

最新健康营养饮食演讲稿(实用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。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

健康营养饮食演讲稿篇一

让清纯的童心在柔情中放飞随着时代的进步，成人及儿童的心理问题被越来越多的人所关注。

正直花样年华的孩子们，他们的季节多雨而又阳光，对于孩子们，未来是一张纸，它是一幅怎样的画面，重要的是孩子的心灵：如果它是红的，那孩子的未来是一轮红日；如果它是蓝的，那么孩子的未来将如大海般浩瀚；如果时它阴霾无光，那么我们无法期待后面的故事会愈加精彩。

于是，《心理健康教育》作为一门随时代而产生的与素质教育接轨的学科，走进了孩子的心间，以它独特的教育核心，合理的人性化导向，完善的思想精华，向世人展示着它独有的教育魅力。

它让我们的学生在心灵的互动和人性代的教育光环中学会快乐，懂得尊重，体验责任，心存感激……体味着教育的完美与和谐。

一段时间的介入和解读，让我深深感悟到：《心理健康教育》承载着全民族未来整体素质的提升和期冀，伟承着教育文明的史诗，是信念与智慧、微笑与沉思、理解与尊重并存的教育，它用和煦与光明，用欣赏与关爱让孩子们清纯的童心在柔情中放飞。

肖川在《教育的底蕴》中说到：完美的教育一定是能使学生感到人性之美，人伦之美，感受科学之美，智慧之美，感受人类心灵的博大与深邃，感受人类所创造的文化灿烂辉煌，唤起学生对未来和生活的热烈憧憬和乐观光明、正直的期盼。

能使学生生以新的眼光审视生活，洞察人生。

多么完美的教育理论！在这完美的教育理念的引领下，《心理健康教育》在浅显与深刻间，在紧张与闲适间，在彷徨下从容间，召示了平凡而不平庸，大胆而不大意，敢说而不空说，多思而不乱思，谦让而不迁就，虚心而不虚荣的教育宗旨，在柔情中与孩子同行。

物欲横流的社会，家长们急功近利的期盼，让孩子们萎缩了尊严的底线，学生了沉默和接受，而“全面的丰收”到致了“全面的平庸”的应试教育又让孩子们为了高分牺牲了自己的自由和谐。

在充盈了激烈竞争的烟尘中，孩子们已不知道生活中的不完美才让人更谦卑、同情和珍惜，忘却了对自己的拥有心存感恩。

学会快乐，会让我们的学生在浮躁的尘世中寻一方净土，找回沉静，载负着愉悦，感受世间的美好；学会尊重，会让我们的孩子在尊严和责任中无愧与美丽的价值；学会感恩，会让我们的孩子在善良和真诚中稳健前行。

试想，我们的孩子在快乐中学习，学习悦纳自己，悦纳别人；在尊重中成长，懂得尊严、责任与正直；在理解中进步，学会宽容、仁义和柔情；在感恩中前行，珍视自然，敬畏生命，甘于奉献，我们的孩子在今后的重任中焉能不步履从容？孩子们的未来焉能不充满善良和真诚？我们有理由相信，《心理健康教育》会用真诚为孩子们的心灵注入温暖。

用激情燃起孩子们对生活的渴望，用倾听为孩子们的心智插上翅膀。

用柔情让孩子们清纯的童心在美丽的云端飞翔！

健康营养饮食演讲稿篇二

大家好！

今天我演讲的主题是：维护健康，拒绝零食。

为了维护我们的身体健康，还有一个更加清洁、美丽的校园，每学期我们的老师都利用班会课开展“拒绝零食，从现在做起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园的角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把我们的精力放到学习上。

我们倡议：维护健康，拒绝零食、从我做起，从现在做起。

健康营养饮食演讲稿篇三

大家早上好！今天我讲话的题目是《关注安全关注健康》。

同学们，不知你们是否想过，大到国家建设，小到个人生活，哪一样能够离开安全？如果把人们的各种需要分成若干层次，那么最低层次、最基本的需要便是安全的需要。可见，安全是一切活动的最基本条件，是一切工作得以开展的有力保障，现在社会上还存在许多不安全的因素，各种事故不断发生，一桩桩、一件件，触目惊心、令人心痛。

比如，下课的时候，很多同学到离教室很远的地方玩，等听到铃声后再急急忙忙地跑回教室，在这个过程中，就很容易发生事故；再比如，在课间，很多同学不是文明的休息，而是在走廊上追跑打闹，这样不仅给自己带来了危险，还给其他同学带来了不安全的因素。再比如，很多同学不注意自己的饮食安全卫生，一走出校园就到学校门口的无证摊贩那儿去买零食，在路上边吃边走。这些无证摊贩那儿的東西都是没有正规的进货渠道，不能保证食品安全与卫生，极其容易吃坏肚子。在这些地方买零食吃，不仅不卫生，而且走在路上的时候，很多同学往往很专注于吃零食，而不注意其他行人与车辆，很容易造成交通事故。

为了我们大家的安全与健康，向同学们提出如下建议：

1. 文明进行课间活动，不追跑打闹，不做危险的游戏，上下楼梯小心、右边慢行。
2. 严禁在校园内骑自行车，请下车推行。
3. 很多同学在没有征得学校、家长同意的情况下就骑自行车上学，这样人、车都不安全。
4. 不到无证摊贩那儿买零食与玩具。

同学们，请善待自己、善待生命，善待属于我们自己美好的生活！谢谢！

健康营养饮食演讲稿篇四

大家好！

今天我演讲的题目是《我健康，我快乐》。

美国的爱默生有句名言：健康是人生第一财富。确实如此，

不是有句话说，健康是一，其他的学业、事业、梦想、财富、友谊等一切都是一后面的零吗？没有健康的身体，其他的一切都无从谈起。

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的，纠正自己的心态，运动自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗快乐的心。才能更好地立足于这个社会，从而实现人生的理想。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。就让快乐的种子永远播撒在我们的心中，开放出纯洁的花朵，就让自己时时刻刻生活在运动之中！在运动中，我们体验成功的喜悦；在运动中，我们尝尽了失败的痛楚；在运动中，我们经历了委屈的挫折；在运动中，我们磨炼了坚强的意志；在运动中，我们阐述了团结的内涵；在运动中，我们懂得了友谊的真谛。快乐有苦有甜，有酸有涩。人生时见阴云，时见阳光。在运动中，我们可以体会到五味生活，七彩人生。

运动传递健康，健康成就快乐！有时，运动也是一副良药，能让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力，成就淡泊明志的人生态度，成就辉煌的人生！我们是祖国的希望，我们是未来的接班人，我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我的人生。

生命是上帝赋予的小船，而运动则是船的风帆，因为有帆，船才会前进得更远，因为有船，帆才会迎风飘扬。让我们热爱运动，健康身心，快乐相伴。让“我健康，我快乐”的口号伴随我们走过一生！

谢谢大家！

健康营养饮食演讲稿篇五

大家好！

今天我演讲的题目是：珍爱生命，健康成长。

成长是人生的必经之路，走向成熟，通往成功；成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实；成长像是桌上的各种菜式，甜、酸、苦、辣应有尽有；成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

初中时是在省重点中学度过的，又是在重点班，在骄傲与自信的背后更多的是同学之间激烈的竞争，因为每个人都会有一个梦想，每个孩子都渴望成功。但是有时，竞争是残酷和无能的。班上曾经有一个乖巧的女孩，刚进班时成绩还不错，可是几次失利后，她似乎忘却了自我，于是她不再努力，而选择了另外一条道路，上网，结交，甚至轻生。终于有一天，班上前排的一个座位永远空了出来，在那一刻起，她便不可能再有机会和我们一起为曾经的梦想奋斗了。

人的一生，是不可能有一帆风顺的旅途的，不经风雨，又怎见彩虹？梦想与现实的差距总是遥远的，没有哪一个人不经过努力就能够成功。珍爱自己的生命吧，因为生命只有一次，因为生命的可贵，因为生命所承载的希望。活着，不仅为自己而活，还为了每一个爱你的人而活。你承载着亲人、朋友和国家的希望，承载着他们的爱。

生命是父母赐予的权力，不要让自己到人间白走一遭，请相信自己，一定要珍爱生命。

人生是波折的，也许前途茫茫，也许灰心丧气。无论遇到什么困难，都要寻找乐观的方式解决，让自己的每一天都充满阳光，让自己每一天都快乐，你会发现，生命原来如此美丽。

年少的我们，执着于信念，奔跑着想去触及那些遥不可及的梦想：等我们长大，却会发现神圣的理想就在眼前，却要以改变自己的代价才能得到。为了它，我们必须学会忍耐寂寞，学会能屈能伸，学会适当地保持沉默，我们必须蜕变成一个社会人。

为了父母，为了自己，为了理想和一切有价值的东西，珍爱我们的生命吧，让我们在快乐中长大，在快乐中成熟。

各位同学，路在脚下，我们的选择是走下去，一如当初我们从婴孩成长为现在的自己一样。让我们迈出成长的脚步吧！

谢谢大家！