# 2025年防寒保暖的演讲稿(优质10篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2025-06-05

*演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。优质的演讲稿该怎么样去写呢？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。...*

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。优质的演讲稿该怎么样去写呢？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。

**防寒保暖的演讲稿篇一**

尊敬的各位领导，老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我今天演讲的题目是《安全记心间，快乐过冬天》。随着气温的下降，寒冷的冬季又来临了。由于天气寒冷，气候的变化，是和人身伤害事故的多发季节。为了确保同学们的人身安全，防止各类事故的发生，过一个健康安全的冬天，请同学们注意以下几点：

一、近期天气降温，路面有时会出现湿滑的情况，还伴有大雾天气，能见度较低，因此平时在上、下学路上要注意交通安全。步行走人行道，在没有人行道的地方靠右边行走；不抢机动车道；通过路口或者横过马路时要减速慢行。

二、在校内上体育课、课间活动时也要注意安全，不做危险的游戏，不追逐打闹。上下楼梯及跑步锻炼时不将手插在口袋里，不推挤其他同学。

三、冬春季节是流行性腮腺炎、风疹、麻疹、水痘、流感等呼吸道传染病的高发季节，现已进入冬季，呼吸道传染病不断出现。为了保障同学们的身体健康，同学们要做好个人卫生，勤洗手、勤通风,不去或少去人多的公共场所。同学在咳嗽和打喷嚏的时候请用纸巾捂住口鼻，并及时洗手。

四、天气寒冷，同学们要注意及时增添衣物，以免影响课程，平时多喝热水，注意饮食安全，不要购买、食用生冷的食品以及三无食品。

五、进入冬季以来，大家更要关注消防安全，自觉做到：不玩烟花、爆竹等易燃物品，以免发生意外，自觉爱护校园内的各种消防设施和电器设备。放学后，要记得随手关灯。

另外：如果有同学的衣服、水杯或者钥匙等物品丢失，请到德育处认领。

最后，愿我们每一位老师、每一位同学，平平安安、快快乐乐渡过每一天。

谢谢大家！我的演讲到此结束！

**防寒保暖的演讲稿篇二**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下演讲的内容是：预防冬季传染病，注意防寒保暖。

转眼又到了年末，冬天到了，天气渐渐冷了。随着气温的降低，呼吸道疾病的病原体，如细菌、病毒等更容易存活，而我们的呼吸道黏膜受到冷空气的`刺激，抵抗病原体的能力下降，这两方面的共同作用导致了冬天呼吸道传染病的多发。冬天常见的呼吸道传染病包含了大家都比较了解的流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘、麻疹等等。我们要特别注意这些学校中常见的传染病的预防。

那该如何预防呼吸道传染病呢？我们应做到以下几个方面。

1.讲究卫生。要养成不错的卫生习惯，如经常洗手，不随意吐痰；家里和教室应经常通风换气，保持空气新鲜和室内干燥。

2.加强锻炼，加强免疫力。应积极参加体育锻炼，每天散步、慢跑、做操等，使身体气血畅通，筋骨舒展，加强体质。

3.注意居室通风，减少和抑制病菌病毒繁殖。

4.注意防寒保暖。冬季比较寒冷，人极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入，引发呼吸系统疾患。因此要注意及时添加衣服保暖。

同学们，让我们携起手来为了我们能拥有一个健康的体魄，能快乐、舒心的学习、生活一起努力。在此我衷心祝福大家过一个健康愉快的冬季。我的演讲完毕，谢谢大家！

**防寒保暖的演讲稿篇三**

同学们：

上午好，今天我国旗下讲话的内容是“冬季勤锻炼”。

冬天来了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多同学都不愿意多动。其实，参加冬季体育活动，特别是室外的体育锻炼，对于我们小学生而言，是相当有必要的。

首先，参加冬季体育锻炼，可以加速我们身体的新陈代谢，增加体内热量的产生，从而提高身体抵御寒冷的能力。所以，坚持冬季锻炼的人，他的抗寒能力特别强，比一般人要强8-10倍。

其次，冬季体育锻炼，大都在室外迸行，由于不断受到冷空气的刺激，我们身体对疾病的抵抗能力就会增强。俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

再次，冬季体育锻炼，接受阳光的照射，可弥补在其他季节中阳光照射的不足。大家都知道，阳光中的紫外线能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体具有消毒作用；同时，它还能促进身体对钙、磷的吸收，有助于骨骼的生长发育。我们小学生正处在长身体阶段，多参加户外锻炼，多接受阳光的照耀，尤为重要。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循坏，增加大脑氧气的供应量，这对消除大脑疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。跑步、打羽毛球、篮球、跳绳、踢键子、跳橡皮筋等，都是很好的体育活动。每位同学除了积极的参加学校组织的各项集体活动之外，课余，可根据实际情况以及自己的个人爱好，选择不同的项目进行。

这里还特别要指出的是：在校内进行锻炼时，要注意安全。同学们，你们记住了吗？

身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。最后，我把奥林匹克运动创始人的名言送给大家：“你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！”

**防寒保暖的演讲稿篇四**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

春夏秋冬四个季节，我最喜欢冬天，尤其是初冬。

初冬的雾很神秘。清晨起来，走在效外，大雾笼照在大地上，像是给大地穿上了一层白色的婚纱。远处的高山、路灯和树木显得那么神秘。山只能看见小小的山峰，好像是挂在天空一样。一个个路灯像一只只莹火虫，忽隐忽显的，迷朔离奇。高大的树木笼罩在云雾中，远远望去，好像一匹匹骏马在天空中驰骋。

初冬的太阳是那么柔和。随着时间的推移，八、九点钟时，云雾终于慢慢地散去，太阳露出它红彤彤的脸膛，像个害羞的姑娘，半遮半露，放射着温柔的光芒，使大地顿时有了不少生机。看着这柔和的阳光，虽然已经进入初冬了，但是给人一种温和的感觉。

初冬的松柏是坚强的。这时杨树和柳树的枝条上只剩下几片枯叶，在冰泠的寒风中摇摆，显的那么萧条无助。只有松柏站在那里，迎接着严寒，好像在说：“我不怕冷。”尽情的舒展着自己茂盛的`枝叶，显得那么的挺拔、苍翠。展示着冬天中的英雄本色。

谢谢大家！

**防寒保暖的演讲稿篇五**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家下午好！

今天我国旗下讲话的内容是：《不畏严寒做真英雄》！

冬季的到来，给南方的天气增多了几分寒意，这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不但能锻炼身体，加强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提升身体的抗寒能力，加强抵抗各种疾病的能力。

冬季体育锻炼，大都在室外迸行，不断受到冷空气的刺激，人体造血机能发生明显变化，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的\'抵抗能力加强，俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射，弥补阳光照射的不足。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。还能推动身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的青少年来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循坏，增多了大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，加强记忆力，提升学习效率，都有积极的作用。

在民间有这么一句谚语“冬练三九”，它鼓励人们不怕“三九”严寒，贵在坚持各种锻炼，以提升健康水平，有助于锻炼不怕严寒的坚强意志，进一步加强身体对寒冷的适应能力，减少疾病的发生。我相信我们的同学，为了我们的健康，为了我们能更好的学习，一定会积极运动起来，加强冬季锻炼，拥有更健康的体魄迎接更激烈的挑战与困难。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及不错的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

**防寒保暖的演讲稿篇六**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下演讲的.内容是：预防冬季传染病，注意防寒保暖。

转眼又到了年末，冬天到了，天气渐渐冷了。随着气温的降低，呼吸道疾病的病原体，如细菌、病毒等更容易存活，而我们的呼吸道黏膜受到冷空气的刺激，抵抗病原体的能力下降，这两方面的共同作用导致了冬天呼吸道传染病的多发。冬天常见的呼吸道传染病包括了大家都比较熟悉的流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘、麻疹等等。我们要特别注意这些学校中常见的传染病的预防。

那么该如何预防呼吸道传染病呢？我们应做到以下几个方面。

1、讲究卫生。要养成良好的卫生习惯，如经常洗手，不随意吐痰；家里和教室应经常通风换气，保持空气新鲜和室内干燥。

2、加强锻炼，增强免疫力。应积极参加体育锻炼，每天散步、慢跑、做操等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。

3、注意居室通风，减少和抑制病菌病毒繁殖。

4、注意防寒保暖。冬季比较寒冷，人极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入，引发呼吸系统疾患。因此要注意及时添加衣服保暖。

同学们，让我们携起手来为了我们能拥有一个健康的体魄，能够快乐、舒心的学习、生活一起努力。在此我衷心祝福大家过一个健康愉快的冬季。我的演讲完毕，谢谢大家！

**防寒保暖的演讲稿篇七**

老师们、同学们：

大家早上好！知道今天是什么节日吗？对，今天是冬至。

冬至是我国农历中的一个非常重要的节气，也是一个传统节日。冬至通常在每年的12月22到23日之间，是我们北半球全年中白天最短，黑夜最长的一天。

我们河南人在冬至这一天有吃饺子的习俗。知道为什么吗？

相传南阳医圣张仲景曾经在长沙当官，他告老还乡时正是大雪纷飞的冬天，寒风刺骨。他看见南阳白河两岸的乡亲衣不遮体，有不少人的耳朵被冻烂了，心里非常难过，就叫弟子搭起医棚，用羊肉、辣椒和一些驱寒药材放在锅里煮熟，捞出来剁碎，用面皮包成像耳朵的样子，再放下锅里煮熟，做成一种叫“驱寒矫耳汤”的药物施舍给百姓吃。吃过后，乡亲们的`耳朵都治好了。后来，每逢冬至人们便模仿做着吃，形成“捏冻耳朵”的习俗。以后人们称它为“饺子，也有的称它为“扁食”和“烫面饺”，人们还纷纷传说吃了冬至的饺子不冻耳朵。

冬至过后，气候进入最冷阶段。我们俗称“数九”，民间还流传着“九九消寒歌”：一九、二九不出手；三九、四九冰上走；五九、六九，沿河杨柳。

我的演讲完毕，祝老师和同学们冬至快乐，身体健康。

谢谢大家！

**防寒保暖的演讲稿篇八**

老师们，同学们：

大家好！

冬天来了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多同学都不愿意多动。其实，参加冬季体育活动，特别是室外的体育锻炼，对于我们小学生来说，是非常有必要的。

首先，参加冬季体育锻炼，可以加速我们身体的新陈代谢，增加体内的热量，从而增强我们身体抵御寒冷的能力。所以，坚持冬季锻炼的人，他的抗寒能力特别强，比一般人要强8-10倍。

其次，冬季体育锻炼，大都在室外迸行，由于不断受到冷空气的刺激，我们身体对疾病的抵抗能力就会增强。俗话说“冬天动一动，少闹病和痛；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

再次，冬季体育锻炼，接受阳光的照射，可弥补在其他季节中阳光照射的不足。大家都知道，阳光中的紫外线能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体具有消毒作用。

如果没有健康的体魄和吃苦耐劳的精神，我相信每个同学都不会有充足的精力投入到学习和生活当中，所以说积极地参加冬季体育锻炼，还可以加快血液循坏，增加大脑氧气的供应量，这对消除大脑疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。冬季锻炼好处很多。

冬季锻炼的项目也很多，跑步、广播操、球类、跳绳、踢键子、跳橡皮筋等，都是很好的体育活动。每位同学除了积极的参加学校组织的各项集体活动之外，课余，可根据实际情况以及自己的个人爱好，选择不同的项目进行。

从x月份开始，我校同学就投入到“阳光体育与祖国同行”活动之中，全校学生都进行冬季晨跑锻炼的活动。我希望大家积极参加“阳光体育与祖国同行”活动，为了保证晨练效果，以晨跑为例，我对大家说说冬季体育锻炼的注意事项：

1、参加锻炼之前一定要做一些准备活动。防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。

2、跑步时，眼睛看好前面的同学，不要盯着地上；手应该积极摆动，切不可插在口袋里；嘴巴也应该闭上，有的同学一边跑，一边讲话，这样非常不好，因为你张着嘴巴，就把跑步时带起的灰尘吃进去了。

3、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。

4、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”。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

同学们，寒冷的冬季已经来临，请用我们的实际行动和热情去拥抱冬季清晨的阳光，用健康的体魄和饱满的精神迎接生命中的每一天。

谢谢大家！

**防寒保暖的演讲稿篇九**

老师们，同学们：

大家早上好，本次升旗的主题是“预防冬季流行性疾病”，今天我便来给大家介绍一下“流行性感冒”的相关知识。

进入寒冬，这是“流行性感冒”的盛行时期，它与一般的.感冒不同，开始会伴有高烧、头痛、肌肉酸痛、关节痛等。

介绍预防知识：

1。多喝开水，补充适量的水分来稀释血液中的毒素，加快新陈代谢。

2。多注意休息，避免劳累，减少消耗，保持体力和充足的睡眠。

1。不随地吐痰，不对人咳嗽。

2。不用公共毛巾、碗、筷、茶杯等。

3。不在发汗时洗澡。

1。根据天气变化，适时增减衣物。

2。饮食不宜过饱，多吃青菜、蛋类和豆类制品，少吃油腻甜食。

3。早晨家中应通风，保持空气流通，课间到室外呼吸新鲜空气。

4。结合自身状况进行适当锻炼。

**防寒保暖的演讲稿篇十**

尊敬的各位领导、老师、亲爱同学们：

大家，早上好！

今天我国旗下讲话的主题是“冬季安全，记心中”。

随着气温的下降，寒冷的冬季马上就要来临了。为创造一个安全的环境，请老师、同学们注意以下几点：

第一、讲究卫生，做好冬季防病。冬季是流感等传染病的高发季节，同学们要做好预防措施，如，进行流感疫苗接种。注意个人卫生，勤洗手、教室勤通风，各班要做好每周的个人卫生检查。不吃“三无”食品，注意身体健康。

第二、多运动，注意安全。上体育课前要作好准备活动，运动时要遵照老师的要求，不剧烈碰撞，不违规运动。

第三、注意课间文明。课间不大声喧哗，不追逐打闹，上下楼梯慢步轻声，靠右行。严禁在楼梯的扶梯上滑下来。

第四、集体活动一定要排队。如：去厕所、做课间操、就餐等活动每个人都要学会文明走路，不要抢跑、不互相推挤，做到井然有序。

第五、不带危险物品进校园，注意用电安全。不乱动教室内的电源插座，不要用湿布擦电器开关。

第六、要注意交通安全。排路队回家一定要有秩序，听从值勤老师和路队长的指挥。上学、放学途中要遵守交通规则，放学后按时回家。

老师们，同学们，让我们共同努力创建平安校园。让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们每天平平安安到校，高高兴兴回家，祝愿我们的.校园真正成为全校师生安全的港湾，和谐的家园！

谢谢大家！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn