训练集体活动方案(模板8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。那么你知道演讲稿如何写吗?接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧,我们一起来看一看吧。

健康演讲稿篇一

各位老师、同学:

你们好!

今天,我要和大家交流的内容是《小学生心理健康教育》。 作为小学生的我们,每个人都有着自己的烦恼。学习、生活、 同伴交往等方面,常常给我们的心理带来很大的压力。心理 与学习生活息息相关,今天我们有必要进行一次心理健康的 教育。

一般认为人的心理健康包括以下七个方面:

智力正常,情绪健康,意志健全,行为协调,人际关系适应,反应适度,心理特点符合年龄。

下面我们来做两个小测试:第一个,你习惯怎样走路了?是抬头走路,还是低头走路?抬头走路的人可以看到眼前的大片风景,那是内心自信、愉快、乐观、开朗的表现;而低头走路的人看到的只是脚下那一小块土地,那是内心忧郁、苦闷的写照。第二个,你的面前有一个杯子,杯子里有半杯水,你会说杯子里只有半杯水,还是会说杯子里还有半杯水呢?显而易见,前者是消极态度,而后者则是一种积极态度。

那么,心理健康的标准又是什么呢?

乐于学习;能与老师、同学和他人保持良好的人际关系;与人 为善,团结互助,情绪基本稳定,心情轻松愉快;意志健全, 树立自信。

不良的心理行为表现:

- 1,注意异常。如过分注意他人的一举一动,做任何事总是担心做不好,不断地重复检查再检查;而另一种则表现为注意力不够集中,例如,无法把注意力集中到每一节课当中,容易被外面的事物所吸引,容易感到疲劳、力不从心、心烦意乱等,从而无法进行正常的学习和生活,出现厌学的现象。在这种情况下,我们可以从以下几个方面入手:
- (1)课桌上的东西尽量减少。课堂上或学习过程中,除了必要的学习工具外,尽量少摆东西在课桌上,这样可以减少分心,保持高度的集中。
- (2)进行必要的体育锻炼。必要的体育锻炼,有助于克服注意力不集中的缺点,并能使人对外界的各种刺激的适应能力有所提高。
- 2,情绪反应异常。当我们出现情绪低落时,即不开心的时候,不防采用以下方法来调节我们的情绪:合理发泄。例如打球、跑步、找个没人的地方大哭一场或向自己最好的朋友倾诉,将不开心的事说出来等。
- 3,学习困难。学习困难,对我们小学生来说,是经常遇到的问题,有时我们会感到力不从心,从而丧失信心,灰心丧气。而真正是天生学习困难的人是很少的。其实,在学习中,每个人都会遇到不同的困难,许多有成就的人,都是靠自己的努力而获得的。所以,当我们在学习上遇到困难时,不能灰心丧气,要克服学习中的一切困难和压力,勇敢面对,也可以向同学和老师请教。只要能吃苦就一定能够取得较好的成绩。

- 4,人际关系紧张。与好朋友(或者同学)之间、与教师之间、与家人之间等,人与人之间的交往前提条件是相互的尊重。对同学道句"谢谢"、"不客气"、"对不起"、"没关系"等礼貌用语,一定会为你赢得不少朋友;对老师说句"您请"、"您辛苦了"、"谢谢您"等,会拉近你和老师的距离;在家里,给父母做点力所能及的事,你会觉得更加温暖。
- 5,考试焦虑。在日常学习和生活中,我们时常会产生紧张心理,特别对我们小学即将毕业的学生来说,我们常常会因为面对考试而感到紧张、焦虑,使考试前无法进行有效的复习,考试中无法正常的发挥,感到脑袋一片空白,不知所措,无从下手,严重影响我们的学习和生活,从而使得我们考试后,感觉到失落、失望。那么,当我们遇到这种情况时,应如何去应对呢?下面提供一些应对方法,供大家参考。

深呼吸及自我暗示。如出现考试焦虑,可以先闭上眼睛,然后做多次深呼吸,缓吸缓呼,把心神凝于一点,用以稳定自己的情绪,有意地让自己想像愉快的事情;同时,进行良好的自我暗示: "我行,我一定能发挥我自己的水平,我一定能取得好成绩。"这样可以在某种程度上增强自信心,减轻或消除心理紧张。

现在我们有的学生遇到一点小事,就说: "不可能", "我不会"。那么今天我想对大家说今后不要再说此类话。你可以暗示说: "我不是不可能,只是暂时没有找到方法"

如何培养自信心,以下为大家提几点建议:

- 1,不要总是怀疑自己的能力,相信自己可以成功。
- 2,每天清晨醒来,静静的看蓝天坚持看五分钟左右。同时, 在心里对自己说几遍"我相信自己,我能够做好我想要做的 事情"。

- 3,发自内心的表达自己的意见、情感和情绪。
- 4, 培养自己有主见, 自己做决定及处理某件事情;
- 5,了解自己的优点和缺点。发挥自己的优点,找到自己的缺点加以改正。
- 6, 要多行动, 不要只是想象, 做什么事一定要行动胜于言语。

相信自己的力量、相信自己的能力、相信自己的作用,让我们一起大声说:"我能行"!

愿同学们每天都有好心情!相信自己: 我能行!

健康演讲稿篇二

5月31日是全国控烟宣传日。为营造宣传氛围,提高全校师生知晓率,今天上午,学校利用升旗仪式开展了以"健康校园,不吸烟第一"为主题的控烟宣传活动。

肖鲁生校长代表学校控烟领导小组对全体师生进行了动员和宣传。他指出,在当今社会,吸烟的现象曾经很普遍。但是,越来越多的人对吸烟危害健康的认识在不断提高,各级各类政府对控烟越来越重视,不断宣传和实施控烟措施。学校作为一个特殊的场所,一方面要加强对师生的控烟宣传,教师要严格禁止在校园内吸烟。大家要共同努力,坚持和巩固"无烟学校"的成果,为了自己的身体健康和家庭幸福,也要在校外少抽烟或不抽烟。另一方面,学校要通过班队课、下午会等形式,教育引导学生劝阻家长吸烟或不吸烟,家校共同努力,为学生健康成长营造和谐氛围。

该生代表彭文喜向全体同学发出倡议,号召全校同学都来参加控烟宣传活动,从身边小事做起,自己动手。看到家长老师吸烟,礼貌制止,动员家长亲戚戒烟,营造无烟环境。学

生们还参加了拒绝烟草签名的活动。

我们相信,通过全体师生的共同努力,我校控烟工作一定会落到实处,为学生健康快乐成长营造无烟氛围。

5月31日是第35个世界无烟日。永安实小积极开展各种控烟宣传活动。

今天上午,全体同学参加了"拒绝吸第一支烟,做新一代不吸烟者"签名活动。认真听诊所黄医生介绍世界无烟日的由来,烟草中的有害物质以及吸烟对青少年的危害。然后,每位同学在拒绝抽第一支烟的宣传横幅上郑重签名,表明自己做新一代不吸烟者的坚定决心,立志做控烟志愿者宣传员,向家人朋友宣传烟草烟雾的危害。

学校还开展了以"我要健康成长,我爱无烟环境"为主题的绘画活动。学生用刷子宣传控烟禁烟。

据介绍,通过世界无烟日的宣传活动,使学生进一步认识到吸烟对健康的危害,提高自觉抵制吸烟和被动吸烟的意识,抵制烟草的诱惑,拒绝吸第一支烟,做新一代不吸烟者。

健康演讲稿篇三

同学们,老师们:

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!

健康演讲稿篇四

敬爱的老师、亲爱的同学们:

大家早上好!

今天我国旗下发言的题目是《阳光心理健康人生》。

首先,正确认识自己,不要自卑,不要自负,要自信,相信自己。天生我材必有用,每个人都有自己的优点。要正确面对挫折或失败,相信失败是成功之母。

其次,正确与人交往,建立和谐的人际关系。良好的人际关来源于对别人的尊重。多尊重别人,多体谅别人,多听取老师、父母、同学的意见,良药苦口利于病,忠言逆耳利于行,经常真诚地对人微笑,传递快乐!享受快乐!

再次,要情绪稳定,性格开朗。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,科学地安排好每天的学习、锻炼、休息时间,使生活有规律。

同学们,健康是一种积累,心灵的健康不会从天而降,它需要锻炼,需要在困难面前经受无数次的洗礼。它需要我们不断努力,在学习上积极进取,勇攀高峰,在生活中,尊重他人,互帮互助。让我们从现在开始呵护自己的心灵,调整自己的心态,做一个身心健康的好学生。

我的演讲完毕,谢谢大家!

健康演讲稿篇五

神将自身置于生活磨砺和自然风浪的陶冶,从中获得抵抗力与免疫力。对于健康的理解,随着"生物一心理一社会医学模式"的转变,对健康的要求,应是生理、心理活动正常、精力旺盛,对自然环境及社会环境有着良好适应能力的状态上来。疾病是健康的对立面,具有一系列特征性状的病理过程。但是人体由健康到产生疾病,经常会出现一个或长或短的过渡状态。

"行到水穷处,坐看云起始"是体现体育运动的艺术享受; "不经风雨,何已见彩虹"展现体育运动的追求境界; "生命在于运动",我们还有什么理由不去挑战生命。因此,体育是人类可持续发展的必然选择,是对人类狂热追求科技而使生活非自然恶质化的善意修正,是对生命的有力挑战。

再次,体育运动是对生命的利用。在人类短暂的一生中,要攀上理想中的山峰,只有三种选择:要么爬的速度快;要么爬的时间长;自然最理想的就是爬的时间长而速度又快,这样,在有思进取、懒于创新、怨天尤人、迷茫徘徊、提前透支人生、享受生活而深深痛心,为什么?为他们精力如此旺

盛却不去一爬山!体育运动可以使我们获得生存所需要的健康的身心,只有体育运动,才能使我们充分地利用自然赐给我们这个完美的生命。从而使我们有更长的可利用时间,并以更高的效率完成工作。这无疑是对生命最大的利用。

最后,体育运动是对生命的享受。体育运动实质上总是伴随着苦难的过程,没有痛苦就没有训练[no pain[no train]]]体育运动中我们会消耗大量的体力,会损伤肌肉从而引起肌肉酸痛,关节会受伤,会丢失大量的水分,会打破体内原有的代谢平衡,总之,机体会对运动产生一系列剧烈的生理反应。但这种痛苦给参与者所带来的东西不单纯是体质、体能和免疫力的增强,而且是将各种烦人事烦心事忘却脑后的那种心灵上的放松,是运动后满身大汗、精疲力竭、神情酣畅地走在回家路上的那种满足,是将五星红旗插上珠穆朗玛峰顶时的那种豪情,是进球后球员欣喜若狂、得意忘形的动作和表情,是领奖台上五星红旗下听奏中华人民共和国国歌时眼中的点点泪花。这种感觉,即或观众也会深受感染,更何况亲身经历的人。

可见,体育运动是对生命更高层次的享受。

生命,需要一种韧性,亦需要一种硬度。体育运动可以强化生命,更好地表现生命的本质。

"生命在于运动",无疑是对体育运动价值与意义最点睛的概括与最到位的诠释。 中国有句古话叫做"流水不腐,户枢不蠹",希望大家都能加入到阳光体育运动中来,共享健康生活!

健康演讲稿篇六

老师们、同学们:

大家早上好!有一位哲学家说过: "不善于驾驭自己情绪的

人总会有所失"。良好的情绪可以成为学习、事业和生活的动力,而不良的情绪则会严重影响到一个人的身心健康。然而,生活就是欢乐与悲伤、成功与失败、给予与获得的聚合体,人的情绪难免会出现波动。学会用理智驾驭情绪,做情绪的主人,让自己及时摆脱心理困境,保持健康积极的心态,才能保证我们的奋斗之舟沿着理想的目标顺利远航。

当我们感到痛苦愁闷的时候,可以选择集中精力去干另一件有意义的事,来回避心理困境。因为当人陷入心理困境时,在大脑中就形成了一个较强的兴奋中心,回避了相关的外部刺激,可以使这个兴奋让位给其它刺激,引起新的兴奋中心。兴奋中心转移了,也就摆脱了心理困境。

有时候,同一现实或情境,如果从一个角度来看,可能引起消极的情绪,使人陷入心理困境;而从另一角度来看,就可以发现积极的一面,从而使消极情绪转化为积极情绪。我们在审视、思考、评价某一客观现实情境时,学会转换视角,经常能换个角度看问题,往往会有"柳暗花明又一树"的收获。

困境和挫折,是谁都不想遇到的,但有时又是不能绝对避免的。如果能把这种情绪升华为力量,引向对己、对人、对社会都有利的方向,在最终获得成功的满足时,也能达到积极的心理平衡。所以,当我们遇到挫折的时候,正确的态度是:化失败为动力,从困境中奋起,做生活的强者。

初三练兵考试刚刚结束,这正是同学们需要自我调节的一个重要时刻:取得了好成绩,不要沾沾自喜,我们的路还有很长;成绩不理想,也不必灰心丧气,只要能找到失败的原因,我们完全可以重头再来。练兵考试只是对我们过去一段时间的学习方法、态度和效果的一个检测,无论考的成绩如何,认真地做一次试卷分析才是最重要的。对答的好的题目,总结一下自己是如何理解和运用所学知识的;答错了,更要认真分析做错的原因,以便针对错误采取对策加以克服,从而

根据自己的特点,找到最佳的学习模式。我们应该明确:成功和失败都只是暂时的,重要的是我们今后要如何去做。

同学们,心理健康是人生获得成功的前提和基础,也是家庭幸福享受成功人生的保障。我们一定要学会及时地自我调节,保持良好的情绪,保持健康的心理状态,走向成功的人生,去创造辉煌的明天!

健康演讲稿篇七

鱼儿喜欢清澈的河水, 那是它们的家园。

花儿喜欢肥沃的土壤, 那是它们的家园。

鸟儿喜欢宽阔的天空,那是它们的家园。

毫无疑问,儿子喜欢生活在母亲的身边,因为那是他的家啊。可是,"为什么有的人要残酷的把母子俩分开呢?他们妒忌他有浓浓的母爱吗?他们本身就是冷血动物吗·····"当我仰望着共同的天空,想起被那道海峡分开的土地的时候,常常叹出了这样的遗憾。

当中国台湾的亲人打电话或寄信回家的时候,总会问起最近怎么样了?在那里过得还好吗······每次交谈,总会提起这些问题。我们是多么想看看对岸的亲人,但现在只能隔海相望,却不能团聚。隔着浅浅的海峡,望着对面一派张灯结彩、喜气洋洋的景象,我是多么期盼能与亲人度过这个美好的夜晚,哪怕只有一会儿,也很快乐。

终于有一天,我们的亲人从彼岸回来了。现在,我已经忘记了她的称呼,也忘记了她的外貌,几乎忘记了她的一身,但唯一让我永远忘不了的是——对大陆的思念。她回来的时候,一旦坐下来聊天时,她总会说起以前的日子,是那么的甜美,是那么的幸福。但是今日不同往日,她掩着面叹息:孤身在

外,我已习惯寒冷,习惯寂寞,风拂过,不觉得冷。岁月流逝,沧海桑田,即使带走了那段难忘的往事,带走了我年轻的面容,却永远也带不走我对大陆深深的思念啊!此时此刻,我已泪流满面,沉思:虽然大陆母亲和中国台湾儿子长期隔海相望,却是骨肉情深。哎!两岸本是一家人,血浓于水的亲情怎能容忍这一小撮分裂势力的割断呢?这不禁让我想起了一副对联——念同胞山河抬望眼,思祖国日月寄归心。这种盼统一骨肉相聚的民族心声如此强烈。

提起大陆和中国台湾,就会想起了中国地图。在中国地图上,有那么一只雄鸡挺胸地站在中间,它的旁边还有一个不引人注目的鸡蛋。显而易见,雄鸡就是大陆,而小小的鸡蛋就是中国台湾。有人说:"如果没有雄鸡大陆,哪来的中国台湾宝宝。"虽然中国台湾宝宝离开了大陆母亲,但是中国台湾永远都是大陆的,居住在中国台湾的人民永远是中国人。

我虽然不是居住在中国台湾,没有离开大陆,但我也懂得离开大陆的滋味,是那么难过,那么伤心。因为离开了大陆,正如离开了母亲。离开母亲的儿子也许会把皎洁的月光当成母亲的思念,把闪闪的星火当成母亲的微笑,把柔和的清风当成母亲的关爱,也把波涛拍岸的声音当成母亲的呼唤!有了母亲的思念,母亲的微笑,母亲的关爱,儿子不再孤独、寂寞。有人说,母亲是世界上最伟大的爱的称谓,母亲的怀中是最温暖的地方。母亲似旭日带给儿子温馨似活土,带给我养分似甘泉带给我滋润。

同胞们无论能不能和我们在一起,无论是生与是死,他们始终都渴望跨海回家,回到属于自己的土地。我载着寄托,远远的听见孩子们娓娓声道:

我本是东海捧出的珍珠一串,

硫球是我的群弟我就是中国台湾。

我胸中还氲氤着郑氏的英魂,

精忠的赤血点染了我的家传。

母亲, 酷炎的夏日要晒死我了,

赐我个号令, 我还能背城一战。

母亲!我要回来,母亲!母亲!

听着同胞们的哭喊声,我不禁也流下了眼泪。

我渴望停止这一切:可否让天使展开笑颜,不要让悲伤占据纯真的眼,让硝烟、悲伤、仇恨远离我们;让和平之花芳香四溢;让我无忧无虑的展翅翱翔;让和平之昼在人间尽情荡漾。我要看到:中国台湾与大陆牵手同舟共济,一起共享快乐,共度春秋。用大家从内心深处发出的笑声编织成美丽的世界。

健康演讲稿篇八

时光如白驹过隙。似乎眨眼间,我便由三年前刚刚从大学毕业的青涩学子,成长为如今奋战在教育教学第一战线上的一分子。这三年中,我一直在用行动,阐释着自己对"师者,传道、授业、解惑也"的理解;一直在用爱心,陪伴学生们的成长。

而那一次,更让我深深地感到,当你心怀师爱时,被温暖的 不再仅仅是学生的心!

本只是为了自我安慰一下,不想,很快在我日志发表后的当晚便收到了孩子们众多的回复,其中一条这样写到:"老师,我们有太多的不舍,太多的留恋,时光飞逝,竟没想到你没有陪我们走到最后,我们之间有太多的故事,可是这最后一年,你却走了,上课没有你的身影,不知道什么感觉,突然

少了一大块,一块我们都习惯的部分,虽然我们舍不得你,但是,我们不能耽误你的事业,所以,我们都理解,希望你记得我们这群青春无敌的孩子,对不起,曾经那么不懂事,如果你累了,请回头看看,当你什么都没有的时候,你还有我们!"

从那以后,我便怀揣着这颗被孩子们温暖的心,带着那份难舍的责任感,将教书育人列为自己"任重而道远"的理想,将"见贤思齐"作为自己身为年轻教师迅速成长的途径。

"苔花如米小,也学牡丹开",身为青年教师,虽然在工作方面仍存在着很多不足,但我会继续用心工作——用爱心浇灌孩子的心灵,用耐心期待学生的成长,用信心见证自己从事教育事业时最初的诺言——心怀师爱,温暖你我!

健康演讲稿篇九

尊敬的老师、亲爱的同学们同学们:

大家上午好!

今天,我的演讲题目是"关爱生命,远离垃圾食品"。

近期,我在放学的时候,经常发现很多同学一出校门便奔向门口的小卖部,不一会儿,一个个手中便出现了一袋袋的"战利品",一边迫不及待的往嘴里塞一边愉快的聊着天,感觉"美味极了"!再说说我们的午托部,一些同学仗着爸妈不在身边,经常挑食、不吃饭。然后趁着午托老师不注意跑去街边小店买一些所谓的"极好吃食品",什么"米线"呀,"肉饼"呀,"辣条"呀等等。更嚣张的是他们不仅睡前吃,躺在床上还偷吃,午托老师拦都拦不住。我好奇的问他们这些东西什么味道的,真有那么好吃么?他们的神情告诉我,这个东西确实十分的"美味"。

相信大家都看过有关"辣条"生产的新闻、图片。辣条,"出生"在一个狭小昏暗的空间,它们躺在肮脏的、冰凉的地上,工作人员总是光着脚在它们身上肆意"践踏",老鼠、苍蝇经常在它们身边穿梭,还有那个硕大的沾满灰尘的调料缸……想想那个场面,真的可以令人呕吐,更别说吃了。

当然,什么事情都不是绝对的,如果你真的想吃,还请你选择到正规的卖场或超市购买,但记得不能多吃呦!

同学们,为了我们的身体健康,请远离这些垃圾食品!