

最新健康快乐的演讲稿(优秀11篇)

致辞是在特定场合中向听众或观众表示感谢、祝贺、致意等的一种演讲或文辞，它能够传达出我们的诚挚情感。在特殊时刻，我们需要用一段致辞来表达我们的心意吧。值得一提的是，下面是一些写作水平较高的征文范文，希望能给你提供一些有益的启发。

健康快乐的演讲稿篇一

每一天都有年轻的希望，希望就是那富有节奏的机器轰鸣，希望就是那不停运转的皮带溜子，欢快又充满激情；每一天都有年轻的梦想，梦想就是那旋转如风的螺旋滚筒，梦想就是那奔流不息黑金长龙，活力而充满力量。在我们年轻的心中，还有一片温暖的阳光，那就是富裕吉煤的美好愿景，那就是和谐舒矿的美好期望，那就是安全文化日趋完善，那就是域外开发捷报频传??。

有人说，人的一生就像一次旅程，途中会际遇形形色色的旅伴。生在矿山的我，我的命运与矿山紧紧相连，到舒矿公司总医院工作，不知不觉已经有 个年头了， 年的相依相伴，心里早已把舒矿当成了自己的家，家里的每一次超越，每一点变化，都看在眼里，喜在心上。

会，使我们各方面都受到锻炼，得到提升，这些年收获的学习、包容、成长，是我一生受用不尽的财富。

每当料峭春寒时，总感动于小草“春风吹又生”的坚持，每当登到绝顶上，总惊诧于松柏“咬定青山不放松”的执着。而当困难压向我们的时候，我们更要坚守脚下的土地，让热爱舒矿的信仰发光，让忠诚舒矿的灵魂独唱。“安全至上，效益为本”，这是集团的号召，更是员工心中的呐喊。为了实现这一目标，我们追求，我们开拓。你看多少员工顶繁星

冒严寒，穿梭于交织的巷道之间，攀爬在高高的设备之上，又有多少员工背负理想，远离家乡，用他们的勤奋敬业为舒矿打造一个又一个响当当的品牌，在舒矿，你到处都能看到充满希望与自信的脸庞，彰显着四溢奔放的工作激情。

就是这些朴实无华的平凡劳动者用默默无闻的奉献折射出人性的光辉，就是这些挺拔的脊梁，让我们看到了舒矿的希望！也让我们这些年轻的心迸发出励志创业的热情！

“一年之计在于春”，我想用春天的语言描绘心中最美好的未来，公司再拼三年宏伟的蓝图已经绘就，2014年职代会的召开，照亮了我们前进的道路，一声声冲锋的号角指引着我们拼搏奋进，催促着我们勇往直前，引领着我们的思想更加成熟，引导着我们的行动更加稳健。

汗水把舒矿文明之花来浇灌，用满腔的热情来迎接舒矿又一个阳光明媚的春天！让无悔的青春在这片辽阔的土地上尽情飞扬！

健康快乐的演讲稿篇二

各位老师、同学，大家早上好！

今天，我国旗下讲话的主题是《我运动我健康阳光少年快乐成长》。

金秋十月，我们即将迎来校第八届体育节。学校开展体育节，旨在提高学生素质，增强学生的体质。在运动场上，我们总能看到为了班级荣誉和运动精神奋力拼搏的身影。阳光运动不仅能增强我们的凝聚力和班级荣誉感，而且带给我们更多的是那些关于坚持不懈的感动和敢于拼搏的骄傲。

体育节的各项目能磨砺我们的精神意志，让我们不轻易在困难面前低头；培养较好的竞争与合作意识，让我们明白只有

互助团结、齐心协力才能更好地取胜。

生命需要阳光，运动孕育精彩。运动——一波永远不会落下的大浪，一颗最闪亮的星星，一束最灿烂的花朵，它永远诠释着生命的最高境界，永远展示着团结的真正含义，永远揭示着努力的最后回报。运动让生命更加富有生机，让生命充满阳光，更加精彩！

我身边这位五（4）中队陆俊杰同学有着广泛的体育兴趣爱好，接下来请他为大家介绍自己在体育运动中的体会和收获。

五4班陆俊杰：

运动有益于健康，有人觉得运动既枯燥又浪费时间，可我却不那么认为，我们只要在放学后用半个小时的时间跑一跑、跳一跳就行。运动还能缓解我们学习上的压力，令我们倍感轻松。我从二年级开始就参加足球队，我十分热爱踢足球这项运动，它能让我身体上的每一个关节、肌肉都得到锻炼，把学习一天的疲劳彻底宣泄掉。从现在起让我们把运动重视起来，把运动看做生活中的一部分。谢谢大家！

上实附小第八届校园运动会即将拉开帷幕，阳光体育伴我成长，同学们，你准备好了吗？

我的讲话完了。谢谢大家。

健康快乐的演讲稿篇三

老师们、同学们：

早上好！

今天国旗下讲话的主题是《吃出健康》。

随着生活水平的提高，健康已成为我们追求的目标。每年的'5月20日是“全国学生营养日”。合理的饮食对于我们小学生的身心健康和成长发育是十分重要的，是我们学习和生活的基本保证。可是，我们经常看到一些同学遇到自己喜欢的菜才吃，不喜欢的菜就不动筷子了；有些同学还把方便面、羊肉串等“垃圾食品”当成自己的最爱。这样长期下去会造成膳食结构单一，影响体能与智力发展，甚至还会引发许多健康问题。

怎样才能吃出健康呢？首先我们要重视一日三餐，做到定时、定量、合理搭配，遵循“早饭吃好、午饭吃饱、晚饭吃少”的原则。保证好一日三餐外，我们还应注意以下几方面：

- 1、注意饮食卫生。我们要做好个人卫生外，还要做到不去路边摊点买吃的。
- 2、少吃油炸食品，远离“方便面”、“羊肉串”等“垃圾食品”。
- 3、不要挑食。遇到自己喜欢的菜我们吃，遇到不喜欢的菜我们也要吃。我们要吃鸡、鸭、鱼、肉，也要吃各种新鲜蔬菜；每天要喝足量的白开水，不喝或少喝碳酸饮料。这样我们的身体里才会有各种各样的营养，才能让我们健康成长。

同学们，希望大家，合理饮食，用最健康的体魄，最饱满的精神去迎接每一天

健康快乐的演讲稿篇四

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是五年级三班的陈文元同学，今天我国旗下演讲的题目是《我运动，我健康，我快乐》。

“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。“运动是目的，理想是标准。”这是法国文学家雨果的一生追求；“只有运动，生活才会不断进步。”这是莎士比亚的信仰。还有毛主席也说过，身体是革命的本钱，没有了身体健康，一切都等于零。同学们有了强健的体魄我们才能完成各种学习任务，才能精神百倍、意气奋发地去迎接生活中的种种挑战。只有身体健康了，我们才可以体会到学习的快乐，才会真正享受到生活的幸福和生命的美丽！锻炼身体从小处说是为自己，为家庭，从大处说是为国家，为人民。全民族身体素质的提高，需要我们每一个人的努力！“如果你要健康，那就运动吧！如果你要快乐，那就运动吧！”

如果没有跳高，就不可能体会到跨越艰险所需要的勇气，也无法品尝到超越的快感。

如果没有投铅球，就不可能感受到力量之美，也无缘体会投掷瞬间的洒脱。

如果没有团队的接力赛，就不能深深地懂得集体的力量，也无法感受终点前众人急切的眼神和无法抑制的呐喊。

更快、更高、更强，是人类永不放弃的追求！

运动，是身体的语言，是生命的呐喊！

运动，有许多个理由使我们爱上它。

运动，可以放飞心情。

运动，可以缓解压力。

运动，挑战自己的开始。

运动，超越极限的体验。

运动不止，奋斗不息，生命才会健康精彩！

来吧，亲爱的同学们！让我们走向运动场，走进大自然，走到阳光下，在运动中增强体质，在操场上磨练意志，让运动——成为我们终生的兴趣爱好！让健康——成为我们全面发展的不懈追求！让快乐——成为我们成长过程的伴奏音符！同学们，让我们用运动实现自己的梦想，用运动创造我们的人生，让“我运动，我健康，我快乐”陪伴我们走过难忘的小学生活！

我的发言完毕，谢谢大家！

健康快乐的演讲稿篇五

生活中，有一种收获，让人一生受益，那就是读书的收获；人生中，有一种经历，让人难以忘怀，那就是读书的经历。书籍是人类进步的阶梯，从小开始，读书就伴随着我的成长；书籍是开启人生的金钥匙，读书使我的生活更加精彩！是读书，让我在朦胧的世界中，学会生活并调动缤纷绚烂的生活积累去塑造生活、塑造自我、塑造理想、塑造人生。

在喧嚣的都市中，人们往往忘记了许多原始的生命的需求，汽车代替行走，审视代替了观察，网络代替了面对面的交流。我们不否认时代的进步，但我们知道有的东西永远不能代替的，如一片纯净的自然，如一本翻黄的旧书，如一首经典的老歌，即使我们有着虚拟时代的时尚外形，在内心深处，也许我们还执着于那种红袖添香的雅致、青梅煮酒的风趣，还有雨夜读书的清幽。

还记得我在呀呀学语时，我便对读书产生了浓厚的兴趣，待到了我学了拼音，我便嚷着妈妈去买书，书中优美的词语，华丽的句子，精彩的片段都深深的吸引了我，我再大一些，妈妈就给我买了一些名著，每天我都会认真的读一些片段，并且每次我都会不厌其烦的从字典中给不认识的字寻找答案，

遇到优美的片段我会孜孜不倦的摘抄下来，久而久之我的词汇丰富了，积累了写作的素材，写起作文来信手拈来。每读过一本书，我就感觉自己有进步，觉得自己更加懂事，同时我在书中学会做人的道理，学会了如何和同学相处，和老师沟通；如何感恩；如何回报社会。每次路过书店，我都会像被强磁铁吸引住一样，不由自己走进书店，挑选自己喜欢的书籍，妈妈有空时也会和我一起分享读书的快乐，在读书中和妈妈交心，谈读书心得，我有时会读书到深夜，在妈妈的催促下才不情愿的睡下，我深深的爱上了读书。读书让我知道：冰心老奶奶殷切的希望、列宁教会怎样才算一个诚实的孩子、狼牙山五壮士让我们对英雄敬慕。随着我渐渐长大，我努力寻求更加喜欢的书籍来陪伴我度过快乐的时光。

读书已成为我生活中重要的内容，我喜欢读春天的鸟语花香，读夏天的雷鸣雨飘，读秋天的梧桐落叶，读冬天的冰封雪塑。还有课后，我和同学常聚在一起，为梁山好汉喝彩，为火烧赤壁兴叹，随黛玉葬花落泪，被保尔精神鼓舞，我们一起体味孤独九剑后的境界，品悟金戈铁马的历史风云，有时还会因为分歧争得面红耳赤，而更多的时候则是会心一笑。

我读书，我快乐！我会更加努力，扬起知识的风帆，在时代的大潮中挂云帆、济沧海……

健康快乐的演讲稿篇六

老师、同学们：

大家早上好！

我讲话的主题是《增强安全意识，健康快乐成长》。

安全教育是一个沉重的话题，虽然近年来安全教育越来越得到社会各界的重视，同学们的安全意识有所增强，但重大的伤亡事故仍时有发生。据有关部门统计，近年来，全国中小

学每年非正常死亡人数达到16000多人，平均每天就有40多名中小學生不幸死亡。数字是残酷的，它的背后是一个个鲜活的生命，这就说明校园安全形势依然非常严峻。

“安全重于泰山、生命高于一切”，我们要有高度的安全意识，树立自我保护意识，注意校园安全。严格按照学校的规定和老师的要求去做。

一、树立自我安全意识，不做危及个人以及他人的事。在校内不互相追逐打闹，上下楼梯要靠右行走，注意慢行、礼让，不拥挤推搡，不在楼梯口逗留。

二、遵守交通规则和交通秩序，注意交通安全，养成文明走路好习惯；过马路时思想要集中，不能三五成群并排行走，做到一停、二看、三通过，严格遵守红灯停、绿灯行的规定；乘车应注意乘车安全、不乘坐非法车辆，不追赶行驶的车辆。骑自行车的同学，更应增强交通安全意识，注意骑车安全。

三、放学及时回家，不在外逗留、游玩，受到不法侵害时及时寻求帮助或打110报警。

四、注意食品卫生安全，不吃不洁净的食物，讲究卫生；养成卫生好习惯，不到无证摊贩购买不洁零食和其他来路不明的食物。

五、注意运动安全，要严格按照体育老师的要求去做，切不可做危险的动作。在集体活动中，自觉服从老师统一管理，不打闹、不随意离开集体。

六、学习防火、防灾、防电、防水等安全方面的内容。学会自护自救，提高防御能力。学会简易的防护自救方法，遇到偶发事件要冷静对待；杜绝一切违反安全要求的行为和现象，做维护校园安全的小主人。

同学们，我们一定要时刻加强安全意识，增强自我防范能力，做到安全教育警钟长鸣！谢谢大家！

健康快乐的演讲稿篇七

各位同学：

第一，培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。

第二，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。我们的学习负担较重，心理压力较大，必须科学地安排好每天，学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

1、保持良好的环境适应能力。

2、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是我们的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

3、保持乐观的情绪和良好的心境。

4、保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，使我们能够认识我们的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证我们心理的健康发展。对于这个问题我希望我们班上的女生能够敞开自己的心扉，与其他人多接触。一在于增进我

们之间的友谊，二在于锻炼自己的社交能力。

第四，积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了我们的生活，而且为我们的健康发展提供了课堂以外的活动机会。我们应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

第五，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。

说句老实话以上这几条，我做到的没有几条。但是我将在今后的学习生活中，努力去做到，也希望同学们能看得起以上的建议，大家共同努力，做一个身心两全的大学生。把我们计算机班这个大家庭建设的更加好、更加和谐。

谢谢！

健康快乐的演讲稿篇八

尊敬的.各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的名言。就以法国著名作家雨果的真实故事来说，雨果年轻时很有才华，29岁就写了轰动整个法国的长篇小说《巴黎圣母院》，之后还写了很多有名的小说、散文、诗歌……可正当他激情澎湃笔耕不辍时，心脏病发作了。消息一出，人们都扼腕叹息，以为这颗巨星就要陨落了。可出乎意料的是，疾病中的雨果并没有消沉，他在医生的指导下坚持跑步、游泳、爬山，就这样，雨果的病情在坚持不懈的运动中好转起来，并有了健康的体魄，他又提笔重新开始写作，直到80岁

高龄。

今天，我想借着这个宝贵机会给大家几点运动小建议：

1。每天有意识地进行体育锻炼，认真上好每一堂体育课，出早操和课间操时尽量将动作做到位，晚饭后到学校操场散散步，打打球，既锻炼了身体又愉悦了心情。

2。每当我们持续学习、看书大概45钟，就要站起来走一走，活动一下身体，最好走到窗边，极目远眺，让自己眼睛和身体都得到适当的放松。

同学们，我想大家对学校第四届体育文化节仍记忆犹新，这次的校运会虽然只有四天时间，却给我们留下了一笔宝贵的精神财富。来吧，亲爱的同学们！让我们走向运动场，走进大自然，走到阳光下，在运动中增强体质，在操场上磨炼意志，让运动成为我们终身的兴趣爱好，让健康成为我们全面发展的不懈追求，让快乐成为我们成长过程中的伴奏音符！

我运动，我健康，我快乐！谢谢大家！

健康快乐的演讲稿篇九

尊敬的老师，亲爱的同学们：

在古希腊奥林匹克阿尔菲斯河岸的岩壁上有着这么一段格言：如果你想聪明，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！我说，如果你想快乐，那就一起来运动吧，因为，我运动，我健康，我快乐！

体育是力量的角逐，是智慧的较量，更是美的展示。

乔丹，那出神入化的技艺，马拉多拉那近乎完美的上帝之手所体现出现的是力与美的和谐，更是令人难以拒绝的视觉诱

惑。

我运动，我健康，我快乐，运动已经成为人类社会中必不可少的一项娱乐了，因为伴随着人类步入现代社会的过程，运动正在为健康指数的不断攀升发挥着不可估量的作用。

适当的运动锻炼，有利于消除疲劳，提高自信改善情绪，适当的运动，能有效地缓解生活压力，将不愉快带走，通过运动，你将感受到生活的美妙与生命的轻盈，你会发现，运动也是一种浪漫。

记得小时候，每当看到别人像小鱼一样在游来游去，欢快自在，我这个名副其实的“旱鸭子”在岸上，心中就像有千万只蚂蚁在不断地骚动，心里那个痒啊，当我战战兢兢地下了水以后才发现原来水并不那么令人恐惧，游泳馆里的水还算温暖，尤其是水浅，我都踩得到底，这样，我悬着的心可算是放下来了，看着许多游泳高手凌空展翅，在空中翻几个跟头，一头扎进水中，他们在水中跳起舞蹈，那样地挥洒自如，我羡慕极了，看了看不浅的池水，便和他们一样，一头扎进了水中，“扑哧”，我呛着了一口水，狼狈地冒出了头，看来游泳还真不好游啊，别人告诉我，游泳时，脚要用力往后蹬，头要抬起，就不会喝到水，随着时间的流逝，渐渐地，我头抬得越来越高，最后可以浮出水面了，不再那么狼狈，游得速度越来越快，我终于不是“旱鸭子”啦，瞧，运动还是门艺术呢！

运动之中，我们体会到生命的可贵，生活的美好，运动没有年龄的限制，没有身份、地位和种族的差别，他不像战争那样残酷，交织着血与泪，它会给我们健康，给我们快乐！

因为我运动，所以我健康，因为我运动，所以我快乐，向快乐出发，跑步前进！

谢谢大家！

健康快乐的演讲稿篇十

老师、同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目同样是：《我运动我健康 我快乐！》

有一个真实的故事，同样告诉了我们体育运动的重要性与好处。法国著名作家雨果，年青时很有才华。29岁就写了长篇小说《巴黎圣母院》，这本小说轰动了整个法国。之后他还写了很多小说、散文、诗歌……可正当他激情奔放的时候，心脏病却突然发作了。许多人看到雨果发青的脸色，都为他感到惋惜。人们都以为巨星就要坠落了。可雨果并不悲观，他在医生的指导下，每天坚持跑步、游泳、爬山。没多久，雨果的病情渐渐好了起来。于是他又提起笔重新写作。60岁创作了文学名著《悲惨世界》，80岁创作了戏剧《笃尔克玛》。最终他活了84岁。人们看到雨果40岁得了心脏病，最终却成了一个长寿者，都赞叹不已地说：“这真是一个奇迹。”

同学们一定听说姚明、刘翔等运动员吧。他们都是运动高手，有着强壮的身体与拿手的运动项目。他们那强壮的身体与拿手的运动项目都是从运动中得到的礼物哦。

除了在体育课、大课间的运动外，每天，你自己有没有自觉地参加体育运动？当你学习、看书超过一个小时，就要站起来走走了；当你留恋在电视机前、沉迷在电脑游戏的时候，更要站起来到外面运动运动一下。运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是最好的运动。早上来到学校可先到运动场跑两圈再上教室；下午放学时也可以去跑几圈或到操场打打球跳跳绳等；饭后在家或附近慢走十分钟。这些看似简单而且不花时间的运动，如果持之以恒地去做，一定会收到事半功倍的效果。只有健康的意识，持之以恒的体育锻炼，才能战胜疾病，可怕的流感病毒也不会

侵犯你。

为了提高我们的体质健康水平，在此我号召大家做到以下几点：

第一、坚持每天早上跑三两圈，跑步时，统一往一个方向，避免相撞，眼睛向前看，双手应该积极摆动，不要插在口袋里；不要一边跑、一边讲话，因为很容易把跑步时带起的灰尘吸到嘴里。第二、冬季锻炼要注意预防感冒，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。第三、参加冬季锻炼要有顽强的毅力，持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”，我们很多同学身上缺乏的就是这种坚持。

来吧，亲爱的同学们！在这个冬季里，面对严寒，让我们走向操场，走进大自然，走到阳光下，在运动中增强体质，在操场上磨练意志，让运动——成为我们终生的兴趣爱好！让健康——成为我们全面发展的不懈追求！让快乐——成为我们成长过程的伴奏音符！

健康快乐的演讲稿篇十一

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！很高兴站在这里，和这么多热爱生命、健康、安全的人一道，为大家演讲本次的主题：生命·健康·安全。

富兰克林说过：“你热爱生命吗？那么别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。”生命很重要！

爱默生说过：“健康是人生的第一财富。”健康很重要！

孟子说：“钱，我所欲也，安全亦我所欲也，二者不可得兼，舍钱而取安全者也。”安全很重要！

生命是何等的. 宝贵，它就像那喷泉一样，是那么的多姿多彩；它就像晚霞一样，是那么的绚丽美奂；它就像鲜花一样，是那么的五彩缤纷。然而，往往一些潜伏在身旁的“暴风雨”，使它比昙花一现还要短暂。请同学们紧记：人的生命只有一次，一个碰撞，一个摔跤，都可能给人的脆弱的生命造成难以想像的危害。

记得一则哲理故事讲到：如果生命中所有弥足珍贵的东西都可以用数字的叠加来衡量，那么生命和健康为1，其它所有的东西包括知识、包括成绩、包括荣耀、金钱、财富等等，都是1后面的0, 0越多，你的生命就会越加光彩，然而，一旦失去了前面的1，所有的0将会变得毫无意义。

安全是幸福之本，企业之本，是一个永恒的主题，是企业的生命线。对个人来说，安全就是孩子仰视你时的笑脸，安全就是黄昏时餐桌旁全家人的欢声笑语，安全是公园里扶老携幼的全家福；对于企业来说安全意味着发展，意味着稳定，意味着效益，意味着基础保障，意味着管理水平。

我发现生命、健康、安全是相关联的。只有关注健康，把安全紧记心头的人，才有资格获得生命，并延续。让我们珍爱自己生命吧，愿生命之花永远绽放！

谢谢大家！