

护士健康教育演讲稿(精选10篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

护士健康教育演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们，早上好！

今天，我国旗下的讲话的题目是：少吃零食，健康你我。

同学们，每天放学后，校园门口马路边，有的同学“有滋有味”地啃着小摊上的炸鸡腿、煎饼；有的同学从对面小店偷偷买了辣丝丝、土豆片津津有味地吃着……随手丢垃圾袋的现象屡见不鲜；部分同学还把零食放在书包里，偷偷带进学校。楼梯上，教室门口，常常见到零食包装袋。同学们，看到这样的景象，你不觉得有损学校美丽的形象吗？其实当你享受“美味”时，一些有害物质也悄悄地潜入你的体内。

我们正处于长身体的特殊时期，但许多零食含有过量色素，有的还是地沟油做成的，是典型的“三无产品”，吃零食具体还有哪些危害呢？我今天就跟大家讲讲：

- 1、影响食欲。如果经常吃零食，比如以饼干、薯片和方便面等替代一日三餐，必然会造成我们胃肠消化活动规律的破坏，严重影响我们的食欲。
- 2、影响味觉。零食中的酸、甜、咸各种味道都非常强烈刺激，经常吃，会造成对我们味觉的破坏，影响我们的生长发育。
- 3、会养成不良习惯。吃零食是不分时间和场合的，常常是不

洗手，不分地点而食用。有时下了课，上完厕所手都来不及洗就开始吃零食。不仅有损身体健康，还会养成不良的饮食习惯，造成疾病的侵害。

4、污染环境。绝大多数吃零食者，都是把零食包装随意扔掉，对环境造成破坏。甚至多数同学把零食带到教室，严重影响学习。

同学们，我们处在身体发育的黄金阶段，为了自己的健康，为了更好的学习，我们呼吁：让我们一起行动起来，告别校门口的小摊贩，告别垃圾食品，这样我们的校园会更加美丽、清洁；我们的身体也会更加健康、强壮！

护士健康教育演讲稿篇二

亲爱的老师们，同学们：

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！

护士健康教育演讲稿篇三

各位来宾、朋友们：

大家好。

近几年来，天津一中年逾古稀的老校友，每季度按固定日期聚会一次。这些次聚会，人员有减无增，有的因病不能参加，有的驾鹤西去。大家感叹生命短暂，品咂人生况味，仿佛那达摩克拉的剑悬在每个人的头上，不，准确地说，我们面前都有几个“杀手”。

如高血压、心脑血管病、糖尿病和肿瘤等。我不懂医学，没有发言权。我也不想抄录有关这一类疾病的资料。

六七年前，我就患有高血压。我觉得应该特别引起重视。有的高血压有反应，如头晕等；也有的没有任何反应，特别是

长期患高血压的人已经习惯了，因此不当回事，这是不行的。因为患有高血压，就容易引发心脑血管疾病，特别是因脑卒中致残的比例很大。

高血压往往有家族史，我父亲就患有高血压。那时我开始治疗，经过药物控制，基本上能够保持正常。我主要采取三条措施：一是药物控制；二是饮食控制；三是适量运动。过去查体，一般是血压、血脂、血糖都有点偏高，经过采取以上三项措施，加上心理调适，最近两年查体，都在正常范围内。

至于肿瘤，主要是早防早治，戒烟限酒，讲究饮食卫生。一旦发现患有肿瘤，不要怕，如今治愈的病例很多。人体健康就像人字结构，一撇是客观的、先天的，一捺是主观的、后天的，关键是在一捺上下功夫，与一撇协调好。

主要有三个方面：一是不合理的饮食习惯。有一种说法，你想吃什么就是你身体需要什么，这种看法我认为不正确，不要为嘴伤身。

脂肪要限量，世界卫生组织建议，以不超过膳食总热能的30%为限，并应限制饱和脂肪的摄入量，不得超过总热能的19%。蛋白要适当，粗细要共享，钙质要增强，食盐宜减少，酗酒要预防，饥饱要恰当。

二是不讲卫生的习惯。三是懒得活动的习惯。天天静坐的生活方式不好。有的老年朋友天天坐着看电视，天天打麻将，这就是所谓的“一二三四”式生活方式，即一个早，两个“倒”，三个饱，四圈“了”，非常不利于健康。

心理与许多疾病的发生有密切关系。积极乐观的心理状态会给肌体各器官以适应的、良好的刺激，使肌体随时得到所需要的营养和免疫物质，提高免疫力，从而有利于健康长寿。人的寿命不仅决定于生理器官是否健康和衰老，而且同人的心理状态密切相关。据调查，长寿上百岁的老人，95%以上都

有乐观开朗的性格。

要变消极心理为积极心理，学会做情绪的主人，要用积极心态看待一切。你要是心情愉快，健康就会常在。你要是心情开朗，眼前就会是一片曙光。你要是经常知足，就会感到幸福。你要是不计较名利，就会感到一切如意。你要是一心关注国家大局，就不会计较鸡毛蒜皮。同时多交朋友，对于克服消极心理也是有益的。

意外伤害有时会致残。我有好几位朋友都摔伤过，尤其是骑自行车的时候。怎么办？是不是大门不出，二门不迈，也不行。要“战略上藐视，战术上重视”。比如穿行马路要注意，要瞻前顾后，左顾右盼。

前些天下雪，我骑自行车小心翼翼，没有出事。可是有一天早晨，我晨练骑车回家时，在我前面的自行车突然停下来，对面左边又来了汽车，我无路可走，只好往右拐上了结冰的路面，一下子滑倒，人仰马翻，“上苍”保佑，万幸没有出事，爬起来就走了。看来骑车要特别当心，当然也不要因噎废食。如果我坚持骑车，我想可以骑到80岁以上；如果不坚持，再骑车就有困难了。

比如外出旅游，身体可以、经济又能负担，当然是一项很好的活动，外出时注意安全就行了，不要怕不安全而不敢出门。老年人无论做什么都要量力而行，胆大心细，留有余地，争取万无一失。老年期一般可以分为健康期、带病期、伤残期，应当尽量争取延长健康期，缩短带病期，避免伤残期。

护士健康教育演讲稿篇四

今天的广播体操、课间舞比赛在大家激情飞扬的表演中取得了圆满成功，尤其是部尤其是部分班级表现特别优秀。在这略有寒意的初冬，请允许我代表学校领导，向在比赛筹备工作中付出辛勤劳动的体育教师音乐教师、班主任和相关工作

人员以及评委老师，表示最衷心的感谢！

同学们，广播操的一招一式都是专家根据少年儿童的身体发育特点精心编排的，做好广播体操不仅是我們身体发育的需要，更是少年儿童健康活泼、积极向上的表现。广播体操是同学们展示自我风采的窗口，是展现蓬勃朝气与青春活力的舞台，更是我们学校一道亮丽的风景线。

今天的比赛是一次合作的盛会，拼搏的盛会，赛出了优良的风格，赛出了最好的水平，赛出了最佳的形象！

这次比赛进行的秩序井然，全体学生服装整齐、精神抖擞、步伐矫健，随着雄壮有力的节奏，同学们动作标准、有力、优美，在这个展示团队青春活力的平台上，赛出了风格，赛出了水平，赛出了形象，展现出活泼开朗、健康向上的精神风貌，彰显出了“我锻炼，我快乐”的金帆学子精神。

这里我想用四句话来总结：朝气蓬勃的精神风貌；整齐划一的表演动作；严格严明的组织纪律；不甘落后的竞争精神。比赛的整个过程组织是严密的；老师们的配合是密切的；班主任的策划是精心的；同学们的训练是辛苦的；比赛的结果是成功的。

但是，比赛本身并不是我们的目的，振奋精神，凝聚力量，形成浓厚的学风，促进发展才是我们的目的所在。不过，在看到成绩的同时，我们还要看到我们存在的一些不足：个别班级由于训练时间少，比赛效果不很理想；部分同学虽然比赛中很认真，做得很到位，但在平常做早操时，动作不规范，敷衍应付，起不到任何锻炼效果，希望以后要改正。

通过这次比赛，同学们广播操、课间舞的整体水平得到了较大的提高，强化了学生努力为班级争光的团队意识和集体荣誉感，加强了班级的凝聚力，增强了学生体质，锻炼了学生意志，规范了学生行为，提高了学生的综合素质，促进了优

良班风和校风的形成，展示了我校师生健康、文明、团结、进取的精神风貌。希望全体师生以这次比赛为起点，将我们取得的比赛成果在今后的”大课间活动“中得到巩固并加以发展，让大课间活动成为高桥金帆的一道亮丽的风景线。

俗话说：”一份耕耘，一份收获。“耕耘里充满了苦涩，流下了汗水，收获里收充满了喜悦，成就了希望。只要我们心中有梦，只要我们脚步不停息，我们付出了，我们必将拥有更多的成功与喜悦。希望同学们能把训练和比赛中所表现出来的敢于面对困难、敢于克服困难的精神运用到学习中，认真上好每一节课，完成好每一次任务，共同谱写我校发展的新篇章。

最后，我向参与此次活动的各位老师和全体同学们表示衷心地感谢。

祝愿老师们身体健康，同学们学习进步！

护士健康教育演讲稿篇五

早上好！

我今天演讲的题目是“抵制xxx□健康成长”。

“xxx”□一个骇人听闻的词语，我们每个人听到这个词语时，脑海中浮现出的会是怎样的一幅画面呢？扭曲的灵魂、悚人的x方式等等。这一切其实都在告诉我们：抵制xxx□健康成长。

我曾经看过“反对xxx”的宣传，那摆在人们眼前的一张照片上□xxx练习者的所作所为令人触目惊心：因为练习邪功而走火入魔，在砍死了自己的亲人之后，从十几层楼跳下身亡；在xx的错误引导下，点燃汽油桶，使周遭数十条人命付之一炬；因为无法忍受因练功而带来的折磨，连续向自己身上砍了几十刀……这些例子在很多xxx练习者身上屡见不鲜，这一

切都在告诉人们xxx的真实面目——xxx

xxx的本质并非仅仅是一些不正当的宣传，而是反科学。它的特征是：教主崇拜、精神控制、编造邪说、聚敛钱财、秘密结社、危害社会。社会上有一部分民众经常受到xxx组织的蛊惑而相信并加入其中，做出了害人害己的事情。对于青少年而言，我们正处于成长阶段，心理、思想还不是十分成熟，极容易受到外界的影响，而xxx的组织者往往就利用这一点对青少年进行蛊惑、拉拢和教唆，往往使我们的人生轨道发生偏差，误入歧途。

“一失足成千古恨”，所以我们一定要清醒地认识xxx的本质，坚决抵制xxx对各种非法宣传品，不接、不听、不看；对xxx的电话、手机短讯、网上信息，不信、不传；发现xxx组织活动，及时向老师、学校和公安部门反映；当发现有人上当受骗时，要及早提醒帮助。积极参加学校的思想教育和校园文化建设活动，牢固树立正确的人生观和价值观，从思想上筑起防御xxx的坚固防线。崇尚科学，努力学习和掌握科学知识，培养科学精神和科学思想，提高对事物的明辨是非，区分真伪的能力。

让我们一起抵制xxx健康成长！谢谢大家！

护士健康教育演讲稿篇六

大家好！

首先，先请大家听一个故事。

他微微一笑，什么也不说，就把他们带到一间黑暗的房间里。在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着，弗洛姆打开房间里的一盏灯，在这昏黄如烛的灯光下，学生们才看清房间的布置，不禁吓出一身冷汗。

原来，这间房子的地面就是一个很深很大的水池，池子里蠕动着各种毒蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，有好几条毒蛇正高高昂着头，朝他们吐着舌头。就在这池子的上方，搭着一座很窄的木桥，他们刚才就是从那座木桥上走过来的。

弗洛姆看着他们，问：“现在，你们还愿意再次走过这座桥吗？”

大家你看看我，我看看你，都不做声。

过了片刻，终于有三个学生犹犹豫豫的站了出来。其中一个学生一上去，就异常小心地挪动着双脚，速度比第一次慢了好多倍；另一个学生战战兢兢的站在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半就挺不住了；第三个学生干脆弯下身来，慢慢地趴在小木桥上爬了过去。

“啪”，弗洛姆又打开了房内另外几盏灯，强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。学生们揉揉眼睛再仔细看，才发现在小木桥的下方装着一道安，只是因为网线的颜色极黯淡，他们刚才都没有看出来。弗洛姆大声地问：“你们当中还有谁愿意现在就通过这座小桥？”

大家现在都不怕了，几个学生一个接一个走过了木桥。只有一个人不敢走。“怎么回事？”弗洛姆问道。

“这张安的质量可靠吗”一个学生心有余悸地问。

弗洛姆笑了：“我可以解答你们的疑问了，这座桥本来不难走，可是桥下的毒蛇对你们造成了心理威慑，于是，你们就失去了平静的心态，乱了方寸，慌了手脚，表现出各种程度的胆怯，可见心态对行为有着多么重要的影响。”

这个故事很好地告诉我们一个道理：心态对一个人具有巨大的影响力。

由于心态能左右一个人的一切，所以，无论情况好坏，都要抱着积极的心态，莫让沮丧取代希望。心态是我们命运的控制塔，事实上，它是我们能掌握的东西。只有我们建立起正确、积极的人生观、价值观，以积极、健康、乐观的心态对待生活，才能获得健全而高品质的生活。

所以我想说，专心于路，路就不会多难走；专心于事，事就不会太难做。

谢谢大家！

护士健康教育演讲稿篇七

因为艾滋病的威胁也令我们对艾滋病畏惧，对艾滋病患者歧视。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并不是只身体上的，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。

“艾滋病患者是弱势群体，要像关爱自己的兄弟姐妹一样关爱艾滋病患者。”

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。

护士健康教育演讲稿篇八

尊敬的领导、评委，敬爱的老师，同学们：

大家下午好！

我是_x□是高中二年级_班的学生，今天学校举办这个演讲比赛，我有荣幸可以站在这里来演讲，感谢大家给的这个机会。那今天我要演讲的题目就是《高中生要去保护自己的心理健康》。

众所周知，心理健康对于所有人都是一个重点要关注的问题，何况是我们高中生呢？要知道进入了高中时期，基本上同学们就是在为高考备战，平时的学习压力也是加倍的，那就不可避免会有同学有心理的问题，这样也会导致学习成绩会不好，因此心理健康对我们而言很重要，有一个健康的心理，对我们的身体和学习都是有好处的，这样大家就必须关注自己的心理状态，不要让自己陷入问题心理，这对自己各方面的发展都不是什么好事。

我们作为高中生，其实心理已经在逐渐的成熟，因为我也开始走向成年，那这样的话，我们的心理也必须要跟着成长，而不是年龄趋向成年，可是心理却还是一个小孩，这一点我们可能还不如一个孩子，小孩可以用哭去发泄内心的不爽，但是我们现在的这个年龄，已经知晓哭是很丢人的，因此大部分人都会隐忍，其实在我们现在的学习状态，这是不好的，如果找不到发泄的点，内心要是积累太多的压力和委屈，等到爆发时会是很严重很难想象的画面，那时一旦崩溃，是很难收回的。

因此我们在高中这一时期，我们不要去把所有的事情都放在心里，要适当的去发泄和倾诉。我们在遇到难过的事情，要学会向自己的朋友同学或者老师去倾诉，把内心的委屈发泄出来，得到他人的一个安慰，这对纾解内心不开心是有很大的效果的，至少有一个突破口。如果心理问题严重，那就要去学校的心理咨询那里看看，向心理老师寻求帮助，开解自己，通过心理老师对自己的心理的分析，寻找解决的办法。一定不能自己熬着，这是很难受的，这对自己的健康是极不好的。

所以大家在这样紧张的学习状态下，一定要注意自身的心理健康，要保护个人的心理健康，排除掉对自己心理不好的东西，如此才能让自己的学习变好，不会被学习的压力压垮，陷入一个艰难的境地。保护好自己的内心，放宽自己。

我的演讲到此就结束了，谢谢大家！

护士健康教育演讲稿篇九

老师们、同学们：

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！

护士健康教育演讲稿篇十

老师们、同学们：

我今天讲话的题目是：心理健康才是真正的健康。

人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人与人的交往日渐增多，人际关系复杂。越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重，在我们的周围，有的人情绪反复无常，时而热情奔放，时而沉默寡言，闷闷不乐；有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事而耿耿于怀，甚至与人争吵，拳脚相加；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，

悲观失望，整天无所事事，迷恋网吧，常常迟到旷课，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与同事、老师、同学、父母对立情绪严重。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。

老师们、同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。

谢谢大家！