

最新槟榔演讲稿(汇总5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

槟榔演讲稿篇一

大家好！

今日我演讲的题目是《从我做起，拒绝垃圾食品》。

新春佳节刚刚过去，压岁钱噼里啪啦地落进了同学们的口袋里，必须装得鼓鼓的吧。

用来买什么呢？相信很多同学会选择买吃的。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。可是，让我们感到恐怖的是，此刻大家爱吃的“食品”前面常常有个定语“垃圾”！连起来就是垃圾食品！

你必须会说，“我才不吃垃圾呢？”别急，下头请大家跟我一齐回想这个场景：每当学校放学时，我们总会发现校外的小店里、小摊上中挤满了人。各式各样的糖果、油炸食品和琳琅满目的膨化食品都是同学们的抢手货。

如果你说在放学那一幕里没有你的身影，想想你有没有缠着爸爸去麦当劳、肯德基，有没有要求妈妈买各种饮料而拒绝白开水，有没有咔嚓咔嚓、香喷喷地啃方便面呢？！请看世界卫生组织公布的`垃圾食品大家庭的十位主要成员：油炸类食品，腌制类食品，肉类加工食品，饼干类食品，汽水可乐食品，方便类食品，罐头类食品，冷冻甜食类食品，烧烤类食品。怎样样，相信在座的各位同学都中招了吧。

遗憾的是，以上食品都是同学们的最爱。大家只明白这些食品美味可口，却不明白许多食品包含致癌物，有些会破坏维生素，汽水和可乐包含磷酸和碳酸，会带走人体内很多的钙……所以垃圾食品象毒品一样正侵害着我们的身体健康，它使很多小朋友欲罢不能。

更不用提那些包围在学校周围的“三无”垃圾食品了。下头请事实说话据报道：这些没有生产许可证、没有生产厂家，没有生产日期的“三无”食品，生产场所更是环境差、条件简陋：地上乱七八糟的摆放着一堆堆的半成品，一桶桶的地沟油，一罐罐花花绿绿的色素，一袋袋来历不明的添加剂，散发出刺鼻难闻的味道，引得一群苍蝇到处乱飞。更让人恶心的是，为了让小食品更有劲道，工人就直接用脚在辣条上踩来踩去；许多做辣条的工人，由于长时间手与这些化学颜料接触，手都掉皮、腐烂了。

同学们，垃圾食品会给我们带来多么巨大的伤害啊！你们还敢吃吗？尤其是小学生，正处于生长发育的黄金阶段，需要丰富的营养，比如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。为了我们自我的健康，为了更好地学习、欢乐地成长，为了不让教师和家长为我们担心，我再一次呼吁让我们一齐行动起来，杜绝垃圾食品，倡导健康的饮食方式！

多谢大家！

槟榔演讲稿篇二

生命是那么伟大啊！世界上，无论何处都存在生命，比如说人、大地上奔跑的野兽、空中飞翔的小鸟、水里欢游的小鱼，哪怕是空气中的细菌！

我曾在课本上学过杏林子写的《生命生命》，作者在感受生命时举了三个例子：小飞蛾在险境中挣扎，香瓜子在砖缝中发芽和作者静听心跳感受生命。真的，文章中的生命让我震

撼，无论多么小的生物，它的生命都是那样让人肃然起敬。

马路两旁的树，拥有着多么伟大的生命力啊！它努力吸收土壤中的养分，发芽成长，还时常要与风雨作战，但它不放弃，努力向上生长。它的根不断地在土壤中“开发”，但是，有限的土壤并不能满足它的需求，于是，它的根冲破水泥和砖块，在大地上寻找着。是什么力量，使这棵树能够冲破水泥和砖块？是生命，是生命的伟大力量，给予了树的顽强。

有人说：“冥冥中自有主宰。”要我说，那个主宰不就是自己吗？自己的人生之路是自己开拓的，命运掌握在自己的手中。

一个人的生命是有限的，但是一个人活着，你的生命就不再是你一个人的所有，我们的生命是父母给予的，保护好自己的生命，以便让其他生命更好的活着。可是为什么又有很多人并不珍爱生命？是因为生活中的挫折和痛苦吗？在我们的成长的道路上，不可能是一帆风顺的，也可能是充满坎坷的。生命和生活是紧密相关的，没有生命就没有生活，没有生命就没有快乐，想要成功就必须珍爱生命。生命可以给人很多东西，生活中的挫折和痛苦不能消灭我们对生命的意识与态度。失败了我们从头再来，成功了也无须骄傲。索尔仁尼琴曾经说过：“生命最长久的并不是活得时间最多的人。”只要我们好好把握时间，让生活过得有意义、有价值，我们的生命就会长久。因此，我们不要轻易地放弃生命。

过去不可改变，未来却掌握在我们的手中。就像杏林子说的那样：“我可以好好使用它……也可以任它荒废，庸碌一生。一切全在我的一念之间，我必须对自己负责。”我们必须勇敢面对未来，而不是庸碌一生；我们必须对自己负责，用双手创造、改变自己的命运，让自己的前途变得光明无限。

法国诗人吕凯特曾经说过：“生命不可能有两次，但许多人连一次也不善于度过。”是的，这世界将生命赐予了我们，

我们就应当珍惜这宝贵的生命，不让它白白流失。远离那些危险之处，就是保护生命最重要的。

亲爱的朋友们，生命如此珍贵，请珍惜生命、远离危险吧！

槟榔演讲稿篇三

大家早上好！今天我演讲的题目是《远离网络 成就梦想》，想和大家讨论一下关于高中生上网的话题。

据调查，特别是对近几年已毕业的学生的了解，在高中阶段，进入网吧上网是绝大多数学生有过的经历，根本没有上网的人寥寥无几。那么他们上网又做什么呢？回答最多的是，玩游戏和聊天；其次是看小说、看电影，也有少数同学是看看新闻、查查资料；至于有没有同学看不健康的内容如色情等，我想可能有吧，只不过对我这个老师保密而已。

通过调查和了解，让我感到欣慰的是大多数同学还是能正确处理上网和学习之间的关系，上过网而不沉迷，最后还是考入了理想的大学。然而社会上以及我们身边也确实存在大量的案例因沉迷网络的虚拟世界而荒废学业，甚至走上违法犯罪的道路。

即使像我这样很少涉足网络游戏的人，也有过几次几乎通宵上网的记录。所以，由己推彼，我不认为，中学生沉迷网络游戏与他的品行有关。但是我认为，中学生沉迷网络游戏却会让一个人的品行及身心发展丢失许多。

没有父母会鼓励孩子参与网络。每一位做父母的都痛恨孩子沉迷于网络。所以，他们不会给孩子这样一份支出款额。那么，这份钱从哪儿来？先是省，从口食里省，省吃俭用，挤出这份钱。继而是骗，骗父母，骗亲人，集出这份资。我曾有一个姓李的学生，为了上网，他先是向爷爷奶奶要，说是学校要收什么什么费，需要多少多少钱。爷爷说，学校要收

的，咱交。于是，钱儿到手。接着，找到父母，又如此这般，收获颇丰。这样，一次，两次，三次，终于引起家长不满，到校质问老师，方才真相大白。这样的学生，当他们还是一个单纯的孩童时，都怀揣着诚实。可一旦沉迷于网络，就丢失了诚信，丢失了这块生命的黄金。

网络，给了学生一个虚拟的空间，一个自我崇尚、自我膨胀的空间。在这样的空间里，传统的正义正在消失，不断升级的暴力充斥其中。而虚拟世界与现实情境的幻化，也使不少青少年走上犯罪。08年冬季，某班一位男生在清早上学的途中，被几名少年抢劫，棉衣、钱物都被掠走。家长报案后，不到中午，打劫者就被抓获。原来这是几个网络少年，抓获时，他们还在网吧附近的饭店里吃饭。他们没有逃，他们没有意识到自己已经违了法，犯了罪。这些孩子，他们在实施抢劫的时候，已经把正义善良的品行抛弃到了一边。

在少年时，每一个人都有一个意气飞扬的梦想。每一个人人都知道，知识是成就梦想飞翔的翅膀。可是沉迷于网络，使那么多的孩子荒废了时光，丧失了志向。曾教过一个学生，他的外公也是一位老师。当他还在开蒙时期，外公就看出他是一棵好苗子。于是，亲力亲为，要把他培养成栋梁之才。在他小学阶段，凡是教过他的老师，都对他赞赏有加。他的母亲保存着他小学阶段所有的成绩通知单，他获得的奖状贴满一面墙。在他上初中时，他的父母把他送到了城里学校。脱离了父母的管教，他像一个脱缰的野马，撒蹄儿欢。没过多久，他便成了网吧里的常客。网络，他无师自通。学习成绩，却一落千丈。当他的母亲在网吧里找到他时，喊了一声他的小名，然后是失声痛哭。网络，磨灭了一个少年的梦想，也打碎了一个母亲的希望。

同学们，俗话说：玩物丧志。我希望我们每一个同学都能能对网络有清醒的认识，在头脑中建起一道安全的防火墙！远离网络，努力学习，成就我们的梦想，成就父母的希望。

槟榔演讲稿篇四

大家早上好！

今天我发言的题目是：珍爱生命，远离危险，学会自护。

生命很顽强，有时候也很脆弱。

你是否有过这样的经历？一天，我和爸爸去街对面的杂货店买零食。刚出门时，我们有说有笑的，但刚走到街口，便听到刺耳的急刹车，紧接着，有时雷鸣般的碰撞。我们惊呆了，抬头一看，原来是一辆蓝黑色的汽车与一辆深红的电动车相撞。电动车主人满身是血躺在地上。

你是否听过这样一个故事？13岁的赵雯，因为听信了一位中年妇女的话，“我们西藏可好玩了，我带你去玩吧。”这“一玩”就是5年，原来是被人拐卖了5年。

- 1、严格遵守交通规则，不乱穿马路，过马路要走人行横道，不闯红灯，过马路做到“一停、二看、三通过”。
- 2、课间文明休息，不打闹，不追逐奔跑。
- 3、上下楼梯轻声慢步靠右走，不跳跃，不互相推挤，不从栏杆上下滑及做其他危险的动作。
- 4、参加强度较大的体育活动、劳动，遇身体不适或有先天性疾病的同学应及时向老师汇报。
- 5、在平日活动过程中要自觉注意人身安全，学会自我防护。
- 6、放学后及时回家，不在公共场所逗留玩耍。
- 7、不吃流动摊点上的不洁食品，防止病从口入。

同学们，让我们珍爱生命，远离危险，学会自护，把平安的种子播撒向大地，等到它发芽生长、开花结果之时，我们收获的必将是更多的幸福与安宁！

最后，祝同学们学业进步，身心健康，幸福快乐！

我的演讲结束，谢谢大家！

槟榔演讲稿篇五

大家好！

我是xx□我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。垃圾食品是指仅提供一些热量，没有其他营养素的食物，或是提供超过人体需要，变成多余成分的食品。如：油炸类食品、加工类肉食品、方便类食品等多种有害身体健康的垃圾食品。我们爱吃的垃圾果冻，其实是用皮革废料经过强碱强酸处理，才变成了我们爱吃的冷饮、果冻、糖果、香肠等垃圾食品。除了这些，还会加入各种添加剂，色素……摄入体内，对健康没有任何帮助，只会让人迷恋，上瘾。

在这里我告诫大家，垃圾食品有害健康，多吃无益。远离垃圾食品，关注身体健康，从我做起，从现在做。

我的演讲完毕，谢谢大家。