

# 2023年助我健康成长演讲稿(模板8篇)

人生是一杯咖啡，我们要品味其中的酸甜苦辣。演讲稿的写作不仅要注重内容的丰富性，还要注意语言的生动性和感染力。

## 助我健康成长演讲稿篇一

同学们：

早上好！我是\*年级的\*\*\*，今天我在国旗下讲话的内容是“关爱自己，学会自我保护，让生命之花开得更加灿烂！”。

你知道这样一些故事吗？

还记得那是个有“流星雨”的夜晚，14岁的少女马雯看见一个手提了橡胶警棍的人，便轻信他是警察，那个人问她：“你有学生证吗？跟我上趟派出所。”马雯就和那人走了。最后惨遭杀害。

更让人不可思议的是山西大学女研究生韩捷的悲惨遭遇。那天，下午2点多，在校园里，一个模样文静的陌生人上前搭话，“你好同学！我是‘学生科’的老师，你的学费为什么不交，跟我到‘学生科’走一趟。”当韩捷被带到外校的一个地下室时，才明白过来，等“救命”二字喊出来，为时已晚。

一桩桩悲剧，一件件惨案的发生，追根溯源，那就是孩子们的自我防范意识太差。有关人士指出，在不少教育发达的国家，孩子从上学的第一天起，就要接受有关生存的教育，如：面对坏人怎么办？发生火灾怎么办，发生地震怎么办等。而我们在维护未成年人权益时，更多的是关注社会保护、学校保护、家庭保护和司法保护，而忽视了未成年人的自我保护。然而，事实告诉我们，自我保护是未成年人权益保护的一个关键性环节，只有广大未成年人增强了自护意识和能力，其

他几种保护才更具实效。

那么孩子们怎样做才能“自我保护”，远离危险、防患于未然；如果真的遇到了危险情况，应采取什么措施来“自救”，为此，中国人民公安大学的王大伟教授，是这样说的：儿童一定要坚守“不和陌生人说话”的原则。中国的许多孩子都曾被教导“别人跟你说话，你不回答就很不礼貌”，其实恰恰就是处于礼貌，才给了犯罪分子可乘之机。

据有关部门统计，拐骗儿童90%以上是犯罪分子以花言巧语欺骗儿童的。而在英国，“不和陌生人说话”是儿童的权利。他们没听说过不与陌生人说话是不礼貌的行为，只知道他有这个权利。所以，在西方发达国家平均犯罪率已达600件/万人，比中国高出30倍以上，但儿童却很少出事。

王大伟教授还对孩子说，如果你遭遇被抢，不论是抢钱还是抢东西，如果当时的力量相差甚远，应遵守“生命第一”的原则，答应犯罪分子的要求，给他钱或者东西，不要用尖叫声或者说：“我认识你，我不会放过你”之类的话，这样很容易激怒犯罪分子，使他做出过激行为。本不想杀人，由于受到外界刺激，冲动之下就会杀人灭口。

如果你被劫持，想要逃生，一定要运用“斗志不斗勇”的原则。电影《小鬼当家》就是一个成功的典范。

这里黄老师给大家推荐几种自护自救方法：

### 1、学会识别诱惑.

孩子们，面对陌生人请求帮助或寻找失物之类的事，应该保持警惕，这是犯罪份子诱拐儿童两种惯用的策略。如，有的人洋装认识你，叫出你的名字，其时，他很可能是看到你衣服上的名字，或跟踪你时，听到有的人这样称呼你。

## 2、 敢于大声呼叫

小孩子身单力薄是打不过犯罪人的，但你却能吸引周围人注意力的事情。比如，大声呼喊：“救命！他不是我爸爸！”这样会引起其他人围观，争取得到救助。

3、要勇敢地说“不” 在有人威逼你做无礼或危险的事情时，孩子要敢于说“不”！

## 4、能尽情倾诉

在日常生活中，你与父母要经常进行交流。一旦遇到不惬意的事或被人搔扰了，能够向父母尽情倾诉。减轻心理压力，并能及时让坏人得到应有的惩罚。

## 5、明确身体隐私部位不可能触摸

孩子们，你们应该明确，游泳衣、裤遮盖的部位是个人隐私，任何人都无权触摸，这是你的权利。

## 6、注意网上安全

# 助我健康成长演讲稿篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

近年来，每当到了炎热的夏天，许多热爱游泳的学生不顾学校的警告，陪他们去各种没有安全设施的池塘和海滩，造成了不可挽回的损失，尤其是农村中小學生溺水事故最为频繁。我们看到这样的报道，总会想到：珍爱生命，防止溺水。

2013年5月11日，广东省梅州市5名学生去河边烧烤，其中一人不慎落水，4名学生下河抢救，最终造成5人死于河中。同日，共有19名中小學生因溺水死亡。据统计，在中国，每年

平均每四个造成事故的未成年人就有一个死于溺水。

这样痛苦的数字，不禁引起人们的反思。是什么原因导致这种现象频繁发生？是学校和家长对学生缺乏安全教育；或者学生安全意识薄弱，运气好。他们认为同伴可以在水里游泳，不妨试一试，于是毫不犹豫地跳入河中，最终酿成悲剧。我认为任何一方都应该为这件事负责。

世界上没有两片完全相同的树叶，也没有两个完全相同的人。我们每个人都是独一无二的，生命是有限的。对我们来说，它只宝贵一次，绝不能白白失去。所以要珍惜生命，防止溺水。

那么，应该如何预防溺水事故呢？

首先要做到以下几点：第一，没有父母陪伴不要出去游泳。第二，不要去偏僻的荷塘游泳。第三，溺水时，不要惊慌，尽量自救，尽量把头伸出水面等待救援。第四，当你知道有人溺水时，你应该在附近寻找工具，如竹竿和树枝，来营救溺水的人，不要盲目地去河边营救别人，否则会造成难以想象的后果。

其次，要掌握游泳技术。游泳是一项适合锻炼的运动。学会掌握游泳技术和常识是预防溺水的关键。那么，我们在游泳时可以做些什么来减少溺水事故的发生呢？首先，我们应该和救护人员在一个合适的游泳池游泳。练习水。第二，游泳前应进行适当的热身运动，才可以下水游泳。疾病患者、不适宜游泳的应该具有自知之明，不逞强。最后，我们应该听从家长和学校的教育，做到适度进行游泳，这样既可以减少沾染疾病的概率，也可以有效减少溺水伤亡。

珍爱生命，预防溺水。每年因中小學生溺水身亡造成的悲剧已经带给了太多家庭不幸。为了家庭的幸福快乐。在这里，我们呼吁“珍爱生命，预防溺水。生命无价，流水无情，不

要再让茁壮成长的生命因一念之差而被流水吞噬。

让我们珍爱生命、预防溺水，从你我做起，从身边做起。

## 助我健康成长演讲稿篇三

亲爱的老师们、同学们：

早上好！

今天我讲话的主题是：校园安全应从你我做起。

校园安全与我们每个师生密切相关。它关系到我们学生能否健康成长，能否顺利完成学业；它关系到我们能否在一个宁静、安全的环境中学习。现对全体同学提出以下几点要求，希望大家都能认真做好。

第一，提高安全意识，充分认识到安全工作的重要性和紧迫性。若发现有安全隐患，要及时向学校汇报，防患于未然。

第二，要注意心理安全。同学之间要互相体谅和互相理解，多看看别人的长处，尊重同学的不同个性；同时自己也要以平和的心态来处理自己面对的困难。青少年时期容易冲动，容易感情用事，因此，在同学间遇到矛盾时，一定要冷静，要理智，切忌用拳头代替说理，给自己和同学带来不良的后果。

第三，在各项运动中要注意运动安全。上体育课和课外活动前要充分做好准备活动，运动时不要剧烈碰撞，以免撞伤或摔伤。前不久就在我校上体育课时就出现了由于打闹而跌断了手的事件。在下课时要注意课间文明，不大声喧哗，不追逐打闹，上下楼梯不奔跑，不嬉戏，不在楼道口玩耍。保持校园安静。不在教学楼道和走廊上从事体育性活动、追跑嬉戏或打闹喧哗。如：在走廊上玩球，如果球从三楼或四楼掉

下来打到人的头上，后果也是很严重的。

第四，要注意食品卫生安全。不吃变质的食物。不要到无牌小店去购买食品。

第五，要注意交通安全。骑车上学的同学一定要严格遵守交通规则，一定要小心谨慎，车速放慢一点以防发生意外。步行上下学的同学横穿马路时要格外注意安全，校园内严禁学生骑车。

第六，远离网吧，我们学生应正确对待上网事宜。网吧里人员复杂，网上内容五花八门。如果有家庭网络的同学，请严格控制上网时间，不浪费时间浪费在聊天和交友上，要使网络成为自己学习的助手。

最后，希望通过安全教育活动，在全校形成一个“人人关心校园安全”的浓厚氛围。同学们，生命是美好的，生活是多姿多彩的，而要拥有这一切的前提是安全。所以我们一定要时刻加强安全意识，努力增强自我防范能力，做到警钟长鸣！

谢谢大家。

## 助我健康成长演讲稿篇四

老师、同学们：

明天就是我国的传统节日—端午节，为了“增强安全意识，提高自我保护能力”，平安、快乐地度过端午节假期，现就假期安全提如下几点要求。

1. 放假时间：根据上级的安排，端午节放假时间为6月9日至6月11日，共三天，6月12日(星期天)照常上课。
2. 要安排好生活和作息时间，生活要有规律，注意休息，劳

逸结合。要安排一定的时间完成老师布置的作业;参加些力所能及的`家务劳动,保持身心健康。

3.不参加封建迷信活动,不抽烟,不喝酒,不赌博。

4.不私自下水游泳;不到河边、池塘、水库附近游玩;由于已经处于夏季,假期间经常有雷雨、暴雨,同学们不要在雷雨时躲避于树下、电线杆下或其他容易引发雷电击伤的地方。要注意行走安全,不抄近道,不走水库边、池塘边、壕沟边的泥泞小道,不骑自行车。

5.不私自外出,外出必须有家长或成年人的陪同,注意交通安全。

6.夏季天气热,要防止中暑;要注意饮食卫生,不买无生产厂家、无生产日期、无卫生许可的“三无”产品,不吃过期和霉烂变质的食物。粽子是端午节必吃的食品,但同学在食用的时候也不要过量,不要给自己的肠胃增加负担,以致影响自己的健康。

同学们遵章守纪,就是尊重生命,尊重自己。让我们把平安的种子撒播进每一个人的心田,我们必将收获更多的幸福和快乐。最后祝同学们在假期里“生命至上,快乐安康”。谢谢大家!

## 助我健康成长演讲稿篇五

同学们:

上午好!

今天是九月三十号,明天就是国庆节,首先,祝大家节日快乐!

在这个特别的日子里，我受学校的安排，在国旗下与大家互勉一个时刻系着我们自身、我们家庭幸福与未来的话题，那就是：强化安全意识，学会自我保护。

首先，我们要正确面对饱含关怀、关心的唠叨与叮嘱。

有人说唠叨与叮嘱是一种挥之不去、常入梦来的幸福，也有人认为唠叨与叮嘱是令人生烦、惹人不安的多余。这不是简单的萝卜与白菜的哲学比较。同学们，你们正值年少气盛，也许将来你们为人之父母、为人之师的时候，你们想听而听不到那种饱含关怀、关心的唠叨与叮嘱，取而代之的是你们对你们的孩子、你们的学生的唠叨与叮嘱：上学路上要注意安全、不要与不文明的恶习为友、不要进网吧上网、不要打架斗殴、不要任性于人和事、不要轻信天下会掉来馅饼??这成千上万的不要和必要也将是你们生活的必然，其中就有多少对你们幸福成长的期待！然而，我们有些同学生在福中，却把这些将给别人的唠叨与叮嘱却在自已年少之时置之于心外，甚至追悔莫及！你们要善待你们的父母、大家的老师以及关心你们成长的人给你们的关怀，他们将无数的安全意识变为对你们的关心的唠叨与叮嘱，也许表达方式可能有异，但他们为你们的安全与幸福所加注的正能量都是一致的，这份适时的关心与关怀是经不起你迟来的理解与他们漫长的等待！

其次、我们要理性对待我们身边的人和事。

同学们，安全无小事，快乐大文章，祝大家平安幸福！谢谢大家！

## 助我健康成长演讲稿篇六

星期天我和爸爸妈妈一起参加了成长空间的自我保护的安全讲座，讲座的具体内容是关于地震来了我们该怎么办和急救的一些知识。



讲座开始了，成长空间的老师先讲了3次在中国发生的大地震：1976年的唐山大地震、2005年的汶川大地震和2013年的雅安大地震。其中，在唐山大地震中发生了奇迹。在距离唐山115公里的河北省青龙县，竟然无一人由于地震的原因死亡，这是为什么呢？因为，他们采取了正确的防震措施。

那遇到地震了，我们该怎么办呢？在室内时，当地震来临的时候，有3个地方不能去：1、卫生间。2、家具底下。3、不能使用电梯。同时迅速的跑到空旷的地方。如果你在大楼中间楼层的地方，就应该紧靠墙根，用柔软的东西护住头部。如果你在大楼高层的地方，就应该马上往顶层跑。

在室外时，当地震来临的时候，不要惊慌乱跑，可以随机应变躲到就近的安全的地方。如果在车内时，应抓住扶手，避免摔倒和碰伤，尽量降低重心。如果在山区，不要躲到山脚和悬崖等地方，因为那里随时可能发生山体滑坡。

老师还讲了急救方面的. 知识，如人工呼吸和胸口按压等。

我觉得，老师讲的这些知识非常有用。我们应该牢记安全意识，学会自我保护！

## **助我健康成长演讲稿篇七**

通过今天的这一件事情，让我知道了，以后遇到陌生人敲门的时候，千万不能随便开门。如果你要开门了，真遇到坏人该怎么办呢？说不定他就会把我们拐走了，而且还会偷我们家里的东西。我们都已经这么大了，应该要学会自我保护。这样，别人想拐走我们，想偷我们的东西也就不会轻易得逞了。

## **助我健康成长演讲稿篇八**

学会自我保护，无疑是一件很重要的事。全国每年有将近；

两万青少年发生车祸，拐卖事件。所以学会自我保护免受许多不利己的事情，防患于未然。我就遇到一件事，现在想起来还提心吊胆的。

这天，在学校里上完最后一节课，我精神饱满，终于结束了一天的进程，况且今天还是星期五，明天又可以痛快的玩了。我兴高采烈得出了学校。“咦？爸爸怎么没来？”我目视了一下周围，同学们都被接走了，只剩下我一个人，我有些害怕，腿开始发抖。这时，我突然感觉到到周围被一阵紧张的气氛所包围。我转头一看，一个穿黑色皮衣的中年男子正不怀好意的盯着我看。我开始往家里走，果然不出我所料，那个中年人也开始往我的方向走。我加快了脚步，他也加快了脚步。我紧张的开始出汗。怎么办，可能真的是人贩子。哎，我怎么这么倒霉，平时老师都说遇到人贩子不要慌张，怎么今天真让我碰上了，真是早知如此何必当初啊。我越跑越快，想甩掉他，可怎么都甩不掉他。我的手心开始出汗，眼睛开始不自觉地转动。在这种情况下，我的大脑反复闪现出三个字：怎么办？对了，我想起我家附近有一个学生超市，哪里平时人都很多。我怀着紧张又害怕的心情跑到那家超市。“太好了，里面人很多。”我急急忙忙的走了进去。那个男子并非像我想象的那样走开，而是在门外等着。开来他是不死心啊！我躲在里面不敢出来。可是都快到饭点了。爸妈会不会担心呢？我急中生智，想起这家超市还有一个后门，我赶紧从后门溜走。回到了家中，我把这件事一五一十的告诉了妈妈。妈妈说我做的很对。哎！这可是一次惊心动魄的拼搏啊！

通过这件事情，我明白了平时应该多积累一些自我保护的知识，以备后患啊！

文档为doc格式