

# 医院健康科普演讲稿五分钟(通用5篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

## 医院健康科普演讲稿五分钟篇一

尊敬的各位领导、各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

“今天，你锻炼了吗？”

同学们，试问上课间操时，你的胳膊伸展开了吗，跳跃运动你跳起来了没？面对一次次的长跑锻炼，你是否退缩了，偷懒了，逃避了？当你坐在课桌或电脑前时，你是否想到每天应该锻炼一小时呢？孰不知你逃开的不仅是体育锻炼，更是逃开了对自己毅力的磨炼！体育锻炼是一场艰苦的磨砺，它让坚强拼搏者留下，让懦弱懈怠者走开。

生命在于运动。，生命需要运动。就像古希腊格言所说：

如果你想强壮，跑步吧！

如果你想健美，跑步吧！

如果你想聪明，跑步吧！

对于我们来说，坚持体育锻炼就是认真做好每天的课间操，动作整齐、到位，不再懒懒散散。

坚持体育锻炼就是上好每一节体育课，精神饱满的完成每一

项锻炼任务。

坚持体育锻炼就是积极参加学校为我们安排的形式多样的课外活动。平整的操场任你驰骋，笔直的跑道将踏出你坚实的足迹，松软的沙坑将划出一道绚丽的彩虹。

成功源自坚持的精神！而能赋予我们这种精神的首推体育锻炼。同学们，坚持下来吧！让我们在运动中健康成长，在锻炼中充实生活，点燃我们的激情，强健我们的体魄，磨砺我们的意志，共创我们的辉煌。

## 医院健康科普演讲稿五分钟篇二

亲爱的老师们，同学们：

早上好！

今天国旗下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

政府为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，所以，决定将每年的5月20日定为“中国学生营养日”。

我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段，可是很多同学都有挑食、偏食、贪食的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自己的健康，不懂得为自己的健康负责。从今天起，我希望各位同学能够开始注意自己的这些不良习惯。

1、首先，我们要养成不挑食，不偏食的习惯。

在日常生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。你一旦有偏食，挑食的习惯了，就容易引起营养失调，抗病能力低下，身体发育不良，影响我们的健康。比如吃太多糖容易引起胃病，皮肤病；肉吃过多容易导致动脉粥样硬化，

冠心病；吃太咸容易使血压升高等等。

据调查现在很多同学在进行餐时，只挑选自己喜欢的吃。有的同学把肉吃完，就结束了用餐；有的同学只吃蔬菜。这些都是不正确的，是挑食偏食的不好的习惯，都容易引起各类疾病！从今天起，我希望大家能够慢慢改善这个问题！

2、其次在吃饭时要细嚼慢咽。

吃饭时千万不要太快，尤其是年龄小的孩子，更应该把食物嚼得细一些，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

3、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。

在每天放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿买吃的。我们要知道，很多食品成分都十分复杂，经过日晒，光化，发热分解，会引起内部变化而变质。特别是到了夏天，食用露天销售的食品，同学们就更容易吃到一些变质腐坏的食品了。

确实，同学们都处于发育阶段，容易饥饿。那么这时，我们可以选择从自己家里带一些面包或者饼干来食用。

最后，我告诉大家一个科学的进餐顺序：汤——蔬菜——饭——肉——半小时后吃点水果。

希望同学们听了我这次的讲话后都能养成科学的饮食习惯，健康的成长。

## 医院健康科普演讲稿五分钟篇三

亲爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

在古希腊奥运会中，阿方斯河畔的岩壁上有这样一句话：如果你想变聪明，就跑吧！如果你想健康，跑步吧！我说，如果你想快乐，一起运动吧，因为我运动，我健康快乐！

是体育力量的比拼，是智慧的较量，是美的展示。

我运动，我健康，我快乐，运动已经成为人类社会不可或缺的娱乐方式，因为随着人类步入现代社会的进程，运动正在对健康指数的不断提高发挥着不可估量的作用。

适当的运动有利于消除疲劳，提高自信心和心情。适当的运动可以有效缓解生活压力，带走不快。通过运动，你会感受到生活的美好和轻盈，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游来游去，开心自在，我就是岸边名副其实的“旱鸭子”，心里就像有成千上万只蚂蚁在不停地蠢蠢欲动。我心里痒痒的。当我战战兢兢的下水时，我发现水并没有那么可怕。游泳池的水还是温的，特别浅，我踩到底。这样，我悬着的心算是放下了。看着很多优秀的游泳运动员凌空展开翅膀，在空中翻筋斗，一头扎入水中，在水中翩翩起舞，那样自由的摇摆。我太羡慕了。看着浅浅的池水，我像他们一样一头扎进水里，“扑哧”一声。我呛了一口水，脑袋尴尬地弹出来。看来游泳真的不容易。有人告诉我游泳。渐渐地，我的头越抬越高，终于可以浮出水面了。我不再如此狼狈，我游得越来越快。最后，我不是一个“旱鸭子”。看，运动还是一门艺术！

在运动中，我们体会到了生命的价值和生活的美好。运动没有年龄限制，没有身份、地位、种族的区别。它不像战争那样残酷，血泪交织。它会给我们健康和快乐！

因为运动，所以健康，因为运动，所以快乐，开始快乐，向前跑！

谢谢大家！

## 医院健康科普演讲稿五分钟篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是冯艾兰。今天十分荣幸能站在这演讲。今天，我演讲的题目是《保护眼睛，保护我们的心灵之窗》。

眼睛是人类感观中最重要的器官，对于人们的工作、学习和生活有着重要的作用。大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。它能够让我们读书认字，了解的世界。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线，再将这些视觉、形象转变成神经信号，传送给大脑。

1992年9月25日，天津医科大学眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一首次向全国倡议，在国内设立爱眼日，并在天津召开了全国爱眼日第一次研讨会。这一倡议受到眼科学界和眼科专家们的响应，决定每年5月5日为全国爱眼日。1993年5月5日，天津首次举办爱眼日宣传活动。受此影响，从1994年开始，北京、上海、广州等国内大中城市相继在5月5日举办义诊咨询活动，同时宣传爱眼日的意义。1996年，国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并重新确定每年6月6日为全国爱眼日。

眼睛，是心灵的窗口。生活在这个大千世界里，是眼睛让我们看到生活的美好，世界的美丽；是眼睛帮助我们驱走黑暗的孤独，让我们看见阳光的明媚；是眼睛帮助我们分辨是非，看清黑白，让我们做一个正直的人。因此，拥有一双明亮的眼睛对于我们每个人来说非常重要，平时的学习生活中尽量减少对它的损害。

保护视力应该注意：不在强烈的或太暗的光线下看书、写字。读写姿势要坐端正，眼与书之间要保持30厘米以上的距离。不躺着看书。乘车走路时不看书。读写时间不宜过长。每隔50分钟左右要放松休息一下，或是做做眼保健操，或是到窗前眺望远方。不可弯腰驼背，靠得很近或趴着做功课，这样引起疲劳，造成近视。经常眺望远方放松可以防止近视，与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的健康。

期末即将来临，同学们应更加保护自己的眼睛。学习固然重要，但身体更加重要。保护自己的眼睛，保护我们的心灵之窗。同学们让我们一起行动起来吧。

## 医院健康科普演讲稿五分钟篇五

亲爱的老师、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！