

2023年冬天的演讲稿(通用8篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

冬天的演讲稿篇一

老师们，同学们：

上午好，今天我国旗下讲话的主题是《在最寒冷的冬天，展示最坚强的自我》。

在一年中最寒冷的季节，我们更要强调展示青春活力；更要培育我们的坚强意志品质；更要注意自我保护和强化安全意识；冬季，更是同学之间个人发展拉开差距的重要时间点；冬季，更是对班级团体意识和班级管理的一种考验。

为此，学校对同学们提出如下要求：

第一，认真进行大课间的跑操。冬季跑操是学校冬季最佳的大课间集体活动。我校的跑操，每周只有四次，每次只跑3圈，速度只比走路快一点点，因此，跑操适合除腿部残疾以外的所有同学，（我校腿部残疾只有一位同学），因此而，每个班级所有同学都应该参加。

关于跑操，请同学们注意以下几点：跑操前，做好装备工作，不要穿平底鞋，要穿运动鞋，鞋带系好，队伍左右前后对齐，体育委员主动报告班主任学生人数；跑操过程中，注意力要集中，班级要整齐地踏出声音来，班级要大声地喊出口号来，班级要自信地展示特色出来，不要讲空话，不要做小动作，不要随意掉队；跑操结束后，整齐有序退场。希望每个班级全

体同学都能够参与。建议团委和学生会，每次跑操抽查2-3个班级人数，有老师反映，每次大课间，有的教室滞留学生较多。

第二，注意严防冬季疾病。每次课间，特别是大课间、中午午饭时间、下午晚饭时间，这三个时间段，每个班班长和生活委员专门负责班级开窗透风，每个宿舍社长每天离开宿舍时间要开门开窗，教室里每天清空垃圾，特别是挂在课桌旁边的垃圾袋，要每天清理掉，教室里每周要用清水清洗一次，建议有条件的班级，经常进行教室消毒工作。寄宿生的被子要经常晾晒，每天不穿的鞋子要摆放在走廊上。

第三，注意交通、运动、饮食、生活安全与文明。骑自行车、电动车的走读生，进入校内，一定要下车推行；冬天不在教室里用餐，在食堂吃热的饭菜，在食堂就餐要文明有序排队就餐，学校保证每个同学有饭吃、有热的饭菜吃，有充分的时间吃饭。还有，个别同学吃饭时有插队现象，吃完饭不把剩菜剩饭清理掉，这是一种丑陋行为，请所有同学珍惜自己的形象，要做文明有素质的高中学生。另外学校严禁学生在教室和宿舍使用任何电器，请所有班主任在班级清理一下。前两周已经在一些班级和宿舍发现使用热水器、热水袋甚至电热火锅。所有违规使用的电器，一经发现，严肃处理。

第四，注意紧张复习。所有年级，离期末考试都不到一个月时间了。要过一个开心的寒假，要开心地进入新的20xx年，我们必须取得出色的期末考试成绩。因此，所有同学，从今天开始，惜时如金，争分夺秒，以最充分的准备，进入期末考试考场，以最满意的成绩，回报努力刻苦的自己。

冬天的演讲稿篇二

记得小学二年级的时候，有一次语文课，老师要我们写一篇喜爱春天的作文。当时，我就想我不喜欢春天，我喜欢冬天。为什么要我写喜欢春天的xx呢？为什么不问问我，是否喜欢春

天呢?确实，春天花红柳绿，万物复苏，一片欣欣向荣之气。怎能让人不喜欢?可我更喜欢冬天。因为我从小在黑龙江长大，对我来说，冬天的雪是难以磨灭的记忆。或是鹅毛飘飞的大雪，或是肃杀酷冷的暴风雪。虽然寒冷彻骨，但皑皑白雪覆盖的大地苍茫幽远，却是一种无尽的美。空明寂冷的雪景，包容了一切，只留下一片苍白，与远天相接。在如此唯美的境界下，一切花红柳绿都黯然神伤，都极俗了。

英国诗人雪莱说过：“冬天来了，春天还会远吗?”而我说，春天走了，冬天依然还会来。

冬天的美是寒冷的，是澄澈的，是空灵的，是无法用语言形容的。

我爱冬天。

冬天的演讲稿篇三

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我喜欢冬天。虽然她春天没有活力，夏天没有树，秋天没有果实，但她有她独特的美。

跳舞的白蝴蝶。它形成了一个白色美丽的雪景。

手拿起几片小雪花，刚想低头欣赏，转眼间融化了。厚厚的雪看起来又软又舒服。我推门来到院子里，踩在雪地上，发出吱吱的声音，清脆响亮，很舒服。

圆圆的雪蛋被用作雪人的鼻子，然后她被放在雪人已经修复好的身体上。当手臂和手装好后，一个巨大的雪人站在院子中间。其中一个学生找到一根木棍，在雪人的背上写下

了“石霞”。

堆雪人后，他们开始打雪仗。他们的头和身体被雪覆盖着，他们成了名副其实的雪人。笑声响彻大街小巷，完全沉浸在幸福欢乐的气氛中。

冬雪装点了美丽的河山，给孩子们增添了欢乐，也为来年的小麦丰收打下了良好的基础。

我爱冬天，更爱冬天的雪。

冬天的演讲稿篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

盼望着，盼望着，北风呼啸，冬天来了！

一年四季，我最爱冬天了！冬天，有我的生日；能听到风儿的歌声；能看到雪白的屋顶；还能看到美丽的雪姑娘，穿着雪白的衣服，从天上降落到凡间……一切都是这样的平静，这样的美丽！

冬天不仅仅是孩子们最开心的季节，还是一个有美丽景色的季节！

冬天，有风儿的大合奏，有美丽的雪姑娘，还有苍劲的松柏，挺拔的翠竹和软弱的小花、小草。随你在什么地方，冬天的景色，一定会让你把所有的烦恼统统都忘得一干二净，开开心心的度过这个季节。这有可能就是雪姑娘的魔法，只要有一片小雪花滴到了你身体的某一个部位，你就会开心、愉快，没有任何烦恼！

我爱冬天的美丽，我爱冬天的热情，虽然在寒冷的季节，可是，在心里，是温暖的！

冬天的演讲稿篇五

老师们、同学们：

早上好！今天我讲话的主题是《冬季饮食注意事》

冬季是进补强身的大好季节，在饮食方面应讲究科学调配。

冬季的饮食原则为：一是要有丰富、足够的营养，热量要充足；二是物应该是温热性的，有助于保护人体的阳气。

选择的. 种类有：

1、温热的肉食：有狗肉、牛肉、鸡肉、龟肉、羊肉、雀肉、虾肉、等。

2、蔬菜：有黄豆、蚕豆、胡萝卜、葱、蒜、辣椒、韭菜、芥菜、油菜、香菜、胡椒等。

3、水果：冬季干燥，常常使人感到鼻、咽干燥不适。这时如果能吃些生津止渴、润喉去燥的水果，会使人顿觉清爽舒适。这个季节带有保健医疗性质的水果，要数梨和甘蔗了。中医认为，梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥等功能，最适宜于冬春季节发热和有内热的学生食用。尤其对肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛、大便燥结较为适宜。现代医学研究认为，梨还有降低血压、清热镇静的作用。如有头晕目眩、心悸耳鸣者，经常吃梨，可减轻症状。梨含有丰富的糖分和维生素，有保肝和帮助消化的作用。但是，因为梨性寒冷，对那些脾胃虚寒、消化不良的人，不可多食。

4、甘蔗有滋补清热的作用，含有丰富的营养成分。作为清凉

的补剂，对于大便干结、小便不利、反胃呕吐、虚热咳嗽、高热烦渴等病症有一定的疗效。劳累过度或饥饿头晕的人，只要吃上两节甘蔗就会使精神重新振作起来。但是，由于甘蔗性寒，对脾胃虚寒、胃腹疼痛的人不宜食用。此外，适于冬季吃的水果还有苹果、桔子、香蕉、山楂、栗子、大枣、杏脯、荔枝、橘子、柚子等。

冬季还要警惕以下几点：

1、警惕饮食难消化

选择容易消化的流质饮食如菜汤、稀粥、蛋汤、蛋羹、牛奶等。

2、警惕饮食太油腻

饮食宜清淡少油腻，既满足营养的需要，又能增进食欲。可供给白米粥、小米粥、小豆粥、配合甜酱菜、大头菜、榨菜或豆腐乳等小菜，以清淡、爽口为宜。

3、警惕水分供给不足

保证水分的供给，可多喝酸性果汁如山楂汁、猕猴桃汁、红枣汁、鲜橙汁、西瓜汁等以促进胃液分泌，增进食欲。

4、警惕维生素缺失

多食含维生素c及红色的食物，如西红柿、苹果、葡萄、枣、草莓、甜菜、桔子、西瓜及牛奶、鸡蛋等。预防感冒的发生。

冬天的演讲稿篇六

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，大雾笼罩在大地上，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萤火虫，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，在冰冷的寒风中摇摆，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！

冬天的演讲稿篇七

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

冬天，银装素裹，酝酿着银色梦想的形象在人们心中根深蒂固。

它来到这个世间，让人们惊讶而欣喜。它是一个偏爱白色的姑娘，喜欢那漫天飞舞的雪花，爱怜那不可多见的雪人。在

这个季节，它总带给人们冬天的丰采。

那凌寒独自开放的梅花，在冬姑娘的鼓励下，暗自飘香，那香味令人如痴如醉，无法忘怀。那就是冬姑娘献给人们的礼品，它所表现的是梅花那不屈不挠，高风亮节的高尚品质。

孩子们在雪地中尽情玩耍，打雪仗、滚雪球、堆雪人、做冰雕……

在这个季节，给孩子们带去了无限的欢乐。那一张张笑脸，像梅花一样美丽，那是给冬姑娘的报答。

冬天，风呼呼刮着，我的心里还是热乎乎的，这是我心目中的冬天，更是一个温暖的冬天！

谢谢大家！

冬天的演讲稿篇八

大家好！

菊花曾在深秋盛开，残瓣在天空飞舞。叶儿如金色的蝴蝶翩翩起舞，梅花的枝头渐渐露出嫩绿的蓓蕾。

如今，随着寒风吹来，群芳凋零，再也看不到春天的花朵争艳生辉，也没有秋天硕果累累的喜悦。菊花残缺不全，叶子的凋零再加上这一点点绿色，似乎带来了一丝清凉的燕息，但同时也向人们展示了顽强的生命力和大自然和谐的美。

冬天的风就像一个忙碌而努力工作的军官，从早到晚，从东到西，似乎从来没有停止过手头的工作。

冬天的风有时像一个叛逆顽皮的孩子，调皮地扭掉树枝，扬起尘土，甚至撩起男人的帽子边，女人的围巾。

初冬的雨，从空中落下，细细的密密的，寂静无声。它们不再是夏天的暴风雨的激情，也失去了万千秋雨的柔情，小水滴在寒风中静静地飘动，仿佛随时凝结成冰。

空旷的街市上，匆忙的人们蜷缩起来，渐渐披上厚重的衣服。

诗人雪莱说：冬天来了，春天还会远吗？

谢谢大家！