

关于健康的校园广播稿 (精选4篇)

篇1：关于健康的校园广播稿

主持人甲：敬爱的老师、亲爱的同学们：早上好！

主持人乙：今天的红领巾广播又和大家见面了。

主持人甲：我是主持人 * * *

主持人乙：我是主持人 * * *

甲：同学们，在校园里，你们是否经常看到这样的情景：楼梯上，一位同学不是走下楼，而是坐在扶手上滑了下去；校园里，几位同学横冲直撞，根本不去顾及身边的小同学；栏杆上，有同学踮起脚尖，甚至爬上栏杆，好奇地向下张望……

乙：每当看到这样的情景，我们就应该问问自己，这样做对吗？从楼梯扶手上滑下来，很可能会摔下来。在校园里飞奔的同学一旦相撞，往往会撞伤对方，还可能头破血流；栏杆上的同学也许根本没有想到爬在栏杆上可能导致终身残疾或者丧失生命……

甲：同学们，我们的生命是最宝贵的。我们的生命也是脆弱的。生命如果发生什么意外，会留下永远的伤痕；健全身体一旦失去，将永远无法挽回。因此，我们应该好好珍惜我们生命中的每一天，在活动中注意活动安全，在外出中注意交通安全，使自己平安健康地成长。

乙：下面，让我们来学习一下《小学生安全守则》吧！

甲：在道路上行走，要遵守交通规则，走人行道；穿过马路，要做到绿灯行，红灯停。

乙：上学、放学在路上小心来往车辆，要靠路边行走，不得在路上追逐嬉戏。

甲：不准骑摩托车，不满12周岁的学生不准骑自行车上学。校园内禁止骑自行车，进出校门要下车。不准爬树、爬围墙、爬栏杆和篮球架等高架物。

乙：上下楼梯靠右走，不争先恐后，不准从楼梯扶手滑。

甲：课间不准在走廊追逐嬉戏，没有必要事，未经老师同意，不准走出校门。

乙：不准在楼上扔物到楼下，严禁在栏杆上面放东西，如书包、课本、食物用具、扫把等，防止下。

甲：不准乱动教室的电器、插头、开关等。不准乱动学校的消防器材。体育课、劳动课、活动课要服从老师的安排和指示。

乙：不准玩火,不准燃放烟花炮竹,不做危险的游戏。不准携带铁器、利器、弹叉以及恐怖玩具进学校。

甲：在玩乐时，不准做危险动作或者违反规则的动作。不吸烟,不吸毒，不喝生水,不在校外乱买过期或不卫生的食品。
不欺负幼小或外地同学，不准打架.同学之间发生矛盾，要及时报告老师,找老师解决，

乙：不与陌生人接触，更不能接受陌生人的食物或玩具等，
切勿随陌生人走离学校或家庭。

甲：因事或有病不能上学应向老师请假,不能欺骗家长和老师，利用上学时间外出玩耍.发现异常情况，要及时向老师或有关管理人员报告。

乙：学完了《小学生安全守则》，你都学会了吗?

甲：恩，我都学会了。你呢?

乙：恩，我也学会了.小朋友们，我想你们也都学会了吧。

甲：对了，你有没有听过一首歌谣？它的名字叫做《校园生活安全教育歌》

乙：《校园生活安全教育歌》？你能给我们说说这首歌谣吗？

甲：好吧，下面我就给大家说说这首《校园生活安全教育歌》！

校园生活安全教育歌

生活道路不简单，安全时刻记心间。

地砖地板光又滑，小心谨慎踩上它。

上下楼梯不追打,礼让三分不为下。

不讲粗言和秽语，团结愉快易进取。

室内活动防磕碰，防挤防坠防摔下。

小心开水和电器，消防设施要爱惜。

室内易燃物品多，校内严禁玩烟火。

贵重物品不要带，以免丢失和损坏。

别人东西不要拿，洁身自爱人人夸。

乱扔垃圾不卫生，随地吐痰不文明。

遇事镇定不要慌,自我保护要增强。

同学处处守纪律,文明之星属于你。

乙:这首歌谣真好啊!

甲:是啊!这首歌谣能够帮助我们时刻牢记注意安全。

不在走个安全、时间过的真快啊。在这里,我们再一次提醒全体同学一定要注意校园安全。

不在走个安全、廊上追逐打闹;不做危险的游戏;遵守活动要求;上下楼梯轻声慢走。

乙:我们应当时时刻刻注意安全,同学之间注意礼让,让瓦店集小学成为文明的学习乐园,让每一位新湖小学的学生天天都能高高兴兴上学、平平安安回家。

合:同学们,让我们牢记珍爱生命、安全第一!

合:今天的红领巾广播到此结束,感谢各位同学的收听

篇2：关于健康的校园广播稿

甲：敬爱的老师们！

乙：亲爱的小伙伴们！

甲：红领巾小广播又和大家见面了！我是主持人。

乙：我是主持人。

甲：今天我们一起走近“水果家族”，了解一下他们的成员吧！

乙：我先出个谜，你来猜猜看？

甲：好哇，你说！

乙：听好喽！瞧一瞧，你乐了；闻一闻，你醉了；咬一口，你心儿甜透了！你猜，水家族的哪个成员能有这么大的魅力呢？

甲：哦！我知道！这当然是大名鼎鼎的苹果喽。

乙：“一天一个苹果”，是人们熟知的健康口号。的确，苹果含有丰富的糖类、有机酸、纤维素、维生素、矿物质等营养物质，被科学家称为“全方位的健康水果”。那么

，到底是哪些保健作用让它赢得了这样的美名呢？

甲：降低血脂：日本果树研究所的人体试验表明，每天吃两个苹果，3周后，受试者血液中的甘油三酯水平降低了21%，而甘油三酯水平高正是血管硬化的罪魁祸首。苹果的果胶进入人体后，能与胆汁酸结合，像海绵一样吸收多余的胆固醇和甘油三酯，然后排出体外。

乙：预防癌症：日本弘前大学的研究证实，苹果中的多酚能够抑制癌细胞的增殖。而芬兰的一项研究更令人振奋：苹果中含有的黄酮类物质是一种高效抗氧化剂，它不但是最好的血管清理剂，而且是癌症的克星。

甲：假如人们多吃苹果，患肺癌的几率能减少46%，得其他癌症的几率也能减少20%。法国/国家健康医学研究所/最新研究还告诉我们，苹果中的原花青素能预防结肠癌。

乙：减肥：苹果会增加饱腹感，饭前吃能减少进食量，达到减肥的目的。

甲：苹果除了有“健康水果”的美称外，还有一个美名——记忆之果。

乙：咦？为什么要称它为“记忆之果”呢？

甲：听我给你慢慢道来：苹果含有丰富的糖类，维生素和人体需要的微量元素锌，而锌是构成与记忆力息息相关的核酸和蛋白质不可缺少的元素。所以人们亲切地称苹果为“记忆之果”。

乙：除了苹果，我们还可以从哪些水果中获取健康呢？

甲：吃香蕉能帮助内心软弱、多愁善感的人驱散悲观、烦躁的情绪，保持平和、快乐的心情。这主要是因为它能增加大脑中使人愉悦的物质的含量。

乙：吃草莓能培养耐心。但因为它属于低矮草茎植物，生长过程中易受污染，因此，吃之前要经过耐心清洗；先摘掉叶子，在流水下冲洗，随后用盐水浸泡5—10分钟，最后再用凉开水浸泡1—2分钟。之后，你才可以将这粒营养丰富的“活维生素丸”吃下。

甲：梨是令人生机勃勃、精力十足的水果。它水分充足，富含维生素a、b、c、d、e和微量元素碘，能维持细胞组织的健康状态，帮助器官排毒、净化，还能软化血管，促使血液将更多的钙质运送到骨骼。但吃梨时一定要细嚼慢咽才能较好的吸收。

乙：柚子是保证人体健康，使心血管系统健康运转的水果。它含有的果胶能降低/低密度脂蛋白，减轻动脉血管壁损伤，维护血管功能，预防动脉硬化和心脏病。研究者还发现，吃8只柚子/能明显促进运动中/受伤的组织器官/恢复健康。

甲：经常情绪激动，会增加患心脏病、高血压和中风的危险。哈佛医学院的专家们/常吃橘子/来降低这些患病概率。但需注意，每天不要吃超过4个，否则可能出现中医所说的“上火”表现，如长口疮等。

乙：水果，深受男女老少的欢迎，那什么时候吃水果最好呢？

甲：吃水果最好不要饭前空腹/以及/饭后立即食用。吃水果的时间最好在饭后两小时左右。鱼虾和水果最好分开食用，至少应在吃鱼虾两小时后吃水果。

乙：为什么要选这个时机吃呢？

甲：人们一般习惯在饭后食用一些水果，这样做其实很不科学。人吃饱饭后食物进入胃内需要经过1—2小时的消化过程，才能缓慢从胃中排出，饭后如果立即吃进很多水果，即会被食物阻滞在胃内，在胃内如果停留时间过长，就会引起腹胀、腹泻或便秘等症状，天长日久，将导致消化功能紊乱。

乙：如果正餐吃的是一些富含钙质的水果，饭后即吃水果，尤其是柿子、石榴、山楂、葡萄、黑枣等水果，鱼虾中的钙质就会与水果中的鞣酸结合生成一种坚硬的物质——鞣酸钙。这不仅会降低鱼虾的营养价值，而且还会影响胃肠的消化能力，甚至会发生腹胀、腹泻、腹痛、恶心、便秘等不适感觉。

甲：看来，我们平时不但要多吃水果，而且还要掌握正确的吃法！

乙：是啊！这样，我们才能获得全面的营养，才能使自己的身体更棒！

合：时间过得真快啊，红领巾广播站就要和大家说再见了，我们下周再见。

篇3：关于健康的校园广播稿

大家好！欢迎收听我们的校园广播。我是XXX，今天我想和大家分享一些关于情绪健康的重要信息。

生活中，我们经常会面临各种挑战和困扰，如学习压力、人际关系等等。这些问题可能会给我们带来一些负面情绪，例如焦虑、沮丧或者愤怒。因此，保持良好的情绪健康非常重要。

首先，我们要学会正确地表达自己的情感。有时候我们可能会因为害怕被别人误解或者嘲笑而不敢表达自己的情感。但是，抑制情感只会让我们更加不舒服，甚至会影响到我们的健康。所以，有问题时要勇敢地 and 值得信任的人倾诉，寻求帮助和支持。

其次，我们要学会积极地面对挑战和困难。生活中的困难是不可避免的，但是我们可以选择如何应对它们。积极思考和寻找解决问题的方法可以帮助我们更好地应对困难，保持积极的情绪。

此外，保持良好的生活习惯也是情绪健康的关键。充足的睡眠、均衡的饮食和适度的运动都是保持身心健康的重要因素。养成良好的生活习惯可以增强我们的抵抗力，更好

地应对各种压力和困扰。

最后，我们要记住，情绪是可以调节和管理的。通过学习一些情绪管理的技巧，我们可以更好地控制自己的情绪。例如，通过深呼吸、放松训练和寻找适合自己的放松方式，我们可以让自己更加平静和放松。

希望以上分享对大家有所帮助。让我们一起关注和培养自己的情绪健康，让我们的生活更加美好！谢谢大家收听！

以上就是今天关于情绪健康的校园广播稿，谢谢大家的收听！

篇4：关于健康的校园广播稿

a：采撷一缕阳光，编织七彩童年；

b：留住一阵清风，播洒希望明天；

a：付出一份真情，打造爱的世界；

b：敬爱的老师们

a：亲爱的少先队员们，

合：大家好！

b：xx小学“春蕾”广播又和你见面了！

a：本期的节目由我们为大家主持，我是主持人xxx。

b：我是主持人xxx。

a：我们每天看到同学们放学后都喜欢吃零食，今天的《知识百宝箱》想与大家来谈谈有关儿童的食品问题。大家可要认真听了，关系到我们小朋友的健康问题呢。

b：近年来，以儿童为主要消费对象的食品如雨后春笋般涌现，儿童正餐外的食品费用已成为家庭的重要开支项目之一，且儿童食品在孩子们膳食中的比例越来越大。但由于多数家长缺乏这方面的知识，因此，在儿童食品的消费中存在着一些健康安全方面的问题，不能不引起人们的重视。

a：问题一：食品中的添加剂“三精”未引起高度重视。“三精”，指糖精、香精、食用色精。在食品中的使用是有国家标准规定的，很多儿童食品也确实符合有关标准，但食之过量，会引起不少副作用。

b：问题二：分不清食品的成分和功能。不少家长往往分不清奶乳制品与乳酸菌类饮料，乳酸菌类饮料适用于肠胃不太好的儿童，两者选择不当，反而会引起肠胃不适等症状

。

a：问题三：过分迷信洋食品。从有关部门的抽查结果可以看出，进口儿童食品也并非100%完美。其实，如今的国产儿童食品从质量和包装上来看，比前几年已有很大改观，有不少已达到出口标准，因而不能迷信于一个“洋”字。

b：问题四：用方便面代替正餐。方便面是在没有时间做饭时偶尔用来充饥的食品，其中以面粉为主，又经过高温油炸，蛋白质、维生素、矿物质均严重不足，营养价值较低，还常常存在脂肪氧化的问题，常食用方便面会导致营养不良。

a：问题五：多吃营养滋补品。儿童生长发育所需要的热能、蛋白质、维生素和矿物质主要是通过一日三餐获得的。各种滋补营养品的摄入量本来就很小，其中对身体真正有益的成分仅是微量，有些甚至具有副作用。

b：问题六：用乳饮料代替牛奶，用果汁饮料代替水果。现在，家长们受广告的影响，往往用“钙奶、果奶”之类的乳饮料代替牛奶，用果汁饮料代替水果给孩子增加营养。殊不知，两者之间有着天壤之别，饮料根本无法代替牛奶和水果带给孩子的营养和健康。

a：问题七：用甜饮料解渴，餐前喝饮料，饭后具有饱腹感，妨碍儿童正餐时的食欲。若要解渴，最好饮用白开水，它不仅容易吸收，而且可以帮助身体排除废物，不增加肾脏的负担。

b：问题八：吃大量巧克力、甜点和冷饮。甜味是人出生后本能喜爱的味道，其它味觉是后天形成的。如果一味沉溺于甜味之中，儿童的味觉将发育不良，无法感受天然食物的清淡滋味，甚至影响到大脑的发育。同时，甜食、冷饮中含有大量糖分，其出众的口感主要依赖于添加剂，而这类食品中维生素、矿物质含量低，会加剧营养不平衡的状况，引起儿童虚胖。

a：问题九：长期食用“精食”。长期进食精细食物，不仅会因减少B族维生素的摄入而影响神经系统发育，还有可能因为铬元素缺乏而“株连”视力，造成近视。

b：问题十：过分偏食引起过敏。儿童食物过敏者中大约30%是由偏食造成的。因为食物中的某些成分可使人体细胞发生中毒反应，长期偏食某种食物，会导致某些“毒性”成分在体内蓄积，当蓄积量达到或超过体内细胞的耐受量时，就会出现过敏症状。

a：同学们，下面我们教大家《如何辨别食品包装及标识》

b：(1) 食品包装一定要具有标识，产品标识可以用文字、符号、数字、图案以及其他说明物等表示。产品标识应当清晰、牢固，易于识别。产品标识所用文字应当为规范中文。可以同时使用汉语拼音或者外文，汉语拼音和外文应当小于相应中文。而没有标识的食品希望同学们不要购买。

a：(2) 产品标识应当有产品名称、生产者的名称和地址、生产日期(限期使用的产品应当标明安全使用期或者失效日期)。没有这三项内容的属于“三无产品”，建议同学们不要到无证摊贩处购买食品，也不要买“三无”食品。

b : (3) 国内生产并在国内销售的食品 , 应当标明企业所执行的国家标准、行业标准、地方标准或者经备案的企业标准的编号。

a : (4) 实行生产许可证管理的产品(例如大米、面粉、酱油、食醋、植物油) , 其包装上应当标明有效的生产许可证编号和标记。以上五类食品的外包装上如果没有大写英文字母"qs"(意思是质量安全) , 请同学们告诉家长不要购买。

b : (5) 根据食品的特点和食用要求 , 需要标明食品的规格、等级、数量、净含量、所含主要成份的名称和含量以及其他技术要求 , 应当相应予以标明。

a : (6) 食品标识应当标注有效的产品条码。

b : 今天我们俩为大家介绍了关于食品安全的一些知识 , 希望对同学们能有所帮助。

a:今天的《学海拾贝》为大家准备的是《怎样丰富语言的积累》。

丰富的语言来自生活 , 来自读书 , 来自平常的积累。语言只有积累才能逐渐丰富。“读书破万卷 , 下笔如有神。”说的正是这个道理 , 怎样丰富语言的积累呢 ?

b : 一、用笔摘录。每位同学准备“采蜜”本 , 随身携带 , 随时摘录。我们都知道 , 书是人类进步的阶梯。教科书所提供给我们的课文都是文质兼美具有很深文学色彩的文章。我们在学习课文时 , 要一边读 , 一边深入体会其中的语言文字 , 再把自己喜欢的好词佳句、精彩片段整理到“采蜜”本上 , 以便记诵和应用。

二、用心记忆。光机械记录而不用心记忆是不可取的。对于摘录下来的好词、佳句、精彩片段 , 我们要用心去体会 , 把它消化、吸收 , 内化成自己的语言 , 以使用时能随时“提取” , 活学活用。

三、经常应用。积累是为了运用。同学们练习写作时 , 要尝试对自己积累的语言加以运用。这样 , 写起作文来就驾轻就熟 , 语言一定会生动丰富的 , 时间长了 , 一定会尝到“勤采蜜”的甜头。

最后我们希望每位同学都能成为勤劳而快乐的小蜜蜂。

(音乐)

a:今天《锦小之星》栏目我们将谈谈学校礼仪。学校 , 作为教书育人的专门场所 , 礼仪教育是德育、美育的重要内容。

学生礼仪

学生是学校工作的主体 , 因此 , 学生应具有的礼仪常识是学校礼仪教育重要

的一部分。学生在课堂上，在活动中，在与教师和同学相处过程中都要遵守一定的礼仪。

b : 1、课堂礼仪：遵守课堂纪律是学生最基本的礼貌。

(1)上课：上课的铃声一响，学生应端坐在教室里，恭候老师上课，当教师宣布上课时，全班应迅速肃立，向老师问好，待老师答礼后，方可坐下。学生应当准时到校上课，若因特殊情况，不得已已在教师上课后进入教室，应先得到教师允许后，方可进入教室。

(2)听讲：在课堂上，要认真听老师讲解，注意力集中，独立思考，重要的内容应做好笔记。当老师提问时，应该先举手，待老师点到你的名字时才可站起来回答，发言时，身体要立正，态度要落落大方，声音要清晰响亮，并且应当使用普通话。

(3)下课：听到下课铃响时，若老师还未宣布下课，学生应当安心听讲，不要忙着收拾书本，或把桌子弄得乒乓作响，这是对老师的不尊重。下课时，全体同学仍需起立，与老师互道：“再见”。待老师离开教室后，学生方可离开。

a : 2、服饰仪表：穿着指穿衣裤，着鞋袜。其基本要求是：

合体；适时；整洁；大方；讲究场合。

b : 3、尊师礼仪：学生在校内进出或上下楼梯与老师相遇时，应主动向老师行礼问好。学生进老师的办公室时或宿舍，应先敲门，经老师允许后方可进入。在老师的工作、生活场所，不能随便翻动老师的物品。学生对老师的相貌和衣着不应指指点点，评头论足，要尊重老师的习惯和人格。

a : 4、同学间的礼仪：同学之间的深厚友谊是生活中的一种团结友爱的力量。注意同学之间的礼仪礼貌，是你获得良好同学关系的基本要求。同学间可彼此直呼其名，但不能用“喂”、“哎”等不礼貌用语称呼同学。在有求于同学时，须用“请”、“谢谢”、“麻烦你”等礼貌用语。借用学习和生活用品时，应先征得同意后再拿，用后应及时归还，并要致谢。对于同学遭遇的不幸，偶尔的失败，学习上暂时的落后等，不应嘲笑、冷笑、歧视，而应该给予热情的帮助。对同学的相貌、体态、衣着不能评头论足，也不能给同学起带侮辱性的绰号，绝对不能嘲笑同学的生理缺陷。在这些事关自尊的问题上一定要细心加尊重，同学忌讳的话题不要去谈，不要随便议论同学的不是。

b : 5、集会礼仪：集会在学校是经常举行的活动。一般在操场或礼堂举行，由于参加者人数众多，又是正规场合，因此要格外注意集会中的礼仪。升国旗仪式：国旗是一个国家的象征，升降国旗是对青少年爱国主义教育的一种方式。无论中小学还是大学，都要定期举行升国旗的仪式。升旗时，全体学生应列队整齐排列，面向国旗，肃立致敬。当升国旗，奏国歌时，要立正，脱帽；行注目礼，直至升旗完毕。升旗是一种严肃、庄重的活动，一定要保持安静，切忌自由活动，嘻嘻哈哈或东张西望。神态要庄严，当五星红旗冉冉升起时，所有在场的人都应抬头注视。

a：6、校内公共场所礼仪：应该自觉保持校园整洁，不在教室、楼道、操场乱扔纸屑、果皮、不随地吐痰、不乱倒垃圾。不在黑板、墙壁和课桌椅上乱涂、乱画、乱抹、乱刻，爱护学校公共财物、花草树木，节约用水用电。自觉将自行车存放在指定的车棚或地点，不乱停乱放，不在校内堵车。在食堂用餐时要排队礼让，不乱拥挤，要爱惜粮食，不乱倒剩菜剩饭。

b：接下来是我们的《心情驿站》栏目，请你静静地聆听来自xx班xxx的来稿《》我们一起来听听。（配音乐读作文）

a：今天我们为大家带来的歌曲是《》，祝老师们工作顺利，祝同学们学习进步。让我们一起欣赏吧。

b：时间过得真快呀，同学们，到说再见的时候了。

a:希望大家能喜欢我们主持的节目。

b：我们也期待着能再次在周五与大家相约。本次播音到此结束。

合：再见！