不付出是不能从学习中感受到快乐的。”从那以后，我上课认真听讲，回家认真完成作业。每当我取得进步、获得成功时，妈妈都会提醒我：“你要记住成功的快乐，因为这是你的努力换来的。”是啊！学习不快乐的原因是我们还不够努力。

有人说：“我除了学习还是学习，我怎么可能快乐？”我个人认为快乐学习和丰富的生活是可以并行的。我的做法是：玩的时候开心地玩，学的时候认真地学。每个星期我都会和同学一起外出活动，打球、看电影、爬山、骑车、游泳……丰富的活动激发了我对生活的热情，生活的热情又激发了我学习的兴趣。当我们把学习安排得井井有条时，就有更多的时间参与自己喜欢的活动。我喜欢跳舞、画画、弹琴、打球，可我不认为这些影响了我的学习，反而觉得这是我学习生活中的一种调剂，让我的学习更有效率。

当然，备战小升初的日子是紧张而忙碌的，但我们要忙而不乱。在那一段时间我并没有疯狂地刷题，而是每天做四分之一张语文试卷和四分之一张数学试卷，因为我相信积少成多

的效果。不过，每当发现一道错题，我都会把错误的原因写在旁边，以保证不会重蹈覆辙。看着自己一点点地在进步，想着自己每天都有明确的目标，心里就会非常踏实。

另外，我还用其他方面的学习来转移自己的注意力，不让自己陷入“小升初恐惧症”中。在备战小升初的日子里，我的舞蹈课、画画课、古筝课、羽毛球课都没有停下来，我把这些特长的学习当成文化学习的一种调剂。当我从球场上、从舞蹈教室大汗淋漓地出来时，感觉自己的不悦已经一扫而空；当我弹响一个美妙的音符、画出一幅满意的画时，感觉自己的心情无比欢畅。当我偶有心情不好的时候，我会和爸爸妈妈、朋友交流，当我把烦恼倾吐了之后，觉得浑身都很轻松，学习的疲惫也会无影无踪。

同学们，勤奋是探求知识的舟楫，思考是探索知识的方法，请教是学习知识的妙招，练习是巩固知识的途径。当你爱上了学习，你会发现书中别有洞天；当你能快乐学习，你会发现学习带给你的快乐是无与伦比的。让我们一起快乐学习，健康成长吧！

与健康同行演讲稿篇七

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，为什么拿破仑会说“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！

与健康同行演讲稿篇八

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！

与健康同行演讲稿篇九

大家下午好！

一、新的学习环境 with 任务的适应问题

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

二、人际关系的处理

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们中学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，认识到中学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证中学生心理的健康发展。

三、恋爱中的矛盾问题

在现代中学生中恋爱已经成为普遍现象，中学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。中学生要避免

恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

心理健康是中學生掌握文化科學知識的重要保證，有了良好的心態，不僅能取得好的學習效果，而且有益於終身的发展。中學生要做到心理健康，爭取身心健康，可以閱讀相關的心理輔導書籍，有需要的可以進行心理諮詢，定期進行體育鍛煉，計劃好自己的時間，增強自己的心理素質，以良好的心理素質去迎接挑戰。