# 小学健康演讲稿6篇

来源：网络 作者：红尘浅笑 更新时间：2024-02-24

*演讲稿是一种实用性较强的文稿，对于我们来说并不陌生，我们在撰写演讲稿的过程中务必要注意逻辑严谨，下面是小编为您分享的小学健康演讲稿6篇，感谢您的参阅。小学健康演讲稿篇1每个人都在一天一天中成长。长大了，变坚强了、变懂事了、变高了……成长中都...*

演讲稿是一种实用性较强的文稿，对于我们来说并不陌生，我们在撰写演讲稿的过程中务必要注意逻辑严谨，下面是小编为您分享的小学健康演讲稿6篇，感谢您的参阅。

小学健康演讲稿篇1

每个人都在一天一天中成长。长大了，变坚强了、变懂事了、变高了……成长中都必然要经历某些事情的考验。经历了就长大了一点，成长到底是什么样的味道。

甜

在那天真浪漫的童年，每天读开开心心的玩着。无忧无虑，每一天都是幸福的，没有烦恼，没有压力，每天都是快乐，那就是幸福的味道，心里是甜的。每天都幻想着以后的日子永远都是那么开心，那么自在的过着。可是，能有那样的永远吗?

酸

“这次的考试，我们班考得很差。”老师把一叠试卷重重地摔到讲台上。每个同学都在议论自己的分数。几天都在期待这一天的到了。可心里紧张起来了。想着：会不会我也考的很差呢?会不会……心里不停的想着自己的分数究竟是多少。

放学了，拿着那张有史以来考的最不理想的试卷，眼泪不停地在眼眶里打转。想着应该怎样向父母交代，因为那对不开明的父母总是拿我的分数来说。每个人都有失利的时候，科学家做实验不也常常失败吗?只要再那正确的时机里是对的，那我就是成功的那一个，心里一直在抱怨父母。心里的感觉是酸酸的。

苦

在不知不觉中，自己已经是父母心中的大孩子，学校里，低年级的学姐了。初三了，初中的最后一年，我还应该像往常一样吗?荒废学业、逃避烦恼、忘记父母的期望吗?不了，我不应该像初一、初二时那样了，我应该要定下自己的目标了。但是那目标离我好遥远，追求是苦的。每天面对那堆得像山一样的作业，那种种压力压得我呼吸都变得急促了。初三，每天的生活都是苦涩的……

成长中的味道，是甜、是酸、是苦……

小学健康演讲稿篇2

各位听众：

一个中心，是指以健康为中心。

有人戏称：“青年人用健康换金钱，中老年人用金钱换健康。”此话并非没有一点道理。年轻人忙事业，忙家庭建设。现在各行各业竞争激烈，年轻人不同程度地透支生命，用健康的体魄赚前途、换金钱。中老年人在青壮年时期已经对社会和家庭尽了义务，作了贡献，所以到了晚年应该不再是追求事业或金钱，而是要以健康为主题。

退休以后，中老年人主要有两种生活方式，一种是在家安度晚年，另一种就是再就业发挥余热。但无论干什么，都应该有利于身心健康，如果与健康的目的相矛盾，就不应该去做，就要坚决纠正。有的中老年人退休后，什么事都不做，什么事都不想，一心享清福，结果缺少必要的活动，很快便疾病缠身。有的中老年人不太愿意歇下来，为了赚钱而不顾惜自己的身体，结果因操劳过度而病倒，甚至丢掉了性命。这样的退休生活方式都是错误的。实际上，中老年人做到身心健康，不给社会和子女添麻烦，就是对社会和家庭的最大贡献。

二个要点，是指潇洒一点，糊涂一点。

潇洒，即自然大方，轻松自如，不受拘束。退休后，不再为单位复杂的人际关系所累，不再受严格的作息制度限制，也没有了工作的压力，应该说已经具备了潇洒生活的基本条件。既然如此，“何不潇洒走一回”呢？

有位老人中年丧偶，自己辛辛苦苦地将5个子女抚养成人。晚年苦尽甘来，子女们都各自事业有成。但他仍然独自过着清苦的日子，舍不得吃，舍不得穿，出门舍不得坐车，晚年生活质量不高。老人逝世时，子女们却惊奇地发现，他居然有十几万元的存款。人活着，当然不能完全为了物质享受，但到了晚年，有了一定的消费实力，为什么不可以把生活安排得宽松、舒适、丰富一点呢？人们生产劳动的目的，就是为了改善生活条件，提高生活水平啊！

糊涂一点，并非说人到老年就不要学习、不明事理或者思想糊涂，而是说要淡泊一点，看开一点，不为日常琐碎事所捆扰。通俗地说，就是小事上随意一点。人生苦短，生命第一，何必对日常生活中那些无聊琐事斤斤计较呢？“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”宽容一点，潇洒一点，糊涂一点，会使自己生活得更轻松、更愉快、更充实。

三个忘记，是指忘记年龄，忘记疾病，忘记恩怨。

忘记年龄，是说中老年人没有必要总在心里惦记着一个“老”字。有的人常常叹息“岁月催人老，时光不饶人”，甚至害怕过年过生日。其实，年龄有着不同的计算方法，可分为“日历年龄”、“生理年龄”和“心理年龄”。一般情况下，我们经常使用的是“日历年龄”，又称“年代年龄”或“时序年龄”，计算单位为年。“生理年龄”又称“生理学年龄”或“生物学年龄”，是指从生理学和生物学角度来衡量人的年龄。“心理年龄”则是指从大脑功能和心理衰老程度来衡量人的年龄。“日历年龄”的“老”，并不能完全代表一个人身体的衰老程度，如果用日历年龄来与生理、心理年龄进行比较，就会发现有的人是未老先衰，有的人则是老而不衰。

比如，我们大家都比较熟悉的快乐老人——宋书如，从“日历年龄”来讲，她是一位中老年人，已经82岁了。但是，如果从“生理年龄”来讲，她还只是一位中年人，思维活跃，身手敏捷，活动自如。尤其可贵的是，从“心理年龄”来讲，她甚至只是一位年轻人，从不看重自己的年龄和生死，整天阳光灿烂，穿着时髦，一副健康快乐的心情。

忘记疾病，并不是说中老年人有病也不要去治疗，而是不要过度担心自己的疾病。人老了，难免会有病，但不必对所患的疾病过分地担心和害怕。对常见的老年性疾病，理当采取积极的防治措施，但防御过度非但无益，反而有害。有的中老年人虽然没有什么大病，却总是怀疑自己患了某种严重的疾病而到处求医问药，或对照着医学书籍自己“找病”。这种对疾病过度恐惧的心理状态是非常有害的。说得通俗一点，就是本来没病的人，也可能“怕”出病来。不要怕病，但有病也不要讳疾忌医，积极治疗就是了。

忘记恩怨，是指中老年人要忘记过去的恩恩怨怨。人生旅途上总会经历一些风风雨雨、坎坎坷坷和恩恩怨怨，不必对过去的事情耿耿于怀。有人说：“伤害自己的最好办法，就是记住那些令你不快的事情。你‘怀念’它一次，它就伤害你一次。”为什么要自己伤害自己呢？我国科学工作者对长寿老人的凋查结果表明，性格开朗、心态平和是他们的共同性格特点。中老年人要想获得平和的心态，最好的办法就是宽容、豁达，给记忆装一层滤网，滤去过去的不愉快，只留下快乐与自己相伴。

小学健康演讲稿篇3

各位老师、各位同学：

大家早上好!我是五(1)班学生\_\_\_，我今天演讲的题目是《珍爱生命，安全第一》。

生命是宝贵的，我们歌颂生命;生命是美好的，我们热爱生命。“生命”是一个多么鲜活的词语;“安全”，一个多么古老的话题;然而，面对生活、学习中可能存在的隐患和潜在的意外，你是如何加以防范呢?

据统计，我国每年大约有1.6万小学生非正常死亡，中小学生因安全事故死亡的，平均每天有40多人，也就是说每天将有一个班的学生在“消失”。其中包括交通事故、食物中毒、打架斗殴、体育运动损伤、火灾火险、溺水等等。专家指出：通过安全教育，提高我们的自我保护能力，80%的意外伤害事故是可以避免的。为了让学校安全的警钟长鸣，为了我们能有一个舒心、优雅的学习环境，我向大家发出以下倡议：

一、加强宣传教育。认真组织开展安全教育班会，提高我们的安全、文明意识，要时时想安全，事事讲安全，树立自我安全意识。

二、提高个人思想素质。团结同学，和睦相处。不因小事和同学争吵，不打架斗殴，争做文明的学生。

三、关注课间安全。不做剧烈的活动，避免发生各种伤害事故;不追逐嬉戏;不在教室内打球、踢球。

四、遵守交通规则和交通秩序。上学放学做到文明行路，不骑自行车;集体外出必须经过学校同意，必须服从带队老师的指挥。

五、讲究饮食卫生，养成良好习惯。拒绝三无食品，不吃变质食品，不吃零食，不喝生水，不偏食，不暴食暴饮。

六、增强“防火防水防电”意识。不玩火，不随意触摸各种电器。不接受陌生人接送与来访，遇到形迹可疑的人要及时报告老师。

同学们，校园是我家，为了创建文明、安全的校园，为了大家都能健康快乐地成长，让我们携起手来，从现在做起，从自我做起，从点滴做起，共同维护好我们的校园环境，为构建安全校园贡献自已的一分力量!

小学健康演讲稿篇4

同学们、老师们：

根据调查统计数据来看，大约有85%的人都处于亚健康或者是疾病状态，仅仅有15%的人群是属于健康状态的。从心理健康角度来说，处于亚健康状态而光靠自己又调整不了、出现一系列问题的人群就需要接受心理指导了。心理问题包括心理不良反应、心理挫折、心理障碍(精神障碍)、人格障碍(病态人格)等。

那么到底哪一些群体是比较容易产生心理问题的呢?

一般来说，青壮年群体的心理问题出现得比较多，大概是18岁到35岁这一群人。18岁到24岁之间的人群主要是由于婚恋问题或者是学业问题就业问题而导致的一些焦虑、失眠、烦躁以及人际交往障碍;而30岁左右的人多般是在家庭和事业方面出现的问题比较多，生活得比较困惑，觉得前途渺茫、没什么追求。在受到一些挫折打击之后，无所适从，甚至想要自杀的例子也不少见。

为了避免出现心理问题，平时在生活中要注意以下事项：

除了加强自身修养之外，生活和工作都要有规律。给自己设定的目标也不宜太高，达不到的话则容易产生一种失落感，对心理健康是有影响的。而设定一个可以够到的目标，则容易获得一定的成就感，对于人的心理健康是很有好处的。

另一个要注意的方面是生活节奏的问题。

现在的人们生活节奏普遍较快，有的人跟着别人的生活脚步去走，适应不了就容易进入亚健康状态。所以建议大家在工作之余要多放松，多去度假，多跟朋友聊天，多做有意义的事情。

小学健康演讲稿篇5

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

我们在生活中，谈起健康，首先，我们会想到的是身体或智力，即外在的健康，殊不知，心理健康才是最重要的健康。一个人，空有一副好的躯体与聪明才智，却含有一颗残缺的心，那么这个人是极度不健康的，而反过来，一个人躯体或智力存有缺陷，但是他心态正常，那么他也是一个很健康的人。

近日，广东省南方医科大学发生了一起命案。一名大三的学生持刀砍人，导致一人当场死亡，而一人因抢救无效也离开了世界。令人惊讶地是：杀人者已经通过了中山大学研究生的初试，即将要进行复试了，成功的大道近在眼前，是什么让他笔走偏锋，不惜以前途为代价而杀人呢?无疑，是他不健康的心理。从报道中我们可知，尽管他的学习不错，但是他与舍友、相关同学、甚至老师的关系都很差。他对待人和事的心理都不正常，做事偏激冲动。最终让他走上了错误的路，跌落到无边的黑暗之中。也给三个家庭带来了无边的伤害。

有些人，亏上天给了他们健康的躯体与非凡的智力，却不懂珍惜。有些人，面对上天给予的考验——身体上的残缺，以积极健康的心态去面对，终让自己的人生散发出夺目的光彩!著名作家海伦凯勒，在幼时就丧失了视力、听力、声音。但是她以正确的心态来对待这些外在的残缺。利用嗅觉、触觉、味觉来感知世界。写出了无数动人的诗篇，鼓舞着无数人!她虽说躯体算不了健康，但是她的心态尤为健康积极，这足以让她成为一个十分健康的人!

躯体的残缺并不可怕，可怕的是你自己都对积极的残缺感到无所适从，没有积极向上的心，只有落寞低沉的情。健康是多样的，它包括躯体与智力等外在的健康，也包括心理上的健康。而后者往往更重要，有了健康的心态，便有了战胜一切的信心，躯体上的残缺对我们的阻碍就不堪一击了!

让我们保持心理健康吧，心理健康，受益你我他!

小学健康演讲稿篇6

同学们：

今天，我们演讲的题目是《保护环境健康生活》

同学们，地球是我们人类共同的家园，人类自诞生起，一切衣食往行、生产，生活，无不依赖于我们所生存的这个星球。但是，长期以来，人类对自然的掠夺却使得我们所生存的这个星球污染严重。雾霾里戴着厚厚口罩行色匆匆的人们不断提示我们，环境污染危害人们的健康。同学们，牛羊可以克隆，我们却克隆不了地球；我们可以离开家园，却不能离开地球。如果真到了不可收拾的那一天，我们将无处可生存。所以，保护我们赖以生存的家园，是我们每个人不可推卸的的责任和义务。

亲爱的同学们，也许你们会说：“我们只是一名小学生，我们根本做不了什么大事情！”是的，虽然我们只是一名小学生，但我们可以从身边的小事做起，从爱护学校的环境做起，从自己的衣食住行开始，保护环境，健康生活。

例如：少买一件衣。要知道少买一件衣服相当于减排二氧化碳6.4千克。

避免使用一次性的饮料杯、饭盒、塑料袋，减少资源的浪费和垃圾的产生。

积极响应北京市团委倡导的“三公里步行、五公里骑车、十公里公交、远距离驾驶”绿色出行方式。

节约每一滴水。一滴水，微不足道。但是不停地滴起来，数量就很可观了。据测定，“滴水”在1个小时里可以集到3.6公斤水；1个月里可集到2.6吨水。这些水量，足可以供给一个人的生活所需。可见，一点一滴的浪费都是不应该有的。

老师经常跟我们讲：校园既是我们学习知识的地方，又是我们的另一个家，是一个充满书香气的地方。我们要像爱护自己的家一样，爱护我们美丽的校园。

正所谓“勿以善小而不为”，让我们从我做起，从身边做起，从现在做起，保护环境，同呼吸、共责任、齐努力、为美丽校园加油！

我们播种下一个动作，就会收获一个习惯：我们播种下一个习惯，就会收获一种品格。让我们从现在做起，从自己做起。养成良好的文明习惯：当你身边有废纸时，请你弯弯腰，把它捡起来投进垃圾桶；当你打扫卫生时，请你把桌椅摆放整齐；更不要在桌椅上乱写乱画；当你看到洁白的墙上有污渍时，请你拿起抹布把它轻轻地擦去；请你擦净每扇窗户，这样我们就能沐浴更多的阳光。校园因为我们的双手而变得美丽。清晨，当我们踏进干净的校园，坐在整洁的教室里读书，我们每一天会过得很开心。

同学们，让我们用自己的实际行动保护环境，让绿色生命来激发我们对生活、对学习的热爱！同学们，让我们立即行动起来吧！自觉增强保护校园环境的意识，做一个合格的保护校园环境的“绿色小卫士”。

谢谢大家！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！