# 最新健康主题演讲稿字(七篇)

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2023-08-14

*演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。健康主题演讲稿字篇一今天，我非常高兴来参加“\*...*

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

**健康主题演讲稿字篇一**

今天，我非常高兴来参加“\*\*区全民健康生活方式行动”启动仪式。首先，我代表\*\*市卫生局向参加启动仪式的各级领导、各个单位和乡亲朋友们表示崇高的敬意和深深的感谢!

健康是人类生存发展的永恒主题，是社会文明进步的重要标志。随着经济社会不断发展，人民生活水平不断提高，人们的生活方式也悄然发生改变：肉吃多了菜吃少了、车坐多了路走少了、看电视玩电脑多了运动少了、喝酒熬夜多了休息少了等等。正是由于这些不健康的生活方式的影响，亚健康、慢性病、恶性病年轻化等问题已在一定程度上影响了居民的健康指数。因此，倡导和推广科学的行为方式和生活方式，是提高群众健康素质的迫切要求，也是我们保障全民健康而面临的一项紧迫任务。

今天我们在这里举办以“和谐我生活，健康\*\*人”为主题的全民健康生活方式行动启动仪式，就是要发出倡议，倡导大家不断提高健康意识和健康生活方式行为能力，形成科学健康的行为方式和生活方式，有效控制心脑血管疾病、糖尿病、慢性呼吸道疾病等慢性疾病的危害，降低危害因素水平，使大家都能拥有一个健康的体魄、强壮的身体，更好地学习、更好地生活、更好地工作。

全民健康生活方式行动是国家卫计委发起的以“和谐我生活、健康中国人”为主题的全民健康生活方式行动的一项重要活动，是贯彻落实国务院《卫生事业发展“”规划》提出的“通过健康教育等多种方式积极引导广大群众形成健康的生活方式，促进健康产业发展”精神的重要举措。要在人民群众中掀起全民健康生活方式行动的高潮，真正养成良好的健康生活习惯，我认为当前要做好以下两方面的工作。

一是要加大全民健康教育力度。要充分利用广播、电视、报纸、网络等媒体，针对老人、儿童、工人、干部、妇女等不同人群，采取群众喜闻乐见或易于接受的方式，全面普及健康膳食、身体活动有关的知识和技能，提高人群相关健康指标的知晓率，努力营造促进健康生活方式的舆论环境，形成引导、鼓励全民健康生活、幸福生活的社会氛围。

二是要积极创造健康生活条件，着力建设健康支持性环境。要积极创造有利于大众进行锻炼的安全便利条件和设施;在学校、社区、工作场所等开展一系列行之有效的文体活动，倡导健康生活方式，提高身体机能和素质;要继续开展好控烟戒烟活动，同时加强市场监管并支持和鼓励食品生产企业和餐饮业生产、加工有利于促进健康的食品，促进合理膳食。要加速创建“健康社区、健康单位、健康学校、健康食堂、健康餐厅、健康步道、健康小屋、健康一条街、健康主题公园”等，着力建设有力、有益的健康支持性环境，让全区人民参与到全民健康生活方式行动中来。

我相信，有各级领导的高度重视、有社会各界的大力支持、有人民群众的广泛参与，随着全民健康生活方式行动的逐步推进和深入，我们的社会一定能够形成一股追求健康生活方式的浓厚氛围，我们大家也必将受益于健康的生活方式。

最后，祝本次活动圆满成功!祝大家健康、幸福!

谢谢大家!

**健康主题演讲稿字篇二**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

我是来自高一(9)班的 今天我国旗下讲话的题目是《做个健康快乐的人》。

世界卫生组织这样给“健康”进行定义：“健康不仅是指身体疾病,而且还要有完整的生理、心理和社会适应能力。”随着时代的变迁，人们逐渐认识到，心理健康和身体健康同等重要，积极的情绪、顽强的意志、清晰的认知、健康的人格，共同构成我们迎接未来社会必须具备的优良心理品质。特别是进入充满竞争的21世纪，勇于探索、敢于竞争、善于合作、富于创造，已成为人才规格的基本要求，而这些品质，无一不与良好的心理素质密切相关。可以说，心理健康，是一个人成长成才的条件，是一个人幸福生活的基石，是我们社会和谐美好的基础。

然而，正如我们的身体一样，我们的心灵也难免偶尔“感冒”。据美国心理学者调查，全世界90%的人都曾经有过不同程度的心理问题。同学们不妨回想一下，在已经走过的生命旅途中，你是否曾感到过莫名的惆怅和迷惘?你是否曾与同学、老师、家长关系不和谐?你是否体验过难耐的焦虑、孤独压抑和自卑?你是否面对考试的失败和生活挫折，曾经情绪消极低落，失去了战胜困难的勇气和信心?……相信绝大多数同学都有过这种经历或体验。随着年龄的增长，年级的升高，学习压力大了，情绪情感丰富了，人际关系也敏感了，这些都容易让我们在各种冲突和挫折面前陷入心灵沼泽，患上心灵感冒，出现心理的困扰和障碍;于是，在我们活泼、开朗、富有激情和朝气的青春花季里，也时常会飘落着苦涩的花瓣雨。

人就像一台有很多频道的电视机，我们拧到幸福的频道，我们就是幸福，拧到痛苦的频道，我们就是痛苦，所以我们不能让一个单一的频道占领我们。我们不妨换一种乐观、积极的心态，认认真真过好生活的每一分钟，也许平淡，但绝不是空洞，要试着去享受生命中的自然，平静生活，认真读书，用心吃饭，悉心品味，就会觉得世界是如此美好。

我们的人生有时会面对种种心灵困扰，我们应该怎样面对、怎样调整，来保持乐观的情绪、豁达的态度和轻松的心境呢?今天，我要送给同学们几句话，用心揣摩，也许，你就会觉得心灵的“感冒”并不那么可怕：

1、不追求完美。有缺点不足为奇，但必须乐意接受别人的忠告。

2、失败不可怕。面对挫折，关键要不灰心，不气馁，而是找出症结、吸取教训，更加努力。

3、富有正义感。好人永远是坦荡和快乐的。

4、关爱他人。以尊重信任友爱宽容的态度与人相处，分享接受给予他人爱和友谊。

5、珍爱自己。认识自我、接纳自我，不论是优点还是缺点，乐观自信。能体验自己的存在价值，为自己鼓掌，为自己喝彩。

6、懂得求助。每个人都难免有孤独、无助的时候，朋友、师长的默默倾听，能使我们的苦闷得以宣泄，几句暖言，能使我们感受莫大的温暖和支持，旁观者的看法和建议，能助我们跳离自我设置的迷局。

同学们!风雨过后是彩虹，窗外依然是蓝天。面对喧嚣，假如你能在自己的心中构筑一片宁静的家园，那么你就是一个快乐、健康的人，你就会欣赏到蓝天和大地上生机勃勃的美妙的事物，所以让我们学会呼吸，学会调整自己，维护身心的健康。

祝我们都能成为一个健康快乐的人!谢谢大家!

**健康主题演讲稿字篇三**

各位老师，各位同学，大家晚上好，今天我演讲的题目是：关爱生命，快乐成长。

生命是一曲优美的交响曲，是一篇华丽而经典的诗章，是一次历经挫折与艰险的远航，生命是如此的宝贵，所以关爱生命快乐成长成为了当今的主题。落叶在空中飘落谱写着一曲曲乐章，是因为大树对它的哺育;白云在蔚蓝的天空飘荡描绘着一幅幅美丽的画卷，是因为白云对它的滋养。我们在这个多姿多彩的社会上阳光成长，是因为父母赐予我们的恩惠，然而生命只有一次，又是如此的宝贵，它就像喷泉一样是那么多姿多彩，它就像晚霞一样是那么美轮美奂，它就像鲜花一样是那么五彩缤纷，然而往往一些潜伏在背后的暴风雨也会使它们像昙花一现那么短暂。

人生的旅途很长，生活的碎片装点着沿途的风景，然而人生总结起来也很短暂，只有三天—昨天、今天、明天，我们的每一天都围绕着这三天此去彼来。昨天，或许步履维艰的探索着今天的道路，或许惬意自得的信步于己的羊肠小道;今天，或许活在昨天的幻影里，或许为了明天莺歌燕舞而倾心尽力;明天，或许迎接我们的或许是康庄大道，或许是梦中不知深远的满天繁星。不管昨天、今天、明天我们把康庄大道装在心中，无论春夏秋冬我们把健康看作是是生命的源泉，只要健康在我心中，没有克服不了的困难，让我们共同努力心存健康，让我们用自己的双手托起明天的太阳，让希望与健康一起飞翔。成长是人一生中必经的道路，可以走向成熟，通向成功;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。

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。

人需要责任，需要对自己负责，更重要的是对你的父母对这个社会负责。我们从呱呱坠地，就不断接受给予，你是否还记得，是谁在风雨之乘的路上撑着雨伞送你上学：你是否还记得，是谁在深夜为你抄好被角;你是否还记得，生日时忙前忙后的父母额上又多了几道皱纹，是谁多年养育了你，是谁给你生命的权力?生命是父母赐予的最高权力，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，我们唯一的选择是走下去，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!

**健康主题演讲稿字篇四**

每个人身上都有一张存折。

“1”代表健康;“0”代表权力、地位、名誉……只有当你拥有“1”时，后面的“0”是越多越好，代表你的财富。但当你的“1”不存在时，再多的“0”也是徒然，因为你一无所有。

这是白岩松文章里的一段话。它提醒我们，健康就是一切，没有健康，你就一无所有。

我不禁感叹一句：哦，请珍惜健康!

“良好的健康状况是幸福的最好资金。”世上没有哪一个人会为自己的不健康而感到幸福，如果有，那一定是个蠢货。所以我说，珍惜健康就是珍惜幸福!

健康是随着年龄的增长而慢慢消逝的，我们没有能力去抑制岁月的仓促，这是事实，“岁月不饶人”嘛。但我们却可以珍惜健康，让健康多陪伴自己一会儿，比如：改变一下饮食习惯，保持心胸坦荡、精神愉快，把那些无名的怒火、积郁不解的思考和无节制的狂欢狠狠地甩掉，从而尽情地享受健康，享受幸福，享受人世间最美好的东西。对!我们要做的就是好好珍惜健康。

也许我们这一代青年对健康熟视无睹。我们会说：“大好年华，有的是精力去拼搏，珍惜健康?去对那些大爷大妈们说吧。“我们体验不到健康的价值，或许是因为我们坐在健康的车子上太久了。我们没有失去过，又怎么知道珍惜所拥有的呢?那么，我们更应该去收集健康。其实人在青年时期养成的不良习惯，到了日后，总会要一并结算总账的。如果你不注意珍惜健康，到那时候，你将是个穷光蛋，什么都没有。我们都不希望看到这样的结局，这是极为悲惨的。

也有些同学有远大的抱负，立志成才，将来为祖国作出贡献。他们挑灯夜读，拼命地学，拼命地练。最后学习成绩或许真的上去了，但身体却搞垮了。有人赞美他们，称之为“勤奋好学者”，而我却看轻这类人。国家是要建设，但需要的是“人才”，并非“人残”，没有健康的人去搞建设，那是什么?不是栋梁，那是国家和社会的负担，好好在家养病就得了，还谈什么成就一番事业呢?用健康去换成功，那是愚人之举。

每个人对人生都有自己的追求，追求金钱、名誉、权力，或者追求崇高、卓越、……这些追求中有的低俗，有的高尚。但相同的一点是，他们必须先追求健康，没有健康的人生也就谈不上理想与追求。智者与愚人之分就是看谁能够珍惜健康，把握幸福。

“健康之精神寓于健康之身体。”是的，请珍惜健康，然后再好好地创造并享受那绚丽多彩的人生吧!

**健康主题演讲稿字篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

如果说人生是一台阶梯，那么成长便是一块垫脚石;如果说人生是一次出生到死亡的特殊旅行，那么成长便是你看见的最美风景;如果说人生是一场冒险，那么成长便是助力者;如果说人生是一场惊喜派对，那么成长便是一份最珍贵的礼物。

从心开始

弱小的树苗变成参天大树是一种成长;一路顺风的道路变得曲折是一种成长;稚气的孩童变成青春的少年是一种成长。当父母松开了手，任你奔跑，这时候你便开启了新的成长旅途。从新开始，从心开始。你要开始学会在逆境中生长，你要慢慢地接受它给你的打击、磨炼。生活需要你磨炼出一颗百折不挠的心。面对成长给你的挫折时，就把它当成一阵雨，洗掉你的烦恼;就把它折成纸飞机，随着风吹走;就把它变成小船，随河流流走。没有播种，何来收获;没有磨炼，何来荣耀;没有挫折，何来辉煌。成长需要从心开始，拥有好的心态，正确面对生活和挫折。

一路阳光

万物的生长都要沐浴在阳光下，小草在阳光的照耀下探出了头;鲜花在阳光的照耀下竞相开放;鸟儿在阳光下自由飞翔。万物哺育靠阳光，父母给我们温馨的家园，我们感受着爱的哺育，这是温暖的家园;朋友给我们宽容的空间，这是宽容的爱;老师对我们的教训，这是严厉的爱。我们在爱的阳光下茁壮成长，一路欢笑，一路成长，金色的阳光遍洒成长的大道。

健康成长

健康是成长的支柱，不可缺少。多渠道了解有关健康的知识、常识，安全意识牢记心头。处处为自己健康着想，不给疾病和危险任何可乘之机。因为我们知道生命不只属于自己。

成长，如同一株株嫩嫩的小草。春还未来，却已悄悄开启。青春的成长是悄然无声的，青春不会永驻，但至少要在我们白发苍苍时，再去回味成长的过程，这段刻骨铭心的经历，不让自己后悔。青春无悔，做最好的自己。

**健康主题演讲稿字篇六**

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!

谢谢大家!

**健康主题演讲稿字篇七**

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!

谢谢大家!

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找