

睡眠演讲稿五分钟 世界睡眠日演讲稿(通用5篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

睡眠演讲稿五分钟篇一

老师们、同学们：

大家好！

自从进入了五年级，我的睡眠时间迅速下降，休息天原本九点或九点半上床睡觉，现在十点半都不一定睡觉。在学校我也如此，八点四十分熄灯，我大约十点才能睡着，中途还要上好几次厕所；导致早上没精神，连连打哈欠。现在，中午午睡变成了我的救星；每到午睡，我都很想补充睡眠时间；但是，我的睡眠质量很不好，总是很难睡着，哎！

睡眠不足还我造成了许多困扰，它使我的学习成绩上下波动，整天没有精神、黑眼圈也开始冒出来了。在挨了几顿批后，我决定好好补充睡眠时间；我开始热爱睡眠，每天晚上尽量不拉小便，好好做眼保健操，舒适自己的眼睛，午睡时尽快入睡。

一天晚上，妈妈跟我说了一些哲理性语言，劝我晚上早上床，睡前看书时间要适当，不能看太久。只有保障高质量的睡眠第二天我们才能有精神上课、工作等。于是，我又开始了那种痛苦并快乐的“训练”：晚上早上床，看书最多看半小时，做更多的眼保健操，多看绿色的东西，尽量早睡早起……经过我几天千磨万击的“保养”我的黑眼圈终于再次离我而去

了。

充足的睡眠不仅是一种享受，也是一种放松的方法，它还是提高你学习成绩的保障。同学们，为了让我们的成绩更好，请大家保证充足的睡眠，少熬夜，谢谢。

睡眠演讲稿五分钟篇二

大家好！

有人说：“人生的三分之一用于工作，三分之一用于睡眠，另外三分之一用于吃饭其他活动等。此话倒是很有道理。是的，人生不能没有工作，否则，连吃饭的地方都没有。当然，人生也不能没有睡眠，否则，疲惫的身体何以支持工作，或者帮你从事其他活动。这样看来睡眠在人的一生中的确是相当重要的了。

这里先考究一下“睡眠”二字意义，单从“睡”和“眠”字意义来讲，如同“疾病”二字意义一样，“疾”字指小病；“病”字指大病。而“睡”也只是指短时间的睡眠；“眠”呢则是指时间较长的睡眠。这就像朱自清的散文《荷塘月色》里的句子一样：“小睡是别有风味的。”而眠在孟浩然的《春晓》里则有“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。”的话。可见睡和眠还是有明显的区别的。我们通常都爱说动物“冬眠”，却不说动物“冬睡”，这是有原因的。这里考究睡眠二字意义似乎与本话题有点远，但是作为对于睡眠意义的考究却又不能说没有意义。

当你有点感冒症状的时候，医生一般都会说，好好睡上一觉，就好了；或者有的人说：“自己的孩子免疫力有点差，该怎么办？”医生也会问：“孩子的睡眠怎么样？”这样看来睡眠的确与健康是有千丝万缕的联系。笔者也曾经有这样的感觉，当自己近期一段睡眠特别好的时候，身体就特别好，不要麻达；而当自己睡眠不好的时候，就容易感冒，咽喉痛。

这样看来，睡眠于个人的健康的确有着很重要的意义。也许从医学上讲，睡眠是人体产生免疫力的时候，因此睡眠之事不是小事。

睡眠好，我们就精力充沛，思维灵敏，反应敏捷；反之，睡眠不好，我们就会精神萎靡，反应迟钝，思维僵化。因此，睡眠是提高工作效率的重要途径。据有关专家统计，很多事故都有睡眠不足有关。比如车祸，一些危险行业的作业，当睡眠不足稍稍有点麻痹大意的时候，灾祸就会发生。现在医学上有一个病状叫“亚健康”，其实追根溯源，还是与睡眠不好有关。看见，睡眠之事不是小事。

笔者曾经读过路遥的《早晨从中午开始》，路遥为写《平凡的世界》可以说昼伏夜出，为之付出了极大的代价。而到最后路遥是因为肝癌而去世的。路遥去世时是42岁，正是盛年，本来还有很大的作为，但是疾病早早夺去了他宝贵的生命。这里细思其原因，也与路遥过分的忘我工作有关，“日出而作，日入而息。”不仅是古时候人们的劳作习惯，其实从养生学上讲也符合人体脏器运行的规律。

《黄帝内经》是古老中国给人类的一部伟大的医学著作，《黄帝内经》里就讲到了很多的保健常识，其中它就提出了遵循自然规律养生的道理。现代医学也发现人体的脏器运行也有规律，夜晚应该是人体各个脏器开始进行修复，调节的时期。因此，到了夜晚，该睡眠就要睡眠，就不应该再让身体的各个器官超负荷运行，或者是打破了脏器运行的规律。如能遵守规律，自然身体就会不要麻达，人就会健康长寿；反之，脏器就会受累，导致免疫力下降，抗病能力下降。因此对于熬夜的人来说，是应该特别注意这一点，否则长期来看，身体就要出问题的。

路遥英年早逝不能说不与长期熬夜工作有关，而现代文学伟大的鲁迅先生也是寿不及60，可能也是与长期的熬夜工作有关。鲁迅的《灯下漫笔》，还有后来的鲁迅的一些朋友的回

忆录，都提到了鲁迅是一个喜欢熬夜的人。可见，睡眠不足或者睡眠的规律打破对身体其实是很大的摧残。

多是少，少是多，这是人们总结出来的辩证关系。忘我的工作，也要注意身体，这样才能为人民多做贡献。而注意健康，循序渐进，量力而行，也不失为一种智慧，看似少了，其实只要身体健康，也才能多做一些事情。

睡眠演讲稿五分钟篇三

大家好！

众所周知，睡眠是一种主动过程，是恢复精力所必需的休息。它有专门的中枢管理睡眠与觉醒，睡时只是人脑转换了一个工作方式，使能量得到贮存，有利于精神和体力恢复；睡眠既是维护健康和体力的基础，也是取得高度生产能力的保证。

健康的睡眠是自然的睡着，自然的醒来。睡眠，对于大多数人来说，应该是较为简单的事情。而我的睡眠，恰如睡眠本身的解释那样复杂。那不太听指挥的抑制过程总是经常性地，拒绝在大脑皮层中扩散，无法顺畅到达皮层下部的每个中枢。即便昏昏然睡去，也会在午夜毫无缘由地醒来，且总伴有一种半睡眠状态下的心之悸动。

有时感觉好奇怪的，没时间睡时偏偏嗜睡，有闲暇时间睡时又无法入眠，更无法找到失眠的原因。想想自己这一生就这么平平淡淡，没有升职、发财的兴奋，生活中也鲜有乐趣，又不能无缘无故地把失眠的帐记在茶或者咖啡身上，疲倦地躺在床上，总少不了辗转反侧。仰睡颈椎不舒服，侧睡耳朵又叫嚷受不了脑袋的重负，奈何！

夜深了。一切都静下来了，除了心音铿锵地跳动，还有偶尔发些萤光的思想不停地从白昼到黑夜、过往与现实中穿梭。无论用什么办法似乎也不能阻止它的灵动。这样的时刻，从

默念枯燥的数字开始；到改变睡眠环境、调整生活方式、让精神和身体得到程度上的放松、的仰卧睡姿、睡前吃些有助于睡眠的食物，直到服用药物等等，经过好长一段时间的折腾以后睡眠现状仍然无法改善。至此，该失眠就失眠吧，也只好顺其自然了。

其实，事物总是一分为二的，长时间的失眠固然不好，却还是发现了对己有利的一面。其一是：在夜的温馨与静谧中逐渐消融了心浮气躁，也逐渐养成了思考的习惯，还可以读一些书籍填充灵魂的空虚。白天读不进去的书籍可以放在夜里读，如[美]亨利·戴维·梭罗的《瓦尔登湖》就是用了一个星期的黑夜读完的。失眠对于我，感觉除了身心的疲惫，似乎工作与生活的规律依旧没有改变。一切的一切还是那样的正常、安详与和顺。其二是：对于夜的深沉与妩媚、你可以尽情的欣赏、尽情的陶醉，也可以尽情的发泄岁月堆积于心头的郁闷，于是你就会感觉自己就是长夜的主宰！

睡眠演讲稿五分钟篇四

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

众所周知，睡眠是一种主动过程，是恢复精力所必需的休息。它有专门的中枢管理睡眠与觉醒，睡时只是人脑转换了一个工作方式，使能量得到贮存，有利于精神和体力恢复；睡眠既是维护健康和体力的基础，也是取得高度生产能力的保证。

健康的睡眠是自然的睡着，自然的醒来。睡眠，对于大多数人来说，应该是较为简单的事情。而我的睡眠，恰如睡眠本身的解释那样复杂。那不太听指挥的抑制过程总是经常性地，拒绝在大脑皮层中扩散，无法顺畅到达皮层下部的每个中枢。即便昏昏然睡去，也会在午夜毫无缘由地醒来，且总伴有一种半睡眠状态下的心之悸动。

有时感觉好奇怪的，没时间睡时偏偏嗜睡，有闲暇时间睡时又无法入眠，更无法找到失眠的原因。想想自己这一生就这么平平淡淡，没有升职、发财的兴奋，生活中也鲜有乐趣，又不能无缘无故地把失眠的帐记在茶或者咖啡身上，疲倦地躺在床上，总少不了辗转反侧。仰睡颈椎不舒服，侧睡耳朵又叫嚷受不了脑袋的重负，奈何！

夜深了。一切都静下来了，除了心音铿锵地跳动，还有偶尔发些萤光的思想不停地从白昼到黑夜、过往与现实中穿梭。无论用什么办法似乎也不能阻止它的灵动。这样的时刻，从默念枯燥的数字开始；到改变睡眠环境、调整生活方式、让精神和身体得到程度上的放松、的仰卧睡姿、睡前吃些有助于睡眠的食物，直到服用药物等等，经过好长一段时间的折腾以后睡眠现状仍然无法改善。至此，该失眠就失眠吧，也只好顺其自然了。

其实，事物总是一分为二的，长时间的失眠固然不好，却还是发现了对己有利的一面。其一是：在夜的温馨与静谧中逐渐消融了心浮气躁，也逐渐养成了思考的习惯，还可以读一些书籍填充灵魂的空虚。白天读不进去的书籍可以放在夜里读，如[美]亨利·戴维·梭罗的《瓦尔登湖》就是用了一个星期的黑夜读完的。失眠对于我，感觉除了身心的疲惫，似乎工作与生活的规律依旧没有改变。一切的一切还是那样的正常、安详与和顺。其二是：对于夜的深沉与妩媚、你可以尽情的欣赏、尽情的陶醉，也可以尽情的发泄岁月堆积于心头的郁闷，于是你就会感觉自己就是长夜的主宰！

睡眠演讲稿五分钟篇五

大家好，今天我演讲的主题是世界睡眠日。

你知道吗？为唤起全民对睡眠重要性的认识，2001年，国际精神卫生和神经科学基金会将每年初春的第一天—3月21日定为“世界睡眠日”。一直以来，人们对睡眠的重要性普遍缺乏认

识。古书中记有闻鸡起舞，悬梁刺股，范仲淹连夜苦读等故事，似乎人们认为，只有少睡眠，多学习才是正确的。然而，殊不知充足的睡眠是我们学习的基础。

对于我们初中生来说，睡眠尤其重要。青少年如果睡眠不足，会影响其身体发育。

研究表明，青少年还处在成长期，每天需要8—9个小时的睡眠。为保证良好的睡眠质量，建议大家：

一 养成有规律的睡眠时间，一般理想的就寝时间是晚间10时到11时左右。

二、给自己选一个好枕头。理想的枕头是能够维持颈部与头部之间的自然曲线，又不会对颈部造成压力。

三、起床后别忘了为大脑上发条。比如起床后喝一杯冷开水，吃点甜食，或是淋个热水浴、做做简单的体操，都有助于让大脑清醒。

四、坚持锻炼，避免压力。要参加适当的体育活动，多锻炼，以保证良好的睡眠效率。

我们初中女生正处在学习与生长发育的关键期，有一个良好的睡眠尤其重要。只有保持良好的睡眠，学习效率才会高，我们才能更加精力充沛的学习，吸收老师课堂上的内容，才不会因为精力无法集中而浪费老师的心血和我们自己的时间。才能使身体更健康，更加美丽，活泼，散发出初中女生应有的朝气。

古人所说的牺牲睡眠时间来学习只是教育我们要勤奋刻苦，不要浪费时间。只要我们保证充足的睡眠时间，白天集中精力学习，即使不像古人那样熬夜，也一样能取得辉煌的成绩！

同学们，让我们珍惜时间，精神充沛地度过每一天吧！ 谢谢大家，我的演讲完了。