# 睡眠操演讲稿6篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2022-09-27

*只要演讲稿足够出色，我们才能让演讲更加成功，咱们在收到每场演讲任务之前，务必要预先撰写好演讲稿，下面是职场范文网小编为您分享的睡眠操演讲稿6篇，感谢您的参阅。睡眠操演讲稿篇1
尊敬的各位老师，亲爱的同学们：
大家好！
你知道吗？为唤起全民对*

只要演讲稿足够出色，我们才能让演讲更加成功，咱们在收到每场演讲任务之前，务必要预先撰写好演讲稿，下面是职场范文网小编为您分享的睡眠操演讲稿6篇，感谢您的参阅。

睡眠操演讲稿篇1

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

你知道吗？为唤起全民对睡眠重要性的认识，2001年，国际精神卫生和神经科学基金会将每年初春的第一天—3月21日定为\"世界睡眠日\"。一直以来，人们对睡眠的重要性普遍缺乏认识。古书中记有闻鸡起舞，悬梁刺股，范仲淹连夜苦读等故事，似乎人们认为，只有少睡眠，多学习才是正确的。然而，殊不知充足的睡眠是我们学习的基础。

对于我们初中生来说，睡眠尤其重要。青少年如果睡眠不足，会影响其身体发育。

研究表明，青少年还处在成长期，每天需要8—9个小时的睡眠。为保证良好的睡眠质量，建议大家：

一、 养成有规律的睡眠时间，一般理想的就寝时间是晚间10时到11时左右。

二、给自己选一个好枕头。理想的枕头是能够维持颈部与头部之间的自然曲线，又不会对颈部造成压力。

三、起床后别忘了为大脑上发条。比如起床后喝一杯冷开水，吃点甜食，或是淋个热水浴、做做简单的体操，都有助于让大脑清醒。

四、坚持锻炼，避免压力。要参加适当的体育活动，多锻炼，以保证良好的睡眠效率。

我们初中女生正处在学习与生长发育的关键期，有一个良好的睡眠尤其重要。只有保持良好的睡眠，学习效率才会高，我们才能更加精力充沛的学习，吸收老师课堂上的内容，才不会因为精力无法集中而浪费老师的心血和我们自己的时间。才能使身体更健康，更加美丽，活泼，散发出初中女生应有的朝气。

当然反过来说，有良好的睡眠需要我们珍惜白天的时间做保证，只有白天高效率地学习，才能使我们有充分的休息时间。如果课堂上注意力不集中，课后你就得加倍努力，如果自修时间你松松垮垮，你就必须比别人付出更多的时间，来完成相应的功课。这样你怎么能获得充分的睡眠呢？

古人所说的牺牲睡眠时间来学习只是教育我们要勤奋刻苦，不要浪费时间。只要我们保证充足的睡眠时间，白天集中精力学习，即使不像古人那样熬夜，也一样能取得辉煌的成绩！

同学们，让我们珍惜时间，精神充沛地度过每一天吧！ 谢谢大家，我的演讲完了。

睡眠操演讲稿篇2

xxx：

大家好！

现代人的生活节奏在逐步的加快，人们的目标也都相对明确，奋斗的故事数不胜数。朝着目标努力的过程中，总少不了加班熬夜，甚至通宵达旦，消耗了我们不少的精力。慢慢地，就养成了习惯，晚睡早起，就算有时间的时候也会找点事情消耗时间到很晚才睡觉。然后，我们会发现，人群中有不少这种晚睡早起的人，他们有个共同的特点就是易燥易怒，身体状态也每况日下。

睡眠是解决烦恼的法宝。烦躁的心情下很难给自己一个认真思考的机会，遇到阻力就大发雷霆，指责朋友，埋怨员工。头脑整日里处于高速运作的状态，很难放松下来。紧绷着的精神如不断冲水的水库，容量有限，总有一天会因为无法承受这么大的容量而决堤崩溃。我们的精神状态也是如此，长期的消耗精力，不做补充，或则补充的能力无法弥补消耗的部分，也会处于不平衡状态，精神不振。所以，大家要强制性给自己一个适度休息的机会，找个时间好好睡个觉，缓解下平时工作的高度压力，给身心一个充电的机会。这样你将获得平静的心态。

睡眠是身体健康的良药。烦躁的状态属于不健康的状态，身体的健康从表相上可以窥得一二。当你感冒的时候，必定是两眼无神，面无表情。当你肚子痛的时候，必定是面色狰狞，精神涣散。当你头痛的时候，必定是双目紧闭，眉头紧锁，无精打采。种种的健康状况都可以从表相来窥探，而身体健康的维持是现代人的一大难题。睡眠，间接的影响着人们的健康，晚上不休息会影响身体的排毒。睡眠不足，还会影响心脏的造血功能，导致各类血液疾病的发生。睡眠不足，还会导致头痛等病发证的发生。众多的医学临床表明，睡眠与人类的身体健康有着密切的关联，我们不得不重视睡眠在我们生命中的重要性。

睡眠是提高记忆的补品。儿时的我们，记忆力超强，死记硬背的功夫展示得淋漓尽致。而随着年龄的增长，我们的所接触的事物在不断的增多，需要记忆的东西也非常多，然而会发现记忆力在逐渐衰退。年迈的老人中我们不然发现，记忆力下降成为非常显著的.特点。而从老年人的习惯中我们还会发现，老人的睡眠已经无法保证长时间睡眠了，一般老人会养成早睡早起的习惯。从少年和老年的两种表现中，我们不然发现，年龄的增长，睡眠时间在不断减少，记忆力在不断衰退。因此，增加睡眠时间和睡眠质量，对我们记忆力的提升有着莫大的帮助。

睡眠操演讲稿篇3

xxx：

大家好！

众说周知，睡眠是一种主动过程，是恢复精力所必需的休息。它有专门的中枢管理睡眠与觉醒，睡时只是人脑转换了一个工作方式，使能量得到贮存，有利于精神和体力恢复；睡眠既是维护健康和体力的基础，也是取得高度生产能力的保证。

健康的睡眠是自然的睡着，自然的醒来。睡眠，对于大多数人来说，应该是较为简单的事情。而我的睡眠，恰如睡眠本身的解释那样复杂。那不太听指挥的抑制过程总是经常性地，拒绝在大脑皮层中扩散，无法顺畅到达皮层下部的每个中枢。即便昏昏然睡去，也会在午夜毫无缘由地醒来，且总伴有一种半睡眠状态下的心之悸动。

有时感觉好奇怪的，没时间睡时偏偏嗜睡，有闲暇时间睡时又无法入眠，更无法找到失眠的原因。想想自己这一生就这么平平淡淡，没有升职、发财的兴奋，生活中也鲜有乐趣，又不能无缘无故地把失眠的帐记在茶或者咖啡身上，疲倦地躺在床上，总少不了辗转反侧。仰睡颈椎不舒服，侧睡耳朵又叫嚷受不了脑袋的重负，奈何！

夜深了。一切都静下来了，除了心音铿锵地跳动，还有偶尔发些萤光的思想不停地从白昼到黑夜、过往与现实中穿梭。无论用什么办法似乎也不能阻止它的灵动。这样的时刻，从默念枯燥的数字开始；到改变睡眠环境、调整生活方式、让精神和身体得到程度上的放松、的仰卧睡姿、睡前吃些有助于睡眠的食物，直到服用药物等等，经过好长一段时间的折腾以后睡眠现状仍然无法改善。至此，该失眠就失眠吧，也只好顺其自然了。

其实，事物总是一分为二的，长时间的失眠固然不好，却还是发现了对己有利的一面。其一是：在夜的温馨与静谧中逐渐消融了心浮气躁，也逐渐养成了思考的习惯，还可以读一些书籍填充灵魂的空虚。白天读不进去的书籍可以放在夜里读，如[美]亨利。戴维。梭罗的《瓦尔登湖》就是用了一个星期的黑夜读完的。失眠对于我，感觉除了身心的疲惫，似乎工作与生活的规律依旧没有改变。一切的一切还是那样的正常、安详与和顺。其二是：对于夜的深沉与妩媚、你可以尽情的欣赏、尽情的陶醉，也可以尽情的发泄岁月堆积于心头的郁闷，于是你就会感觉自己就是长夜的主宰！

随着社会进程的不断推进，人们的工作、生活压力的加大，失眠率会逐渐呈上升趋势已是一种必然。对自己而言，是不会再去顾及睡眠的质量如何，只要思想能够乘着夜的翅膀自由飞翔，这又有什么不好呢？

睡眠操演讲稿篇4

大家好，今天我演讲的主题是世界睡眠日。

你知道吗？为唤起全民对睡眠重要性的认识，20xx年，国际精神卫生和神经科学基金会将每年初春的第一天—3月21日定为\"世界睡眠日\".一直以来，人们对睡眠的重要性普遍缺乏认识。古书中记有闻鸡起舞，悬梁刺股，范仲淹连夜苦读等故事，似乎人们认为，只有少睡眠，多学习才是正确的。然而，殊不知充足的睡眠是我们学习的基础。

对于我们初中生来说，睡眠尤其重要。青少年如果睡眠不足，会影响其身体发育。

研究表明，青少年还处在成长期，每天需要8—9个小时的睡眠。为保证良好的睡眠质量，建议大家：

一 养成有规律的睡眠时间，一般理想的就寝时间是晚间10时到11时左右。

二、给自己选一个好枕头。理想的枕头是能够维持颈部与头部之间的自然曲线，又不会对颈部造成压力。

三、起床后别忘了为大脑上发条。比如起床后喝一杯冷开水，吃点甜食，或是淋个热水浴、做做简单的体操，都有助于让大脑清醒。

四、坚持锻炼，避免压力。要参加适当的体育活动，多锻炼，以保证良好的睡眠效率。

我们初中女生正处在学习与生长发育的关键期，有一个良好的睡眠尤其重要。只有保持良好的睡眠，学习效率才会高，我们才能更加精力充沛的学习，吸收老师课堂上的内容，才不会因为精力无法集中而浪费老师的心血和我们自己的时间。才能使身体更健康，更加美丽，活泼，散发出初中女生应有的朝气。

当然反过来说，有良好的睡眠需要我们珍惜白天的时间做保证，只有白天高效率地学习，才能使我们有充分的休息时间。如果课堂上注意力不集中，课后你就得加倍努力，如果自修时间你松松垮垮，你就必须比别人付出更多的时间，来完成相应的功课。这样你怎么能获得充分的睡眠呢？

古人所说的牺牲睡眠时间来学习只是教育我们要勤奋刻苦，不要浪费时间。只要我们保证充足的睡眠时间，白天集中精力学习，即使不像古人那样熬夜，也一样能取得辉煌的成绩！

同学们，让我们珍惜时间，精神充沛地度过每一天吧！ 谢谢大家，我的演讲完了。

睡眠操演讲稿篇5

老师们、同学们：

大家好！

有人说：“人生的三分之一用于工作，三分之一用于睡眠，另外三分之一用于吃饭其他活动等。此话倒是很有道理。是的，人生不能没有工作，否则，连吃饭的地方都没有。当然，人生也不能没有睡眠，否则，疲惫的身体何以支持工作，或者帮你从事其他活动。这样看来睡眠在人的一生中的确是相当重要的了。

这里先考究一下“睡眠”二字意义，单从“睡”和“眠”字意义来讲，如同“疾病“二字意义一样，“疾”字指小病；“病”字指大病。而“睡”也只是指短时间的睡眠；“眠”呢则是指时间较长的睡眠。这就像朱自清的散文《荷塘月色》里的句子一样：“小睡是别有风味的。”而眠在孟浩然的《春晓》里则有“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。”的话。可见睡和眠还是有明显的区别的。我们通常都爱说动物“冬眠”，却不说动物“冬睡”，这是有原因的。这里考究睡眠二字意义似乎与本话题有点远，但是作为对于睡眠意义的考究却又不能说没有意义。

当你有点感冒症状的时候，医生一般都会说，好好睡上一觉，就好了；或者有的人说：“自己的孩子免疫力有点差，该怎么办？”医生也会问：“孩子的睡眠怎么样？”这样看来睡眠的确与健康是有千丝万缕的联系。笔者也曾经有这样的感觉，当自己近期一段睡眠特别好的时候，身体就特别好，不耍麻达；而当自己睡眠不好的时候，就容易感冒，咽喉痛。这样看来，睡眠于个人的健康的确有着很重要的意义。也许从医学上讲，睡眠是人体产生免疫力的时候，因此睡眠之事不是小事。

睡眠好，我们就精力充沛，思维灵敏，反应敏捷；反之，睡眠不好，我们就会精神萎靡，反应迟钝，思维僵化。因此，睡眠是提高工作效率的重要途径。据有关专家统计，很多事故都有睡眠不足有关。比如车祸，一些危险行业的作业，当睡眠不足稍稍有点麻痹大意的时候，灾祸就会发生。现在医学上有一个病状叫“亚健康”，其实追根溯源，还是与睡眠不好有关。看见，睡眠之事不是小事。

笔者曾经读过路遥的《早晨从中午开始》，路遥为写《平凡的世界》可以说昼伏夜出，为之付出了极大的代价。而到最后路遥是因为肝癌而去世的。路遥去世时是42岁，正是盛年，本来还有很大的作为，但是疾病早早夺去了他宝贵的生命。这里细思其原因，也与路遥过分的忘我工作有关，“日出而作，日入而息。”不仅是古时候人们的劳作习惯，其实从养生学上讲也符合人体脏器运行的规律。

?黄帝内经》是古老中国给人类的一部伟大的医学著作，《黄帝内经》里就讲到了很多的保健常识，其中它就提出了遵循自然规律养生的道理。现代医学也发现人体的脏器运行也有规律，夜晚应该是人体各个脏器开始进行修复，调节的时期。因此，到了夜晚，该睡眠就要睡眠，就不应该再让身体的各个器官超负荷运行，或者是打破了脏器运行的规律。如能遵守规律，自然身体就会不耍麻达，人就会健康长寿；反之，脏器就会受累，导致免疫力下降，抗病能力下降。因此对于熬夜的人来说，是应该特别注意这一点，否则长期来看，身体就要出问题的。

路遥英年早逝不能说不与长期熬夜工作有关，而现代文学伟大的鲁迅先生也是寿不及60，可能也是与长期的熬夜工作有关。鲁迅的《灯下漫笔》，还有后来的鲁迅的一些朋友的回忆录，都提到了鲁迅是一个喜欢熬夜的人。可见，睡眠不足或者睡眠的规律打破对身体其实是很大的摧残。

多是少，少是多，这是人们总结出来的辩证关系。忘我的工作，也要注意身体，这样才能为人民多做贡献。而注意健康，循序渐进，量力而行，也不失为一种智慧，看似少了，其实只要身体健康，也才能多做些事情。

睡眠操演讲稿篇6

大家好，我是中三班的陈老师。

知道今天是什么日子吗？今天是3月21日，世界睡眠日。今年\"世界睡眠日\"的主题是\"良好睡眠，健康成长\".小朋友你们知道吗？睡眠对我们有着重要的影响。睡眠对于小朋友的成长发育是非常重要，睡不好，你就长不高，长不好。因为小朋友每天的生长激素75%都是在深睡期分泌的。\"如果你睡得不好，就会影响生长，发育相对迟缓，免疫力、注意力、记忆力、组织能力、创造力和运动技能都会受到损害，也会引起一系列情感行为问题，如喜欢打架、自我控制能力差、注意力不集中上课喜欢开小差等，严重时会影响你们的生命质量。

我发现有的小朋友不喜欢睡午觉，晚上看电视、打电脑到很晚也不愿意去睡觉，这些可都是不好的行为习惯。只有睡得好了，才能集中注意学到更多的本领，才能有体力和好朋友玩游戏，才能长得更高。希望不爱睡觉的小朋友就从今天中午开始，闭上眼睛，好好睡觉。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com