# 2025年防寒保暖的演讲稿(通用14篇)

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2025-06-04

*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。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。防寒保暖的...*

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。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

**防寒保暖的演讲稿篇一**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好，我是四年级一班的，今天我演讲的题目是《注意安全，快乐过冬天》。

冬季天气寒冷，气候干燥，是火灾事故、交通事故和人生伤害事故的多发季节。为了保证自身安全，防止各类事故的发生，努力创造一个安全的环境，我们要注意以下几点：

冬季有霜冻，路面较滑，途中要注意行走安全，不到河边玩耍，更不能到结冰的水塘、河沟里踩冰玩。冬季人体关节的灵活性较差，反应液相对缓慢，平时在上、下学路上也要注意交通安全。步行走人行道，在没有人行道的地方靠路的右边行走；不要跟机动车抢道。通过路口或者横过马路时要减速慢行，为了自己和他人的安全，希望同学们一定要注意交通安全，自觉遵守交通法规。

在校内上体育课、课件活动时也要注意安全，不做危险的游戏，不追逐打闹，有冰霜的地方要绕道行走。打扫卫生时一般不使用湿拖把，清洁用水不滴撒在路面上，更不能随意乱倒。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。

冬季是流感等传染病高发季节，同学们要继续做好预防措施，讲好个人卫生，勤洗手，勤通风，在人多的公共场合带好口罩。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；同时，天气寒冷，要及时增减衣物，注意保暖。重视饮食安全，不要购买、食用生冷的食品。

进入冬季，天干物燥，火灾隐患大，大家还要注意消防安全，自觉防火。

1、身上不带不玩火柴、打火机等火种，烟花、爆竹等易燃易爆物品，更不能玩，以免发生意外。

2、自觉爱护校园内的各种消防设施，如消防栓、灭火器等。

3、在教室里，不用湿手触碰电器开关。

最后，祝愿我们每一人都平平安安地度过每一天。我的演讲完毕，谢谢大家。

**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!

今天我在国旗下讲话的题目是《不畏严寒，做真英雄》。十二月的江南，寒冬伴随着我们，同学们早已加衣保暖，防寒御寒。这时候，学习的困难也随之而来，当清晨的铃声响起，需要我们离开温暖的被窝起床时，当天空还沉浸在黑暗中，需要我们踏着寒霜迎着冷风跑操时，当老师们站在台上谆谆教诲，需要我们用冻僵的双手记下笔记认真做题时，严寒便成了我们现在最大的困难。

在困难面前，有的人畏惧了，退缩了，然而，在我们身边，总会有那么一部分人，他们不畏严寒，每天早早地来到教室，用心学习，埋头苦读，在他们身上，我们看到了战胜困难的勇气和坚韧不拔的意志，仿佛腊月的梅花在骄傲地绽放，他们就是我们身边学习的榜样，他亦是真英雄。

大雪压青松，青松挺且直，寒冬实际上是对我们信念的挑战，意志的磨练，毅力的考验。生活中总有不可回避的不如意和痛苦，因此，要想到开创辉煌的人生，我们就绝不能在不如意和痛苦面前退缩，我们要勇敢地昂首追求，在严寒的冬天中大步流星，追求的激情可以扫除前进路上的一切阻挡。

同学们，严寒并不可怕，可怕的是缺少拼搏精神。拼搏，意味着出路，意味着成功，没有拼搏的人生是枯燥的人生；没有拼搏的青春是贫血的青春；没有拼搏的年华是暗淡无光的年华；没有拼搏精神的人，是地地道道的无为之人!

严寒的冬天，让我们伸出热血沸腾的双手去把握它，不要对自己的能力有丝毫怀疑，不畏严寒，你可以有思索，却不能犹豫，人的一生能为理想为追求拼搏的时日实在不多。同学们，不畏严寒，做真英雄，珍惜那些已经的拥有，不畏严寒，做真英雄，不要让时光悄悄地滑落，不畏严寒，做真英雄，一如把握青春与命运，而把握了这一切，你就真正的把握了自己的明天!

最后，在这寒冷的冬天，我衷心地希望同学们能够克服严寒和其它一切困难，在学习上能取得更大的进步。

谢谢大家!

**防寒保暖的演讲稿篇三**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！（鞠躬）

今天我国旗下讲话的内容是“防冻保暖，平安伴我”。寒冷的冬季已经来临，同学们每天都顶着呼呼的寒风来上学，真了不起！可要注意了，当气温降到5℃以下后，我们的小手小脸就可能会变得又红又痒，严重时出现水疱，破裂后形成糜烂或溃疡。这种冻伤多发生在我们的身体末端或表面，这些部位血流缓慢，且又经常暴露在外，局部温度低，极易受寒冷的伤害。那我们如何做好防冻工作呢？这里我建议大家勤做五件事。

1、勤进行耐寒锻炼。如慢跑、快步走、跳绳等体育活动，让全身各个部位活动起来，既可促进血液循环，也可以提高人体对寒冷的忍耐性。

2、勤准备防寒物品。在严寒的时候，我们不仅要穿着适当厚度的保暖御寒衣服，还应戴上口罩和手套。

3、勤换鞋、袜和鞋垫，勤用热水洗脚。俗话说：“寒从脚下起。”在严冬，我们更应该注意脚部保暖。

4、勤活动手脚和揉搓面部、耳、鼻。经常揉搓按摩这些部位，可以改善局部微循环，加快血液流动。这是预防冻疮的最佳办法。

5、勤晒被褥。被褥经过日晒，变得蓬松，不仅增加了空气量，而且还增加了厚度。因此，盖着晒过的被子，会觉得更加暖和。

除此之外，冬季出门前我们一定要吃饱、穿暖，做好各种御寒准备。但如果外出活动时手脚被冻得发僵怎么办？我们千万不要立刻在炉火上烤或者在热水中浸泡，这样会形成冻疮甚至溃烂。正确的方法是回到温暖的环境中去，使冻僵部位的温度慢慢回升。最有效的方法是用手搓，通过摩擦增加温度，促进自身的血液循环，以恢复正常。

冬天还很漫长，希望同学们掌握相关知识，提高防寒能力，注意冰雪天不要被冻伤。在此我衷心祝福大家过一个健康愉快的冬季。

我的国旗下讲话倒吸结束，谢谢大家！

**防寒保暖的演讲稿篇四**

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，给南方的天气增加了几分寒意，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，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增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。

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。还能促进身体对钙、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，增加了大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，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，以提高健康水平，有助于锻炼不怕严寒的坚强意志，进一步增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，为了我们能够更好的学习，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。

**防寒保暖的演讲稿篇五**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好!(鞠躬)

今天我国旗下讲话的内容是“防冻保暖,平安伴我”。寒冷的冬季已经来临，同学们每天都顶着呼呼的寒风来上学，真了不起!可要注意了，当气温降到5℃以下后，我们的小手小脸就可能会变得又红又痒，严重时出现水疱，破裂后形成糜烂或溃疡。这种冻伤多发生在我们的身体末端或表面，这些部位血流缓慢，且又经常暴露在外，局部温度低，极易受寒冷的伤害。那我们如何做好防冻工作呢?这里我建议大家勤做五件事。

1、勤进行耐寒锻炼。如慢跑、快步走、跳绳等体育活动，让全身各个部位活动起来，既可促进血液循环，也可以提高人体对寒冷的忍耐性。

2、勤准备防寒物品。在严寒的时候，我们不仅要穿着适当厚度的保暖御寒衣服，还应戴上口罩和手套。

3、勤换鞋、袜和鞋垫，勤用热水洗脚。俗话说：“寒从脚下起。”在严冬，我们更应该注意脚部保暖。

4、勤活动手脚和揉搓面部、耳、鼻。经常揉搓按摩这些部位，可以改善局部微循环，加快血液流动。这是预防冻疮的最佳办法。

5、勤晒被褥。被褥经过日晒，变得蓬松，不仅增加了空气量，而且还增加了厚度。因此，盖着晒过的被子，会觉得更加暖和。

除此之外，冬季出门前我们一定要吃饱、穿暖，做好各种御寒准备。但如果外出活动时手脚被冻得发僵怎么办?我们千万不要立刻在炉火上烤或者在热水中浸泡，这样会形成冻疮甚至溃烂。正确的方法是回到温暖的环境中去，使冻僵部位的温度慢慢回升。最有效的方法是用手搓，通过摩擦增加温度，促进自身的血液循环，以恢复正常。

冬天还很漫长，希望同学们掌握相关知识，提高防寒能力，注意冰雪天不要被冻伤。在此我衷心祝福大家过一个健康愉快的冬季。

我的国旗下讲话倒吸结束，谢谢大家!

**防寒保暖的演讲稿篇六**

各位老师、同学：

大家好，我今天演讲的题目是：冬季安全小常识。

冬季已经来临，由于天气寒冷，气候干燥，是火灾事故、交通事故和人身伤害事故的多发季节，为了学校的安全与稳定，防止各类事故发生，提出如下要求：

1、各办公室、专用教室、所有场所的用电、用气、化学品进行一次全面检查，发现安全隐患及时整改，不留盲区。

2、冬季雨、雪、雾天气多，人体关节的灵活性差，反应缓慢，在上、下学路上要注意交通安全。做到红灯停、绿灯行;特别要注意，不乘坐无证和车况差的车辆。

3、要一如既往地做好各类流感的预防工作，搞好个人卫生，严防病从口入。

4、冬天，河流、路面常有结冰情况，防止因路滑发生事故;不要在冰上玩耍，遇到结冰天气，不用水拖地;上、下楼梯、户外活动要慢步行走，不要奔跑。

5、进行体育锻炼、课外活动，量要适度，出汗多时，把汗水及时擦干，防止感冒。

6、冬季是火灾多发季节，不带易燃、易爆危险物品进入校园;节日期间，严禁在没有家长的监护下放鞭炮;使用取暖器时，不要把易燃物品放置在旁边;对不用的电器、燃气要关闭，防止火灾事故和煤气中毒。

安全工作无小事，安全责任重于泰山。火灾和车祸是九大类事故的头号杀手，很多交通和火灾事故，极少是有人故意所为的，都是一点点的疏忽，偶尔的一次麻痹发生了这些悲剧。生命是宝贵的，面对生命我们只有珍惜，面对美丽的校园，我们需要呵护。为使我们拥有一个安全稳定的环境，希望大家把人和物的安全意识化为自己的行动，共同创造安全的环境，让危险远离我们的.生活，让幸福陪伴我们一生。

**防寒保暖的演讲稿篇七**

各位老师，同学们：

大家好！

“生命”，一个多么鲜活的词语；“安全”，一个多么古老的话题；“幸福”一个多么美妙的.境界。同学们进入冬季后，交通安全和防火安全是我们全体同学在安全方面最需要注意和防范的两个重点。

随着冬季的到来，天气寒冷。安全事故隐患随之增多，为保证学生安全，我们必须做到以下几点：

首先是防寒保暖教育。学校要求学生适时增多衣服、穿好棉鞋棉袜，戴好手套，防止冻坏身体、冻伤手脚。遇到温差大的天气，要求班主任及时提醒学生添减衣服，防止学生感冒。

第二是交通安全教育。冬季有霜冻，路面较滑，有时还有大雾天气冬季安全教育演讲稿冬季安全教育演讲稿。学校要求不满十二周岁的学生必须由家长接送，途中骑车、行走要当心。车祸是事故隐患中的头号杀手，一起起交通和火灾事故，极少是有人故意所为的，是一点点的疏忽，或是偶尔的一次麻痹大意导致了这些悲剧的发生。

第三是防火教育。冬季气候较干燥，严禁任何学生玩火，严防火灾事故发生。要求班主任严防学生带打火机等用火工具，防止学生在上下学途中放干草玩火。

第四是用电安全教育。学校要求各班主任利用班队会对学生进行安全用电的常识教育，学会常用家用电器的使用方法，保证在使用电器过程中不出事故。

第五是饮食卫生教育。学校利用集会、主题班会等形式对学生进行饮食卫生教育，教育学生不吃零食，不喝生水，严防食物中毒事故发生。

第六是严防煤气中毒，指导学生正确使用煤气灶、取暖炉，屋内要注意开窗透气

特别是校外租房居住的学生一定要做到卧室、厨灶分开

生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力。

**防寒保暖的演讲稿篇八**

冬季的到来，给天气增加了几分寒意，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，不仅能锻炼身体，增强体质，锻炼不怕严寒的坚强意志，而且还可以防寒保暖，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。

冬季体育锻炼，由于肌肉不断收缩，呼吸加快，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时还增强了大脑皮层的兴奋性，使体温调节中枢灵敏、准确地调节体温，提高人们的御寒能力。所以，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8—10倍。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。

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。还能促进身体对钙、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，增加了大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，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。一般多采用长跑、球类、跳绳、踢腱子、跳橡皮筋等项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。

那么，冬季体育锻炼又要注意什么呢？

1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活幼。准备活动可以提高身体各器官的运作水平，改善肌肉、关节的灵活性，防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。

2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼着装要合理，锻炼后要做适当的整理活动，及时穿衣保暖，以防感冒。

3、参加冬季锻炼，要有循序渐进的过程，更要有顽强的\'毅力、持之以恒的精神，才能收到良好的效果，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。

最后，请让我以奥林匹克运动的创始人顾拜旦先生的名言结束我的讲话：“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九**

尊敬的各位家长：

您好！根据市气象台预报，12月28日——30日我市有一次明显的大风、降温、降雪天气过程。根据上级《关于做好大风降温降雪天气应对防范工作的紧急通知》要求，为切实保障师生的人身安全，做好师生的冬季安全工作，共同筑起校园安全的坚固防线，希望家长协同学校加强对孩子的安全教育和管理，温馨提示家长朋友做到以下几点：

一、户外活动安全：监督孩子不在街道或公路上穿轮滑鞋、玩轮滑板、玩耍、追逐、打闹、围观事故现场。不到结冰的水库、河塘边行走玩耍，经过结冰地带要绕行，不能走捷径，不能报侥幸心理而冒险，尤其不要私自到野外结冰冰面滑冰。节日期间不要燃放烟花爆竹，严禁学生野外用火、玩火和参加火灾扑救。

二、环境卫生：爱护环境卫生，预防与控制传染病的发生，培养良好的个人健康生活习惯，保持室内空气流通，在流行病季节，尽量避免前往空气疏通不畅、人口密集的公共场所，出现症状要及时就医。

三、运动安全：冬季天气较冷，在进行体育运动时易发生扭伤肌肉，韧带拉伤等身体损伤，大家在室外锻炼时，要遵守体育锻炼规则，做好运动前准备，掌握正确的动作技巧，注意自我保护。

四、防寒保暖：冬季气候寒冷，孩请大家出门为孩子戴上帽子、口罩和手套，有效预防冻疮、感冒疾病的发生。孩子在户外活动中、外出活动时很容易冻伤，并引发感冒和其他呼吸道疾病。所以，家长要督促孩子要做好防寒保暖，根据天气及时加衣，保护好自己，以免患病。

五、注意预防呼吸道疾病：冬季是流感、流行性脑炎、水痘、麻疹等多种传染性疾病的高发季节，请家长朋友们培养孩子良好的生活习惯和卫生习惯，做好孩子健康状况的监测，发现孩子生病，及时就医，并告知班主任，以了解孩子的病情。为了孩子的健康，病愈后方可返校。

心中时刻有平安，平安永在我身边！孩子的平安、健康成长是你我共同的心声，让我们携手共同为孩子创造平安快乐的成长环境！最后祝全体学生家长们：生活幸福！身体健康！工作顺利！

**防寒保暖的演讲稿篇十**

教授们，同学们：

大家好！

本日我演讲的题目是——论长跑熬炼的好处。

寒冬冬季，北风冷落，凉爽街头，疏落人迹，抬头看空荡荡的枝头，一股莫名的悲伤由但是生，残落的干叶在北风中打着旋飞翔落下，似翩翩的舞者，只留下孤独的枝头在冷静的季候打颤抖动。

朝晨，闹钟在狂震，如今你是不是有种把它摔下去的激昂？科天的被窝真诱人，真想暖和还大略连续搁浅。所以面对一次次的冬季长跑熬炼，你退守了，你愉懒了，你遁藏了。孰不知你逃开的，不可是跑步练习，另有关于你毅力的考验，体格的熬炼。

让我们来听听专家怎样向我们讲述健身长跑的好处吧！

有关专家表现，长跑可进步呼吸系统和心血管系统机能，科学实践证明，较长时候有节拍的深长呼吸，能令人体呼吸大量的氧气，吸取氧气超出平常的7—8倍便可以抑制人体癌细胞的发展和滋生。其次长跑熬炼还改进了民肌供氧状况，加快了心肌代谢，同时还使心肌股纤维变粗，心收缩力加强，从而进步了心脏工作本领。

长跑有益于防病治病，长跑使血液轮回加快，对分泌系统有害精神起到清洗效用，从而使有害精神难以在体内搁浅分散。据测定得知，16分钟跑3000米或25分钟跑5000米，可低落血液中胆固醇，对高血脂症、血管硬化、冠芥蒂、脑血管疾病有精良的防备效用。

更紧张的是，长跑能陶冶人的性情，熬炼吃苦刻苦，克服坚苦的意志。

有关资料还呈现，长跑能健脑，冬季气温较低，在冷风晨雾中长跑，会刺激机体保卫性反响，血液轮回加快，脑部血液流量加快，调理大脑体温中枢效用，从而供给大脑更多营养，进步进修效益，还对大脑记忆效用有增加效用，并且长跑令人感情乐观颓废，有助于增加食欲，加强消化效用，增进营养吸取。

同学们，听了以上这些，你还是不是筹划在今后的晨练长跑中偷懒逃跑呢？

**防寒保暖的演讲稿篇十一**

尊敬的各位家长：

您好！

受冷空气影响，我县27日夜晚普降喜雪，将会出现积雪，桥面和部分路段可能出现道路结冰。

为应对雨雪天气及降温带来的影响，在我校及时做好校内预防雨雪天气及师生冬季安全教育的同时，以“给家长一封信”的形式，告知各位家长，希望家长协同学校加强对孩子安全教育，做到以下几点：

家长应密切关注天气预报，根据天气变化及时给孩子增添衣物，牢记孩子的上学及放学时间，突遇雨雪天气或强降温时应及时接送孩子。教育孩子不玩水、不玩雪，不滑雪、不滑冰、不到危险的地方去，防止因打湿衣服、鞋子而受冻受凉，引发感冒。

教育孩子遵守交通规则，遵守公共秩序，不在大街上、公路上追跑打闹、玩雪、踩雪、滑雪、打雪仗；道路结冰，过马路要格外小心过往车辆，确保交通安全。

请家长让孩子穿防滑的鞋子，走路时宁可踩在厚厚的积雪上也要避开浮冰和积水，尽量抬起脚，实在地踩下去，这样就减少了鞋底和地面的向前摩擦力，会大大降低摔倒的可能性。

建议平常骑电动车和自行车接送孩子的家长，可选择步行或者乘坐公共交通工具出行。年纪大的老人行动不便，如遇雨雪天接送孩子，更要提醒注意安全。

如果降雪较大，树木、广告牌等会存在被压倒的危险，家长要教育孩子上下学路途应该尽量远离树木、广告牌等高处建筑，谨防因坍塌被砸伤。

路面湿滑开车接送孩子的家长千万要小心驾驶，一方面要保持尽可能大的车距及时控制车速，一方面要特别注意道路上的行人做好躲闪的准备。

由于雪的覆盖，道路上许多“陷阱”会被遮住，因此，应教育孩子千万小心，注意低洼、井盖、建筑材料上的钉子等。

冬季是流感、流行性脑炎、水痘、麻疹等多种传染性疾病的高发季节，请家长配合培养孩子良好的生活习惯和卫生习惯，做好孩子健康状况的监测，发现孩子生病，及时就医，并告知班主任老师。为了孩子的健康，病愈后方可返校。

**防寒保暖的演讲稿篇十二**

亲爱的老师们，同学们：

大家早上好。今天我讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》。

携带着凛冽的寒风，冬天就这样来到了我们的身边。水瘦山寒、天高地远，大自然逐渐安静下来，而我们的校园却开始了热火朝天的冬季体育锻炼。灵巧的毽子，滚动的足球，优美的投篮，天空中滑过弧线的羽毛球，校园里跑跳的大家，都给单调的冬天增加了无限的生机。

体育是跃动的音符、舞动的旋律、运动的艺术，是促进同学们健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工作。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。据调查，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8—10倍。

为了让健康和运动的理念深入人心，并成为同学们的自觉行动，每天学校的早锻炼以晨跑为形式，为第一节课的学习热身。下午大课间以京剧操+小锻炼相结合，来舒展身心，上星期学校也举行了趣味运动会力求让每位同学都可以享受到运动的快乐。课间，操场俨然也成为了同学们快乐游戏的舞台。

如何科学的进行冬季体育锻炼呢？我这里有几点温馨提示：第一，运动前做好准备活动，运动后及时穿衣保暖，以防感冒；第二，在运动时，做到活动内容有组织，追逐打闹不可取，确保安全有保障；第三，运动时要看管好自己的衣物，以免相互之间误拿；第四，活动要团结友爱，不要因为小事而引起摩擦、冲突。

同学们，身体是知识的载体，拥有健康就拥有一切。冬季，请加强体育锻炼吧！最后，请让我以奥林匹克运动的创始人顾拜旦先生的名言结束我的讲话：你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！

我的讲话完毕，谢谢大家。

**防寒保暖的演讲稿篇十三**

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；七九河开，九九雁来；九九加一九，耕牛遍地走。

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十四**

、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！

大家好！我是四（3）班的xxx，今天我演讲的题目是《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，气候干燥，是火灾事故、交通事故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：

冬季有霜冻，路面较滑，有时还有大雾天气，加上冷空气使人体关节的灵活性较差，反应也相对缓慢，平时在上、下学路上也要注意交通安全。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。学生不要骑车上学；不要到河边玩耍；更不能到结冰的水塘、河沟里踩冰玩！

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，有冰霜的地方要绕道行走。打扫卫生时一般不使用湿拖把，清洁用水不滴撒在路面上，更不能随意乱倒。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。

冬季是流感等传染病高发季节，同学们要做好个人卫生，勤洗手、勤通风。在人多的公共场合带好口罩。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；同时，天气寒冷，同学们要多添加衣物，不要为了所谓的风度而挨冻受冷。重视饮食安全，不要购买、食用生冷的食品。

是先断掉电源，然后再用水灭火，切不可在未切断电源的情况下就用水灭火，以防造成人员触电事故。当然，我们小学生最好不要私自救火，逃离火场及时唿救是我们小学生要做的。

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！

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