# 学生健康教育演讲

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-06-03

*学生健康教育演讲（通用23篇）学生健康教育演讲 篇1　　老师，同学们：　　早上好!今天我讲话的题目是“做一个心理健康的学生”。如果我问大家一个问题:“什么是健康?”相信多数人一定会说:“健康就是没有病呗!”的确，长期以来，人们健康的观念局限*

学生健康教育演讲（通用23篇）

**学生健康教育演讲 篇1**

　　老师，同学们：

　　早上好!今天我讲话的题目是“做一个心理健康的学生”。如果我问大家一个问题:“什么是健康?”相信多数人一定会说:“健康就是没有病呗!”的确，长期以来，人们健康的观念局限在“生理疾病”方面。其实,一个健康的人既是“生理健康”的人,更应是心理健康的人。积极的情绪，顽强的意志，清晰的认知，健康的人格，共同构成我们优良的心理素质。

　　在美国,一个成功者身边总有两个人,一个是律师,一个是心理学家。这充分说明美国人是很重视心理健康问题的。

　　科学研究发现，人们有很多疾病都与心理因素有关。心理健康对一个人事业的成功也起着非常重要的作用。1989年，一日本青年报考一家大公司，刚公布考试结果时，他名落孙山。得知这一消息，他深感绝望，顿生轻生之念。好在抢救及时，自杀未遂。后来传来消息，他被录用了。原来统计出了差错，他实际是名列榜首。他还没来得及高兴时，又传来了消息，说他被公司解聘了。公司的理由是：一个人连如此小的人生打击都承受不起，今后艰苦奋斗的人生道路上他建功立业吗?

　　心理健康不仅与疾病、事业的成功有关，还与我们的生存息息相关。杭州有个9岁的孩子叫张毅，小学三年级，学习优秀，班长、中队长，1989年2月2日上午，被学校评为“三好学生”。当天中午，姐姐张萍带4块糖果回家，分给张毅两块，要留给妈妈两块，可张毅不干，坚持全部都要，并大发脾气，还踢了姐姐，然后自己跑到楼上，反锁在屋内，用红领巾吊死房间里。这是多么惨痛的教训啊!

　　一位著名心理学家认为：一个人事业的成功，只有15%来自于知识和专业技术，而85%要靠个人良好的心理素质。

　　同学们,“大浪淘沙”是社会进步和人生发展永恒不变的规律。只有我们拥有积极的情绪,顽强的意志,健康的人格，我们才能更好的迎接未来社会的挑战。

　　最后,祝愿同学们能保持健康的心理,走向成功的人生。

　　谢谢大家!

**学生健康教育演讲 篇2**

　　大家早上好!今天我在国旗下讲话的题目是《养成良好的卫生习惯 促进身体健康》。各种流感病毒给人们的工作、生活带来了不少困扰，但同时也唤醒了人们对自身健康和环境卫生的高度重视。战胜疾病要依靠科学，但清洁的环境、良好的卫生习惯可以帮助人们尽量减少感染疾病的可能。因此，保持一种正确的卫生态度是至关重要的。

　　环境为大家所共同享有，环境卫生差，危害他人，也危害自己。一个整洁的校园，有利于学生的学习，有利于孩子们健康的成长。在大谈“环境保护”的今天，卫生要从点滴做起，从身边做起，更要从娃娃抓起。我们是祖国的未来，是文明的使者，养成良好的个人卫生习惯将意味着将来改变全民的卫生习惯。

　　每年4月是全国爱国卫生月，所以我们想借此东风，在全体师生中，树立“以讲卫生为荣、不讲卫生为耻”的新风尚，全体师生共携手，共创整洁、美丽的校园：首先，养成良好的个人卫生习惯：

　　1、早上起来先喝一杯温开水，平时多喝水;

　　2、每天自己刷牙、洗脸、洗脚;

　　3、饭前便后勤洗手;

　　4、勤剪指甲，勤换洗衣服;

　　5、不对着他人的面打喷嚏、咳嗽，要转过头或稍低头用手帕捂住。

　　6、积极参加体育锻炼;

　　7、及时接受相应的预防接种;

　　8、注意用眼卫生，认真做好眼操;

　　9、自理能力强，自己整理书包、文具，自己的房间杂物能及时清理。 其次，养成良好的公共卫生习惯：

　　1、一到校先开窗通风，让教室内的空气保持流通与新鲜。

　　2、不随地吐痰，不乱扔垃圾，课桌内无杂物，课桌上东西摆放整齐，课桌底下周围无垃圾。窗台、瓷砖、饮水机整洁，无灰尘。

　　3、到专用教室上完课后，能随手把桌椅排整齐，保持地面整洁，及时清理桌内杂物。在老师指导下，关好电器和门窗。

　　4、轮到卫生值日打扫时，做到认真、干净且迅速;卫生垃圾要及时倒干净，要倒到保安室旁的垃圾池内，不能随意乱倒。

　　5、不带饮料、糖果等零食进校园，不买小摊小贩不洁食物。

　　6、能提醒、监督他人“讲卫生”，在校园内看到纸屑、杂物能主动弯腰捡起来并扔到垃圾箱内;能劝阻不良行为。

　　7、积极参加爱国卫生月的活动，为维护校园环境卫生做出自己最大的努力。

　　同学们，“清洁使你健康，整洁使你美丽”，让我们携起手来，从今天开始，从现在开始，用你的智慧、用你的行动，把我们的一个个教室、校园都装扮得更加美丽、更加整洁、更加温馨!

**学生健康教育演讲 篇3**

　　大家早上好!

　　今天我讲的题目是“讲究卫生，预防疾病”。

　　讲究卫生是一个老生常谈的话题，它的含义其实很浅显，那就是指在日常生活中吃干净的食物，饮干净的水，穿干净的衣物，用卫生的器具，处干净的场所以及必要的卫生防护，也就是说既要讲究个人卫生，又要维护环境卫生，那么我们如何注意个人卫生呢?

　　首先要养成良好的卫生习惯，减少与病源接触的机会。如勤洗手、勤洗澡、勤换衣，每日刷牙等。其次是讲究饮食卫生，防止\"病从口入\";在日常生活中不食不干净的食物，所谓\"不干净的食物\"，主要是指来源不明、长期存放或腐烂变质的食品，而且坚决不能贪图野味。所以，要想预防疾病，我们必须要讲究卫生，因此我们倡议。

　　(1)养成良好的卫生习惯

　　勤洗手这是预防病毒传染的第一道防线。另外勤喝水可以使粘膜保持湿润，增强抵抗力。同时，勤喝水还便于及时排泄体内的废物，有利于加强机体的抗病能力。上课期间教室要勤通风，室内经常通风换气，可稀释减少致病的因子。在传染性病源流行季节，尽量避免前往空气疏通不畅、人口密集的公共场所。这里特别提醒同学生不要去学校早已明令禁止的网吧、游戏室等不适合学生去的场所。

　　(2)加强身体锻炼，提高免疫能力

　　眼下正是运动锻炼的大好时机，大家应积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气，但要注意根据气候变化增减衣服，合理安排运动量。每天我们都应坚持做好眼保健操、课间操，积极上好体育课、活动课。

　　(3)注意环境卫生，创造整洁的校园环境。我校长期以来非常重视环境卫生工作，经过大家的努力已经取得了一定的成效。但我们还有急需要改进的是：平时环境卫生的保洁，请大家不要随意乱扔废纸、瓜子皮、乱丢食品包装袋等，我们希望所有的同学用我们的举手之劳，维护我们整洁的环境。

　　(4)调整好心态，形成良好有序的生活规律

　　对各类传染性流行病我们应正视它的存在，不必恐慌，但也不能掉以轻心，因为它们有传染性，对生命健康会带来一定威胁。形成良好有序的生活规律，加强营养和合理的休息，防止过度的紧张和疲劳，并注意防寒保暖。只有以健康的、科学的良好心态生活着，我们的免疫系统才会免遭侵袭。

　　老师们、同学们，健康是一个人最大的财富，是幸福的基础，也是做人的责任，要有一个健康的体魄，讲究卫生就是最基本也是每个人都能做到的预防疾病的方法，只要我们时刻谨记，并身体力行，那么无论什么样的疾病都是可以预防的。

　　最后祝大家身心健康，事业、学业更上一层楼。

　　请大家举起右拳跟我宣誓：

　　养成良好的卫生习惯

　　加强身体锻炼

　　创造干净的校园环境

　　养成有序的生活规律。

　　宣誓完毕。

**学生健康教育演讲 篇4**

　　尊敬的老师、同学们：

　　大家上午好！今天我讲话的题目是《关注饮食安全，共创健康生活》。

　　民以食为天，食以安为先。随着我国社会经济的迅速发展和人民生活水平的日益提高，人们对健康、对食品安全更加关注，“食品安全”已经成为关系到国民健康、社会稳定、经济发展、市场繁荣的重要因素。

　　可近来我们有些同学放学后随意在校外路边摊点买东西吃，殊不知这是在拿健康甚至是生命在作赌注。路边摊点采用的都是“地沟油”、“泔水油”，里面包含很多致癌物质，而且我们不知道制作者是否健康。因此，学校倡议同学们放学后不要在路边摊点买东西吃，以免影响身体健康，分散学习精力，甚至带来食物中毒等安全事故。

　　在此我建议同学们：

　　1.要树立食品安全观念。在购买食品时，应选择正规的商场和超市，选购食品一定要注意食品包装上有无生产厂家、生产日期，包装袋有无破损，外包装有没有被改动过的痕迹。没有生产许可证和安全标志的食品坚决不能购买和食用。

　　2.培养良好的饮食观念。不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制低质食品的诱惑。如果在外就餐，应选择卫生洁净，证照齐全的餐馆。

　　3.养成健康的饮食习惯。不挑食，偏食，每日三餐，定时定量。自备水杯，多饮白开水。一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于我们的健康。

　　4.养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病传播。不随便在校园内吃零食，不乱扔纸屑，包装袋等垃圾，保持整洁的校园卫生环境。少吃油炸、烟熏、烧烤食品，这类食品如果制作不当会产生有毒物质。

　　同学们，为了我们的明天，为了父母的期盼，为了国家的重担，善待自己，善待他人，善待生命，让我们携起手来，关注食品安全，养成良好的饮食习惯，做一个健康向上的学生！

　　谢谢大家！

**学生健康教育演讲 篇5**

　　亲爱的老师，同学们：

　　大家好！

　　今天我们演讲的题目是《快乐运动，健康生活》。

　　火红的夏日告别了青翠的燕子山，丹桂的香气弥漫着橙色校园，欢乐的身影，银铃般的笑声，秋日的绿茵场上又开始沸腾。瞧，那飞扬的跳绳、那雀跃的身姿、那奔跑的矫健步伐，这就是我们的健康生活。多么酣畅淋漓的挥洒，多么痛快的运动，这一切的一切，让我精神抖擞，心情飞扬！这就是体育运动的魅力！正如大作家普希金说的那样：生活多美好啊，体育锻炼乐趣无穷！我爱开元，更爱开元阳光下健康的运动生活！

　　本周四我们开元又将迎来学校一年一度的秋季运动会，今年的运动会推陈出新，为了让每个学生都能参与其中，充分体会运动的快乐，同时培养大家团结协作的精神，学校将游戏娱乐和体育竞技融合起来，设计了多种有趣的比赛项目。今年的比赛规则也很特别，不同年级的相对班级纵向组成一支比赛队伍，这只队伍中的三至六年级各班成绩总和为这支队伍的最终成绩，这就需要三至六年级每一位同学的精诚团结。今年的运动会中我们还将进行课间操展示。特别值得一提的是，本次大会我们还将邀请市、区教育局的有关领导和济南外国语学校教育集团有关领导到校指导工作。总之，本次全员运动会可谓盛况空前，令人期待，届时也将会创意缤纷，精彩纷呈，掌声四起。

　　相信各班的运动健儿们已经做好充分的准备，准备在开元赛场上大显身手，一展英姿。

　　试想那抬小猪、小猴爬、运转乾坤等趣味十足的体育游戏项目，试想那力量与速度连接的接力赛场，试想那群情激扬的观众席、拉拉队，还有一二年级的小同学们，你们可以跟爸爸妈妈一起在亲情运动会中体会趣味和默契。每一幅画面都让我们向往！除却“坚韧不拔、奋勇争先”的运动精神，更值得我们期待看到的是伙伴间、对手间的彼此鼓励的眼神和相互搀扶双手，用行动诠释“友谊第一，比赛第二”的和谐竞技。

　　在快乐运动、享受健康生活的同时，还希望同学们在原样交接、垃圾分类等文明引领活动方面有新的突破。希望同学们在整个运动会过程中，保持好会场秩序，不要随意打闹或走动，在座区整齐坐好，热情地给运动员加油。同时，还要保持好会场的卫生，在观看过程产生的纸屑、果壳、水瓶等生活垃圾都要投放到指定的垃圾箱中。愿每位同学都能用自己的行动，体现出成绩与素养同在，风尚与竞争并存，将开元分校学生最好的风貌展示给与会的嘉宾，为学校增光添彩。

　　生命不息，运动不止。同学们，让我们快乐地运动起来吧，运动让我们的生活更健康，更美好！

**学生健康教育演讲 篇6**

　　老师们、同学们：

　　今天是5月31日，你们知道今天是什么日子吗?今天是“世界无烟日”。 今天我国旗下的题目是吸烟有害健康，远离香烟！

　　同学们，你们是否跟我一样，耳边有一个声音在呼喊:吸烟有害健康，远离香烟！一根小小的香烟，在大家眼中是如此渺小，但如果你们真正了解到它的危害，就会瞠目结舌！下面就让我们来听听烟的自述吧——

　　我叫香烟，世界上无人不知无人不晓，而且大家都特别喜欢我。尤其是男士，很多人是我的“粉丝”。据统计，世界上约13亿人热衷于我，在大概也有3.5亿！也可以说全世界每3个吸烟人中就有一个人，是世界第一烟草大国，烟草产销量均居世界首位。你们别看我长得小，看起来微不足道，可我的本领可大了！告诉你们吧，我体内有4000多种化合物。怎么，你不相信?不是我自吹自擂，我们香烟个个都是最棒的，如果吸上一支，就会吸入几十个亿颗粒，顿时就会抖擞。不过，你们吸入的颗粒中含有尼古丁、焦油、氨、苯等致癌物，其中焦油含有几十种致癌物，尼古丁会使人成瘾。

　　听科学家说，一支香烟中的尼古丁就可以毒死一只小白鼠呢！大概是我太放肆的缘故，世界卫生组织专门对我进行了调查，据称全球每6.5秒就有一人因吸入我而失去生命，每年约500万人死于和我有关的疾病，还说我已成为继高血压之后的第二号杀手，有80%的.肿瘤，75%的慢性阻塞性疾病和25%的冠心病都与我有关我真的没想到我会给我的“粉丝”带来这样大的伤害。我自己听了都有一种心惊肉跳的感觉。大概是因为我太伤人了，人们便把5月31日定为“世界无烟日”。

　　虽然我有些不开心，但看看我的劣迹还是决定保持沉默了。 同学们，听了香烟的，不知道你们有什么感受，我想，你们一定和我一样，有一种毛骨悚然的感觉。看看你们周围有多少烟民吧。见面的时候，他们会热情地敬烟，一脸有福同享的表情——他们把这些含有毒物的烟雾当作一种交际工具，悠哉悠哉地享受着有烟的生活，可他们不曾想到，在他们享乐的同时，他的家人，他的朋友，还有一些无辜的人都受着烟雾的侵害。在通风不好的室内吸上两支烟，室内的空气污染就要比室外高出20倍。烟可不是一个好东西。同学们，从今天开始，将“烟的自述”讲给身边的烟民们听，帮他们丢掉小小一支烟，重新拥有健康的身体！同学们，听完了香烟的自述希望你能对家人和身边吸烟的人进行劝阻，劝阻他们不吸烟。做一个健康的人。

　　我的完了。

　　谢谢大家！

**学生健康教育演讲 篇7**

　　尊敬的老师们、同学们：

　　大家早上好!今天我讲话的题目是“安全从我做起”。

　　生命，是每一位母亲用血肉与灵魂孕育的瑰宝;生命，是每一位艺术家用感情和肢体塑造的奇迹;生命，是每一位骑士用勇敢和智慧守护的公主;生命，是每一位智者用心智和时间探讨的奥秘……

　　不要轻视自己的生命，不要抛弃自己的生命，不要浪费自己的生命。生命，属于你，却又不仅仅属于你。我们也是家人、朋友生命中不可或缺的部分。但是我们有时会因为任性，图一时之快，逞一时之勇，或遇到一点小挫折，受到一点打击，就失去理智，从而做出既伤害自己，又伤害他人的蠢事，做出令自己和他人都痛苦无比的事，这都是不珍惜生命的体现。当你做出危险的举动，将自己与他人的生命置之不顾时，请珍惜生命;当你挥霍着学习的时间，做着毫无意义的事情时，请珍惜生命;当你遭遇困境，灰心丧气、选择放弃时，请珍惜生命。其实，生命中遭遇不幸的人数不胜数，当你因为一时激动想不开的时候，想想街头露宿的人，想想吃不起饭的人，想想现在还在战乱中无法生存的人。我们根本没有理由想不开啊。

　　可能大家觉得涉及生命的问题总显得过于沉重，但一再的重复这份沉重却正是为了决不犯这个沉重的错误。如与我们紧密相关的是“校园安全”，不安全的行为其实就在我们身边。

　　调查显示，我国中小学生因各种原因死亡，平均每天有40多人，相当于每天有一个班的学生失去他们如花的生命!楼房拥挤造成学生受伤，课间追逐打闹造成骨折，溺水身亡、学生打架斗殴以及车祸等意外事故令人防不胜防，就在我们学校，比如学生在阳台打闹导致玻璃损坏扎伤手或脸，每年都有发生。枯燥冰冷的数字，这些令人心颤的事实背后我们看见了什么呢?逝者以他们的鲜活而短暂的生命向我们提出了哪些警示呢?望老师、同学深思!

　　其实，我们要树立的生命安全意识并非只是校园安全，它还包括很多方面：比如交通安全、消防安全、食品安全等等，他们无一不是在提醒着我们：“珍爱生命，安全第一”。对于关爱生命，不能只成为空泛的词藻。

　　难道只有失去之后才由他人醒悟?恐怕会为时已晚，我们今后该怎么做，不是更应该令人深思吗?同学们，生命只有一次、健康不能重来。生命安全就掌握在我们自己手中。这安全不仅关系我们个人、更关系到我们身后的家庭、学校、整个社会和整个国家。珍爱生命，增强安全意识，让快乐与幸福伴随我们的青少年时代。

　　我今天演讲到此结束，谢谢大家。

　　此致

　　敬礼

**学生健康教育演讲 篇8**

　　各位同学:

　　你们好!

　　健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应当具备这种优良健康的心理素质。

　　心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和因难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

　　心理健康是大学生成才的基础，心理健康能够促进大学生全面发展健康的心理品质，是大学生全面发展的`基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

　　作为21世纪的大学生，我们应当不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自我真正懂得：要想占有未来，不仅仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

　　谢谢大家！

**学生健康教育演讲 篇9**

　　大家好！我是07工民建(2)班的同学。很荣幸能就读在同一个学室。希望我们在不久的将来毕业后我们还能成为工作合作伙伴。下面我将于个人的浅识讲述一说明文，《烟的危害》，烟的危害甚多。

　　吸烟在中专的校园里可说是缕见不鲜的事了，不再像我家乡那般学生，尊规守纪。做到少吸烟、甚至见不到校园内吸烟的现象。在当今社会物质科技生活水平不断奔向富足奢侈，一部份懵懂的青少年学生，甚至、稚嫩的小学生、跟着社会倾向的趋势，懵懂的虚荣好奇、和贪婪欲望，跟着点燃了。

　　吸烟不仅是社会广为人知有害身胸，而且还是一种奢华高昂消费。更是现阶段虚荣心的年轻人追逐潮流，吸出品牌，追求她人、异性羡慕目光。说白了便是耍酷，同学虽然你家里是有不匪的经济财富，但你有否想过你的父母亲，为了一个家庭讨生计、他们工作得多么辛苦啊！赚来的钱多不容易呢！而你却如此毫无价值地烧掉，想想吧！以我个人浅识鄙见、在烟的成份含量中存在有好几种有害物质、相应的毒素，对人体潜沉伏体入，吸烟达到一定含量，便无形的伤害身胸。如计生委栏常示：在育龄期的中青年，因吸烟因系导至不育的比例占一大部份。其生育的子女也会遭遗因性先天不健康。从而致使可避免的事件发生。

　　吸烟对本人自身不健康，从而导致相当多的病源，常见现象如：咽喉炎、多痰咳嗽等等。更是带来社会环境影响，吸烟患者太多数都有有不良卫

　　生习惯，如随便向人群咳嗽，就地吐痰，从而影响市容文明，破坏环境卫生，传柒病毒、恶劣循环状况。

　　更大的是潜在安全隐患，众多火灾的.罪魁祸首，都是于一个不起眼的一点烟头。世界上每年因小小一滴烟头之火而发生火灾，财产遭到不计其数损失，吞喽不计其数人民的性命，是多么惨重的损失、多么惨重的代价啊！在我们学校近来也有好几起因学生吸烟、因烟头产生险象环生。虽然没有造成重大财产损失、但我们能否深入想想、如果发现不及时，处理不够妥当，这几起校园火灾后果可想而知会有何等的惨重损失啊！我们都应该对它，寥寥一滴烟火、引于为戒，提醒柒上吸烟同学。要处处提防为是，时刻警钟敲醒！大家携起手来做一个文明礼貌无烟房校一员。

　　我们都应对吸烟的危害能够有正确的认识。为创建无烟房校、作出我们中专生应有的遵循。同学、你能做到吗！谢谢。

**学生健康教育演讲 篇10**

　　今天的的题目是《吸烟有害健康吗》。

　　据说吸烟也有三大好处：一，小偷不敢偷；二，狗不咬;三，不会老。

　　首先，抽烟的人，常咳嗽，晚上小偷偷东西的时候以为他没睡着呢，不敢偷。然后，因为咳嗽常弯腰，狗看见了以为要捡石头打它，所以不敢咬。最后，抽烟的人易患癌症，还不等衰老就挂了，所以不会老。

　　以上虽然是一个笑话，但已可窥其一斑。我是教数学的，就让我用一些具体的数据来讨论一下这个问题吧：

　　尼古丁是烟草中的主要成分之一，其具有很强的毒性。一支香烟中的尼古丁可毒死10只小白鼠，25支香烟中的尼古丁能毒死一头牛，如果采用静脉注射5支香烟的古丁可使人致死。

　　从大气污染的角度看，在一般通风不良而吸烟者又较多的地方，那里每一亳升烟雾里含有50亿个烟尘颗料，它是平常空气中所含尘埃微粒的5万倍。那里一氧化碳的浓度超过工业允许值的840倍。

　　每天吸烟5支-8支者，患肺癌、口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍;其易患食道癌致死的机率比不吸烟的人大4倍;死于膀胱癌、心脏病的机率也要大两倍以上;并且患上慢性支气管炎和肺气肿几率高达90%以上。

　　现在每年有约400万人死于由烟草制品引起的疾病，即每13秒钟就有一个人被烟草夺取了生命。

　　在未来20年中全球由吸烟所导致的死亡将增加3倍。到年，被烟草杀死的人数将超过其他任何一种疾病。在世界范围内，死于与吸烟相关疾病的人数将超过艾滋病、结核、车祸、自杀、凶杀所导致的死亡人数的总和。

　　而对于未成年人，数据更是惊人：据世界卫生组织调查小于15周岁便开始吸烟的青少年，比不吸烟的青少年肺癌的发病率增高了近27倍;大脑、身体发育也明显受到严重影响。

　　对于成年人吸一支烟等于减少了2分钟生命，而对于未成年人却要付出1小时的`代价。

　　对于女性影响更是深远：首先，吸烟是美容的第一天敌;吸烟女性将比正常女性更易衰老，甚至提前5到10年长出皱纹、黄斑等;其次，女性吸烟更容易产生各种癌变，其患各种疾病的几率比吸烟男性还要高1.5倍。

　　吸烟有害健康吗?其实在每一包香烟的烟盒上都已写得明明白白——吸烟有害。正如所言，烟草是一种在正常使用过程中就会杀死消费者的产品。

　　在烟草流行背后还隐藏着一个不为人注意的重大阴谋。全球70%的香烟生产自发达国家，可70%的烟民却在发展家;在发达国家的烟草商因在本国受到限制与责难，所以他们千方百计地向发展家推销香烟，甚至诱惑青少年吸烟，许多人“误上贼船”的同时，而他们的腰包却赚得滚圆。正如以前林则徐所说：其祸，烈于洪水猛兽。

　　同学们，少年强则国强，少年弱则国弱。为了摘掉烟草大国的帽子，为了你自己的身体健康。我在此向大家发出两项呼吁：一、拒绝第一支烟;二、戒烟从今天开始。记住，没有烟雾的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！

　　我的结束，谢谢大家！

**学生健康教育演讲 篇11**

　　尊敬的老师、同学们：

　　大家好!

　　5月31日悄悄来到我们身边，这不是一个平凡的日子，它是世界无烟日呀!亲爱的同学，你知道吸烟对人体的危害吗?大量的科学研究资料早就证明，吸烟对人体健康的危害十分广泛。所有烟草中均含有可导致人体发生多种致死性和致残性健康问题的毒素;吸烟者患癌症，尤其是肺癌、心脏病、肺气肿及其他致死性疾病的危险性会明显增加。然而，就在去年的今天，一项针对青少年烟草使用情况的最新调查显示，有20%以上的初中生尝试过吸烟，近92%的学生认为吸烟肯定会损害健康，但仍有22%的男生和4%的女生表示可能或肯定会在今后吸烟。看看我们邪恶校园的某些肮脏的角落里，烟蒂满是，可见连我们这个本该最纯净的校园也越来越不是那么纯净了，中学生主动吸烟和被动吸烟已成为一个不容忽视的问题。

　　如今全球平均每年有400万例、每天有11000例死亡与烟草有关。正如所言，烟草是一种在正常使用过程中就会杀死消费者的产品，烟草流行是一种无情的不分国家和社会的公共卫生灾难。

　　当发达国家的烟草商因在本国受到限制与责难，千方百计地向和发展家推销香烟、诱惑青少年吸洋烟时，我们广大青少年决不能“误上贼船”。为了使人们意识到吸烟所带来的各种各样的危害，各国政府都在不遗余力地宣传“吸烟有害健康”，我国就有禁止香烟广告的规定，联合国也特别制定了每年的5月31日为“世界无烟日”。目的是创造一个清新、环保、绿色的“地球村”，让全人类的生活环境变得更健康、更美好。

　　提神不妨清茶;消愁不如朋友;若吸烟，又何苦?我坚信少年强则国强，少年弱则国弱。为了摘掉烟草大国的帽子，为了我们的健康成长，我们要大声呐喊：从我做起、从身边做起，不要让烟雾笼罩我们高都学子!

　　谢谢大家!

**学生健康教育演讲 篇12**

　　大家好！今天我演讲的题目是《生命在于运动》。

　　\"生命在于运动\"是法国著名思想家伏尔泰的名言，这句话已得到千千万万人的共识。然而随着电视机、电脑逐渐进入各家各户，体育运动就被我们挤到了生活的角落里。近年来，我国学生体能素质和身体耐力连续下降，而青少年的近视率在不断地增加。我们也不难发现，有些同学天气一凉就生病，上上楼梯就喘气。同学们，这一切难道是我们朝气蓬勃的少年儿童该有的表现吗？

　　也许，你会说，我们每天的学习都那么紧张，根本没有时间锻炼身体。其实，运动不在于多，而在于持之以恒的坚持。早上来到学校可先到操场走两圈；晚饭后在家附近慢走十分钟，这些时间有吧。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。

　　我们不仅要认真上好体育课，做好课间操。我们还要利用好课间十分钟，即使不走出教室，也让自己站起来走动走动。要知道，与其马马虎虎的对待，不如积极认真锻炼，达到健身的目的。

　　老师们、同学们：露出你们的笑脸，做个运动的自己，快乐的自己，健康的自己！

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**学生健康教育演讲 篇13**

　　同学们：

　　大家好!

　　当你面对自己的成长时，你是不是会感到又兴奋又不知所措，还常常有一些烦恼和痛苦呢?不知道怎么与异性交往呢?这些都不要紧张，人人都有青春期，就从现在开始，我们一起来了解，一起来学习。因此，我们要自尊，自爱，自律，健康安全的渡过青春期。今天我们要讲的是生殖健康教育系列之异性交往。 交往策略有六不：不拘谨、不随便、不冷淡、不亲昵、不卖弄、不严肃。

　　1.自然交往。在与异性交往的过程中，言语、表情、行为举止、情感流露及所思所想要做到自然、顺畅，既不过分夸张，也不闪烁其辞;即不盲目冲动，也不矫揉造作。消除异性交往中的不自然感是建立正常异性关系的前提。自然原则的最好体现是，像对待同性同学那样对待异性同学，像建立同性关系那样建立异性关系，像进行同性交往那样进行异性交往。同学关系不要因为异性因素而变得不舒服或不自然。

　　2.适度交往。异性交往的程度和方式要恰到好处，应为大多数人所接受。既不为异性交往过早萌动情爱，又不因回避或拒绝异性而对交往双方造成心灵伤害。当然，要做到为大多数人所接受有时也并不容易，建议你只要做到自然适度，心中无愧，就不必过多顾虑。

　　3.真实坦诚。这是指男女生交往的态度问题，要像结交同性朋友那样结交真朋友。

　　4.留有余地。虽然是结交知心朋友，但是异性交往中，所言所行要留有余地，不能毫无顾忌。比如谈话中涉及两性之间的一些敏感话题时要回避，交往中的身体接触要有分寸等。

　　5.自信、自强、自爱和自我防范。

　　同学们!用你们青春的画笔，把真诚、纯洁、美丽、幻想都画进你绚丽的人生画卷!使自己的青春真的无悔!

**学生健康教育演讲 篇14**

　　老师们、同学们：

　　大家，早上好！

　　生活中萝卜白菜各有所爱。有人说爱什么都好，就是别爱抽烟。但是，我要大声说抽烟有理，吸烟无罪。为什么呢？因为我深深地体会到，抽烟的人永远安全,永远保险,永远年轻。又为什么呢？原因有三：

　　一、抽烟的人安全，小偷不敢偷。你想抽烟的人日夜咳嗽，彻夜难眠，天长日久，什么音波功、狮吼功无师自通，小偷要是来你家就是自寻死路；

　　二、抽烟的人保险，野狗不敢咬。因为抽烟导致体质太差，走路时免不了拄根拐杖，狗看了当然不敢咬。万一你要是使出一招江湖上失传多年的打狗棒法呢，那还不打得它满地找牙；

　　三、抽烟的人永远年轻。三十岁的人，六十岁的肺。事实表明，开始吸烟的年龄与肺癌死亡率呈反比例关系。抽烟时产生的烟雾里有40多种致癌物质。据统计，全球每年有500万人死于与吸烟有关的疾病。长期抽烟的人的肺癌发病率比不抽烟的人高10倍至20倍，喉癌发病率高6至10倍，冠心病发病率高2至3倍，循环系统发病率高3倍，气管类发病率高2至8倍。美国有一个团体举行吸烟比赛，一位“吸烟冠军”接连吸了100支香烟，还没来得及领奖，就出师未捷身先死了。开始吸烟年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境中有害因素的抵抗力比成人弱，容易吸收有毒成分，损害身体的正常生长。当你的同学朋友儿孙满堂，共享天伦之乐的时候，你早就在地狱和牛头马面谈情说爱了。

　　到那时，假如有在天之灵的话，我想你一定会说：

　　同学们，曾经有一份美好的生活摆在我面前。可是我没有珍惜，等我失去的时候我才后悔莫及。人世间最痛苦的事莫过于此。如果上天能够给我一个再来一次的机会，我会对那个抽烟的.人说三个字：我恨你。如果非要在这份恨上加上一个期限，我希望是——一万年！

　　一万年太久，只争朝夕。今天，我还想对你说：

　　中国烟，外国烟，成瘾苦海都无边。

　　有人说，有人唱，饭后一支烟，快活如神仙。

　　错，错，错！

　　烟如旧，人苦透，咳嗽气喘罪难受。高兴少，痛苦多，一朝上瘾，终身枷锁。

　　莫，莫，莫！

　　各位，今天是第二十三个无烟日。如果你还爱自己，那么请你放下你手中的烟，因为它正在燃尽你的生命；如果你还爱你的家人，请灭掉你手中的香烟，因为它正在侵蚀她们的生命；如果您还爱你身边的人，请你熄掉你手中的烟，因为它让我们的健康饱受煎熬；如果你还爱这个世界，请你大声说：香烟，请从我的身边，走开！希望大家拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代。让我们携起手来，共建无烟校园，构建和谐社会！

**学生健康教育演讲 篇15**

　　尊敬的各位领导老师：

　　有一句话说现代人有“五多五少”；食物多了食欲少了；娱乐多了快乐少了；休闲多了，休息少了；关系多了关怀了；财产多了财富少了。这都是为什么？难道社会进步了，物质生活丰富了，精神生活就要倒退吗？今天，首先要与大家探讨的是：什么是健康？

　　世界卫生组织给健康下的定义是：不仅仅是身体没有缺陷和疾病，而身体上、精神上和社会适应上的完好状态。“一个健康的人，应该有两个和谐：第一个是自身和谐；生理健康加心理健康。第二个是自身与外界和谐；适应自然环境和社会环境。所以，完美的健康不是单一的，而是多元的。

　　身体发肤，受之父母。一个健康的身体是一切成功的基础。和张海迪比起来，我们有一双行走自如的腿；和海伦·凯勒比起来，我们有一双洞察世界的眼睛；与无臂钢琴家刘伟比起来，我们有一双灵巧可爱的手。我们是如此的幸运！这些身体残缺的人，尚能有如此的成就，我们又能有什么理由不珍惜自己的健康，不好好利用他来闯出一片新天地呢？我们又有什么理由因为一点小挫折就伤害自己，自暴自弃呢？所以，请为了那些爱你的人，更为了你的未来，好好保护自己，珍爱生命，远离危险！

　　现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生关键阶段的青少年来说，我们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着开学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。心理研究不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。心理研究也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲加倍、思维敏捷、效率提高；反之，则会无精打采、思路堵塞，效率下降。

　　第一，对自己有一个正确的认识，志存高远。

　　心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与周围人物的对比来认识自己、解剖自己；他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力和性格，并据此安排自己的生活、学习和工作。因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大，目空一切，也不妄自菲、自轻自贱、忧郁颓废，现实生活中他们既自尊自爱，又尊重他人。网络生活中他们能控制有度、诚信为人。他们目标远大、志向高远，不会因为遇到一件小事就悲观失望或高兴得发狂，他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

　　第二，要正视现实，勇于解决问题。

　　心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识；能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的.病结和解决的方法，而不企图逃避、推卸责任；他们赁现智办事，能听从一切合理的建议与意见。他们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。只有这样，才能性格开朗、目光远大、心境愉快，才能胜不骄、败不馁。

　　第三，要乐于交往，保持和谐的人际关系。

　　心理健康的青少年，总是喜欢与人交往，寻找知音，建立友情，保持和谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤傲。他能和多数人建立良好的关系，与他人齐心协力，合作共事。

　　第四，要正确掌握学习的智慧。

　　有的同学或许正为自己学习成绩不理想而苦恼，或许正为每天面临的考试而紧张，怎样才能使自己的头脑更加聪明呢？一要多运动，尤其是左右半脑经常交替运动，大脑就会得到锻炼和发展。二要增加营养，每天学习，大脑活动消耗的能量是最多的，不能挑食，要给大脑提供足够的能量。三要注意休息，学习之余散步、做操，能调换用脑内容，中学生每天还应保证自己有足够的睡眠时间。四要手脑并用。我国著名的教育家陶行知说过：“人生两个宝，双手与大脑。用脑不用手，快要被打倒。用手不用脑，饭也吃不饱。手脑都会用，长大不得了。”

　　心态决定状态，宽度决定高度。请大家在今后的人生中写好三个字，第一个字：“人”——身体与心理互为支撑，信念在，胜利在，心理不倒，生命不止。第二个字：“从”——人与人和平相处，互相尊重才能赢得朋友。第三个字：“众”——社会只有合作才能共赢，家庭只有沟通才能和谐。

**学生健康教育演讲 篇16**

　　大家好！

　　5月31日悄悄来到我们身边，这不是一个平凡的日子，它是世界无烟日呀！

　　亲爱的同学，你知道吸烟对人体的危害吗？大量的科学研究资料早就证明，吸烟对人体健康的危害十分广泛。所有烟草中均含有可导致人体发生多种致死性和致残性健康问题的毒素；吸烟者患癌症，尤其是肺癌、心脏病、肺气肿及其他致死性疾病的危险性会明显增加。然而，就在去年的今天，一项针对青少年烟草使用情况的最新调查显示，有20％以上的初中生尝试过吸烟，近92％的学生认为吸烟肯定会损害健康，但仍有22％的男生和4％的女生表示可能或肯定会在今后吸烟。看看我们邪恶校园的某些肮脏的角落里，烟蒂满是，可见连我们这个本该最纯净的校园也越来越不是那么纯净了，中学生主动吸烟和被动吸烟已成为一个不容忽视的问题。

　　如今全球平均每年有40O万例、每天有11000例死亡与烟草有关。正如所言，烟草是一种在正常使用过程中就会杀死消费者的产品，烟草流行是一种无情的不分国家和社会的公共卫生灾难。

　　当发达国家的烟草商因在本国受到限制与责难，千方百计地向和发展家推销香烟、诱惑青少年吸洋烟时，我们广大青少年决不能“误上贼船”。为了使人们意识到吸烟所带来的各种各样的危害，各国政府都在不遗余力地宣传“吸烟有害健康”，我国就有禁止香烟广告的规定，联合国也特别制定了每年的5月31日为“世界无烟日”。目的是创造一个清新、环保、绿色的“地球村”，让全人类的生活环境变得更健康、更美好。提神不妨清茶；消愁不如朋友；若吸烟，又何苦？我坚信少年强则国强，少年弱则国弱。为了摘掉烟草大国的帽子，为了我们的健康成长，我们要大声呐喊：从我做起、从身边做起，不要让烟雾笼罩我们高都学子！

　　健康对于我们来说，是一永恒的主题，健康的心里和健康的体魄是我们搞好学习和工作的重要前提。本学期，我校积极创建无烟学校，在校内已经张贴很多关于禁烟的宣传标语。

　　同学们知道为什么我们要反对吸烟吗？现在我就来谈谈吸烟对我们的危害。

　　首先，吸烟影响个人形象。对于这一点，同学们可以注意观察你身边吸烟的人，他们大都牙齿被烟勋黄，并且口臭，常常大声咳嗽，随地吐痰，他们的脸色大都昏暗无光。这些都严重影响了个人形象与社会交往。其次，如果你一点都不在意，而且你的烟龄很长，下面就更为可怕了，那就是吸烟会导致肺癌、喉癌、口腔癌等多种癌症。也会导致心血管病、慢性支气管炎、肺气肿、肠溃疡等很多疾病。吸烟几乎损害了人体全部的重要器官。据研究表明；香烟中含有40多种致癌物质，发展家每年约有100万人死于吸烟，发达国家每年约有200万人死于吸烟，约三分之一至二分之一的吸烟者因吸烟而早逝。吸烟已成为全球第二大杀手了。

　　第三，吸烟伤害无辜，为什么要这样说呢？根据美国医学研究人员发表的研究报告指出：被动吸烟俗称二手烟，在人体吸烟所呼出的气体中，含有大量的尼古丁，焦油等物质，据研究，一支香烟所含尼古丁可毒死一只老鼠，而约一包香烟所含尼古丁能毒死一头牛，而且尼古丁等有毒物质大多处于吸烟所呼出的气体中。所以被动吸烟者的病率比直接吸烟者高出很多。因此，禁止吸烟不仅是一个卫生问题，而且也是一个社会问题。

　　联合国确定每年5月31日为全球戒烟日，世界卫生组织把吸烟看成二十世纪的瘟疫。为了祖国的未来，每一个人都有责任保护下一代的健康；为了祖国的未来，我们青少年应该珍惜自己的.身体，珍惜自己的年华，不要再吸烟了。为了我们自身健康，也为了他人健康，让我们远离香烟，让我们校园的空气更加清新吧！吸烟的危害，尽人皆知。

　　全世界每年因吸烟死亡达250万人之多，烟是人类第一杀手。自觉养成不吸烟的个人卫生习惯，不仅有益于健康，而且也是一种高尚公共卫生道德的体现。在吸烟的房间里，尤其是冬天门窗紧闭的环境里，室内不仅充满了人体呼出的二氧化碳，还有吸烟者呼出的一氧化碳，会使人感到头痛、倦怠，工作效率下降，更为严重的是在吸烟者吐出来的冷烟雾中，烟焦油和烟碱的含量比吸烟者吸入的热烟含量多1倍，苯并芘多2倍，一氧化碳多4倍，氨多50倍……

　　有资料表明，长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10—20倍，喉癌发病率高6—10倍，冠心病发病率高2—3倍。循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2—8倍。有人调查了1000个家庭，发现吸烟家庭16岁以下的儿童患呼吸道疾病的比不吸烟家庭为多。5岁以下儿童，在不吸烟家庭，33.5%有呼吸道症状，而吸烟家庭却有44.5%有呼吸道症状……吸烟害己害人，应该自觉养成不吸烟的良好卫生习惯。

**学生健康教育演讲 篇17**

　　大家好！我是应家小学三（3）班苏韵，今天我国旗下的讲话是《拒绝吸烟 低碳生活》。

　　今年5月31日是世界无烟日，为什么全世办界要定一个无烟日呢？因为随着社会的发展人们渐渐认识倒吸烟的危害了。

　　对于吸烟的危害，同学们一定了解不少，现在我们就来谈谈吸烟的危害。

　　首先，吸烟影响个人形象，对于这一点，同学们可以注意观察你身边吸烟的人他们牙齿被烟熏，并且口臭，常常大声咳嗽，随便吐痰，他们的脸色晦暗无华，这些都严重影响了个人形象与社会交往，形象是一个人素质的体现，现代文明社会对于人的评价标准吸烟已不是魅力的体现而是一种不良习惯。关注自我形象的人，请你拒绝吸烟。

　　其次，如果你对第一点不在意，那么如果你的烟齡很长，功夫够深，下面就有更为可怕的了，那就是吸烟致癌，吸烟几乎损害人体全部重要器官。对于这一点很多人不以为然，因为这需要时间证明，那么你愿意牺牲自己来证明吸烟的危害吗？很显然，大家都想健康地好好地活着，那就拒绝吸烟吧。

　　第三，吸烟伤害无辜，为什么这样说呢？据美国医学医学研究人员最近发表研究报告指出：被动吸烟俗称二手烟，危害更大，前段时间报纸上有一篇报道讲一位外国妇女在工作的几十年中与之朝夕相处的七位办公室男同事都是瘾君子，这位妇女被动吸烟几十年，结果不幸得了肺癌，气愤之余，她所这些同事告上了法庭，要求级予他们制裁，所以为了我们的生活环境，我们不要吸二手烟。

　　由此看来，吸烟对人体健康有百害而无一利，所以我们要拒绝吸烟，倡导健康文明的生活方式。

　　那么，对于我们小学生来说，我们该做此什么呢？在此，我们号召全校同学从身边的.小事做起，自己做到不吸烟，看到家长，老师吸烟，有礼貌地制止他们，动员父母亲戚戒烟，创立无烟环境，当然要做的事很多，愿同学们都来做有心人，为我们社会的文明进步作出自己的贡献。

　　我的演讲到此结束，谢谢大家！

**学生健康教育演讲 篇18**

　　尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

　　今天的讲话的题目是《吸烟有害健康吗?》。

　　据说吸烟也有三大好处：一，小偷不敢偷；二，狗不咬；三，不会老。

　　首先，抽烟的人，常咳嗽，晚上小偷偷东西的时候以为他没睡着呢，不敢偷。然后，因为咳嗽常弯腰，狗看见了以为要捡石头打它，所以不敢咬。最后，抽烟的人易患癌症，还不等衰老就挂了，所以不会老。

　　以上虽然是一个笑话，但已可窥其一斑。我是教数学的，就让我用一些具体的数据来讨论一下这个问题吧：

　　尼古丁是烟草中的主要成分之一，其具有很强的毒性。一支香烟中的尼古丁可毒死10只小白鼠，25支香烟中的尼古丁能毒死一头牛，如果采用静脉注射5支香烟的古丁可使人致死。

　　从大气污染的角度看，在一般通风不良而吸烟者又较多的地方，那里每一亳升烟雾里含有50亿个烟尘颗料，它是平常空气中所含尘埃微粒的5万倍。那里一氧化碳的浓度超过工业允许值的840倍。

　　每天吸烟5支-8支者，患肺癌、口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍；其易患食道癌致死的机率比不吸烟的人大4倍；死于膀胱癌、心脏病的机率也要大两倍以上；并且患上慢性支气管炎和肺气肿几率高达90%以上。

　　现在每年有约400万人死于由烟草制品引起的疾病，即每13秒钟就有一个人被烟草夺取了生命。

　　对于未成年人，数据更是惊人：据世界卫生组织调查小于15周岁便开始吸烟的青少年，比不吸烟的青少年肺癌的发病率增高了近27倍；大脑、身体发育也明显受到严重影响。

　　对于成年人吸一支烟等于减少了2分钟生命，而对于未成年人却要付出1小时的代价。

　　对于女性影响更是深远：首先，吸烟是美容的第一天敌；吸烟女性将比正常女性更易衰老，甚至提前5到10年长出皱纹、黄斑等；其次，女性吸烟更容易产生各种癌变，其患各种疾病的几率比吸烟男性还要高1.5倍。

　　吸烟有害健康吗?其实在每一包香烟的烟盒上都已写得明明白白——吸烟有害。正如专家所言，烟草是一种在正常使用过程中就会杀死消费者的产品。

　　在烟草流行背后还隐藏着一个不为人注意的重大阴谋。全球70%的香烟生产自发达国家，可70%的烟民却在发展中国家；在发达国家的烟草商因在本国受到限制与责难，所以他们千方百计地向发展中国家推销香烟，甚至诱惑青少年吸烟，许多人“误上贼船”的同时，而他们的腰包却赚得滚圆。正如以前林则徐所说：其祸，烈于洪水猛兽。

　　同学们，少年强则国强，少年弱则国弱。为了摘掉烟草大国的帽子，为了你自己的身体健康。我在此向大家发出两项呼吁：一、拒绝第一支烟；二、戒烟从今天开始。记住，没有烟雾的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂!

　　我的讲话结束，谢谢大家!

**学生健康教育演讲 篇19**

　　大家好！吸烟有害健康，这句话人人都会说，然而我们对其实质上的了解却并不多，这也就使得很多人轻视戒烟问题。然而事实上，吸烟对我们什么的危害程度却远超过我们的想象。

　　吸烟会引起肺部疾病，香烟燃烧时所释放出的有毒物质，对吸烟者的口腔、喉部、气管、肺部均有损害。吸烟者的肺布满无数个小洞，它还在主人体内时，就已经丧失了呼吸功能。如果浸泡在甲醛溶液中肺是‘活’的，它困难收张的同时一丝丝脏东西就会从肺中渐渐渗出，漂浮在甲醛的表面。据统计，吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例为74%，而不吸烟的人60岁以后换肺部疾病的比例仅为4%，这个数字是惊人的。除此之外吸烟还会导致心管疾病、身体癌变，更有甚者还会影响智力发展。

　　每支香烟经过燃烧可产生4000余种化合物，其中部分散播淤空气中。根据一项新的研究，抽一根烟会使人折寿十一分钟，如果一天抽上二十根一包的香烟，则可能约当使人减少三小时又是十分的生命。一支香烟的尼古丁量可毒死一只小白鼠，二十支香烟的尼古丁量可毒死一头牛。

　　除此之外，二手烟带被动吸烟的危害一点也不比主动吸烟者轻，特别是对于青少年儿童的危害尤其严重，分流烟中的一些有害物质比主流烟中含量更高，如一氧化碳，分流烟中的含量是主流烟的5倍，油和烟碱是3倍，氨是46倍，亚硝胺是50倍。研究结果也表明，吸二手烟对身体影响，和主流烟相似。很多女性面对二手烟无可奈何，因为她们的丈夫就是烟民。日本曾对40岁以上的91540名家庭妇女肺癌发病情况随访调查，结果表明，吸“二手烟”的妇女发病率明显增加。丈夫每天吸20支以上香烟的妇女，患肺癌几率要比普通妇女高出一倍。与吸烟者共同生活女性的生殖系统更容易出现如月经不调、更年期提前、生育率下降和孕期失常等症状，患不孕症的.可能性提高2.7倍，怀孕后易发生流产、早产和死产现象。所以，吸烟不仅对吸烟者伤害巨大，对于身边人危害更大。

　　在学校，也有少数吸烟的同学，他们为了追求与众不同大感觉，这些同学大多在厕所，或者宿舍。从他们所选的场所来看，在他们的心里，吸烟也并不光彩。因而在此倡导各位同学不要因为模仿心理，好奇心理而无视身体健康，做一些无益的尝试。为了祖国的未来，青少年更因该珍惜自己的身体，珍惜年华，不要吸烟。

　　我的演讲到此结束，谢谢大家！

**学生健康教育演讲 篇20**

　　敬爱的老师们，亲爱的同学们：

　　大家早晨好!

　　今天我演讲的题目是：《如何保持心理健康》。

　　现代医学告诉我们，一个人的健康既包括身体健康，又包括心理健康，单纯地追求身体健康而忽视心理健康，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病。现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说，他们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着升学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。那么青少年心理健康的标准是什么呢?青少年的心理健康应具备以下素质：

　　一、对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。

　　心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己;他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活，学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高鹜远，狂亡自大、目空一切，也不妄自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

　　二、能正视现实，勇于解决问题。

　　心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识;能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的办法，而不企图逃避，推卸责任;他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳;他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

　　三、乐于交往，能保持和谐的人际关系。

　　心理健康的`青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤敖。他能和多数人建立良好的关系，参与他人同心协力，合作共事。

　　四、情绪稳定，性格开朗。

　　人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总会有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结互助，面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

　　谢谢大家!

　　此致

　　敬礼

**学生健康教育演讲 篇21**

　　亲爱的同学们，今天我们又来到心理小广播时间，我们带给大家的是《自我激励，点燃激情》。

　　我们大部分学生生在农村，长在农村。我们的父母大多数没有太高的文化水平，也不知道该怎么关心我们的成长，他们有的是整天的忙碌、赚钱，想着给我们提供更好一些的物质生活，他们有时候甚至忙的无暇顾及我们。他们的身影：在工厂里，在超市里，在田地里，在大街上，在饭店里......

　　有一天下午第一节课，老师去教室，其他的学生都在写英语，而一位学生什么也没写，本上一个字都没有，老师问他为什么一个字都没写，他的回答竟然是“老师，我还没吃中午饭呢。”老师心头一震， “发生什么事情了?”原来这个学生的家长去了迁安，他手里仅有一点零钱买了点吃的，老师问他“用不用我给你点钱买点吃的去?”他说“不用了。”这个学生带着中午的情绪来上学，都不愿意学习了。没有了父母的关爱，便失去了热情。难道我们的生活仅仅是为了我们的父母吗?

　　请每一位同学思考一下：我们的学习、生活究竟为了什么? 我在这里想对大家说：当你们的父母忙得没有时间欣赏你、鼓励你、夸奖你、赞美你，甚至你的一次调皮只是想吸引一下父母注意力的时候，却引来一顿暴揍的时候，请你们换个角度想一想吧：

　　父母这么忙，他们为了什么?

　　他们忙得没有时间顾及我们的时候，我们该做些什么?

　　调皮?捣乱?惹事?打架?斗殴?是这些吗? 我想打架的回答肯定是：不是。

　　那么我们该做些什么呢?

　　我们是不是应该：照顾好自己，自己给自己加油呢?

　　是的!

　　那就从今天开始，请我们的每一位同学开始试着找寻自己的闪光点、优点，学会自我欣赏，自我鼓励，自己给自己加油、鼓劲，点燃激情，让自己的内心的不断坚强起来，强大起来，面对美好的生活吧!

**学生健康教育演讲 篇22**

　　同学们：

　　早上好!

　　在这个科学技术飞速发展的时代里，世界日新月异，人们的生活观念也随之改变。我们都知道在竞争日趋激烈的时代中，我们要生存，就必须努力去提高自己的能力，也就是较为全面地提高自己的素质。就此话题提升到国家，这更是实现中华民族的伟大复兴，增强祖国的国力，增加国际影响力的重要途径。良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，心理素质是否良好关系着一个人的在成才的道路上是否能顺利地进行下去。当代的中小学生是祖国的未来，是跨世纪的一代，他们的成才，与祖国的复兴关系重大。同时，中小学心理健康教育是根据中小学生心理、生理的发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动。它是素质教育的重要组成部分，是培养跨世纪高素质人才的重要环节。因而，可知对中小学心理健康教育是非常重要的。

　　中小学学生健康成长关系着民族的复兴、强大，所以我们要注重和关心他们健康成长。而心理健康也是个体成长、发展的一个重要方面，因而中小学心理健康教育是重要的。特别是在当今这个竞争激烈的社会，有些父母为了自己的孩子以后能在外面的世界中生存，发展，在学习方面对他们的要求很高，而且有些家长的观念仍未改变，过度地追求分数。不仅如此有些家长还怕孩子考不好，在孩子完成了老师布置的作业后，又给孩子布置许多家庭作业。还有的家长望子成龙心切，除了学习任务外，不顾孩子有兴趣与否，硬叫孩子去学美术、书法、器乐等，对孩子寄予许多不切实际的期望。甚至还有家长彼此之间互相攀比孩子的分数。这些都给孩子带来了巨大的心理压力，使孩子身心疲惫不堪，在心理受到重负下，他们心理很容易出现问题。现在孩子出现的心理问题是多方面的，在家庭因素中，一些孩子生活在单亲家庭，这些孩子不是缺少母爱，就是缺少父爱，看到别人有父有母，一家和和美美，产生了自卑心理。有的孩子为了瞒住老师和同学自己是单亲家庭孩子，不惜编造谎言来掩盖事实，但毕竟这些事情是会被其他人所知，学生的自卑心理加重了，却又不能很好的调节。然而，在这种事实下，现在的很多学校和家庭仍然不重视孩子的心理健康教育，一些家长和老师对孩子的心理健康教育不够重视，伤害孩子的自尊心，而后又没有及时地对孩子进行开导。有些孩子只因为一次偶然事件而不自觉地犯了错误，家长、老师就抓住不放，大做文章，不给孩子申辩的机会;有的孩子一贯学习很好，偶尔一次考砸了，老师和家长不但不帮助分析原因，而且大加训斥;还有的孩子因为师长的误解而挨了批评，从此萎靡不振而心理上产生了疙瘩。师长们的这些教育行为的偏差严重地影响了孩子身心的健康成长。由此可见，社会虽然变化发展了，但有些家长和学校老师的观点仍未改变，造成有些孩子出现心理缺陷，因此，就要更加大力地实施中小学的心理健康教育，使得在校中小学生有一个健康的心理。

　　影响中小学生的心理健康的因素是多种多样，多方面的，学校家庭的因素以外，社会因素也不可忽略的。好像现代社会的信息传播媒介的不利影响也是学生产生心理疾病的又一原因。大街上电子游戏活动比比皆是，大多数中小学生都喜欢这些带有刺激性的活动，电子游戏占据了他们越来越多的时间和精力，许多中小学生沉迷其中而不能自拔，严重地影响了学习。有些学生甚至还模仿游戏中的人物或情节，做出有害社会的事情，青少年犯罪和中小学生的心理问题就有着很大的关系。在这种较为严重的社会问题上，我们不得不看到，对中小学的心理健康教育是不可缺少的，是重要的。

**学生健康教育演讲 篇23**

　　老师们，同学们，大家早上好!绿校园广播又准时和大家见面了，我是主持人李。

　　首先让我们走进今天的《健康伴我行》

　　讲究卫生，干干净净迎接每一天，不仅仅是为了我们自己，而且还为了全家、全社会的环境卫生。一个人是否干净，体现在无数个细节中。下面我们介绍了一些讲究卫生的细节，你可别小看了这些细节，它直接关系到你的身体健康。

　　勤洗澡，洗头。小学生正处于身体发育的阶段，每天的新陈代谢都很旺盛。因此，要经常洗澡、洗头，同时，还要每天换内衣和袜子。

　　保持口腔健康。口腔健康不仅指早晚要刷牙，每次饭后都应刷牙。科学刷牙的最佳次数和时间是“三、三、三”，即：每天刷牙3次，每次都在饭后3分钟刷牙，每次刷牙3分钟。科学的刷牙方法是竖刷法，即顺牙缝方向刷。

　　定期整理和清洗书包。书包是我们每天都要携带的，它的整洁也关系到个人的卫生面貌，背上干干净净的书包会给自己一个好心情。因此建议最好每月刷洗一次书包。

　　携带纸巾或手绢。把它们放在书包或衣兜方便取出的地方。要吐痰或者擦鼻涕时及时取出。用后的纸巾不要随地乱扔。虽然这些都是小事，但是如果不注意，不仅影响健康，还会让同学们对你的印象大打折扣。回家以后要更换、清洗用过的手帕，始终保持清洁。

　　手绢和纸巾也可以同时携带，但要分开放置，并让它们担负不同的使命。例如，手绢用来擦干水迹，吐痰时可以用纸巾。

　　在《小学生守则》中，“讲究卫生”已经被写入了守则中。因此，当大家朗朗上口背诵《小学生守则》时，别忘了用行动证明：讲究卫生，干干度过每一天。

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