

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,不妨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, 教育引导家长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。良好的人际关系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。它需要我們不断努力，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—心理—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，

琉球是我的群弟我就是中国台湾。

我胸中还氤氲着郑氏的英魂，

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，用耐心等待学生的成长，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！