

# 最新爱河护河的演讲稿(优秀10篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 爱河护河的演讲稿篇一

大家好！

我今天发言的主题是《爱护环境，恢复自然》。

在200万年前，地球在历史的长河中缓缓航行了46亿年后，我们这种不平凡的生命诞生了。他的足迹开始踏上这可爱的蓝色星球，地球母亲万万没有想到这是她辉煌的开始，也是噩梦的开始。因为人类对自然无止境的索取，使我们曾经温柔、慈祥的地球母亲变得暴虐无常。历经无数次沧海桑田，斗转星移，她的美丽变成了曾经，取而代之的是苍老肮脏和面目全非。

无法想象，如果有一天地球上没有了绿色，那人类的文明将会如何，到那时，也许只是灰飞烟灭，一切的一切都只会淹没在漫天飞沙之中。

当一片片绿波汹涌的森林被无垠的荒漠黄尘所取代，当无忧地在蔚蓝的天空飘荡的白云被漫天滚滚黑烟所替代，当为地球遮风挡雨的臭氧层被无情的氟里昂所破坏，我分明听见了森林的哭泣，白云的悲伤，臭氧层的叹息。

也许有人会说我只在这高谈阔论，也许有人会说环保离我们很远，那我们先来一个式子：“大自然——绿色——环保——人——你自己”看完后，你还会觉得它远吗？大自然就

在我们周围，绿色就在我们身边，环保就在我们的心中，脑中，手中，行动中。我们不能说我们能为环保做什么，但最起码你开始在认识它，开始在感受我们的大自然，只为着我们共同的理念。

显而易见，建造文明、美丽、和谐、平安的城市不仅要有相应的条例，公众积极的参与更为重要，还要让在提升执法者素质的同时全面提升市民的素质。

同学们，赶快醒来吧，为了我们共同的家园和他长久的美好未来，从现在做起，从我做起，勇敢地站起来对大自然做出承诺，承诺用我们的双手使地球母亲恢复青春容颜，承诺用我们的行动来感动大自然，改造大自然。立志把我们的社会，我们的家园和校园建设的更加美丽。

为了保护地球母亲，我们需要携起手来，从我做起，从小事做起，做力所能及的事。

谢谢大家！

## 爱河护河的演讲稿篇二

早上好！

我是xxx□这次我要演讲的题目是《爱护环境》。

所以，让我们行动起来，捡起身边的垃圾，不随地踩踏草坪，不乱扔垃圾。说到捡垃圾，也许很多人会嫌脏，但是为了让我们的生活环境得到改善，让小草重展笑容，让我们的地球妈妈恢复原本的面貌，让我们行动起来，不怕脏，不怕累，为绿化地球、干净地球尽自己的一份力！

如果你是一滴水，你是否滋润了一片土地？如果你是一线阳光，你是否照亮了一分黑暗？如果你是一颗小小的螺丝钉，

你是否一直坚守自己的岗位？让我们尽一个学生的职责，爱护身边的环境，做一个文明的好学生！

谢谢大家，我的演讲完毕！

现在，地球已经因为人类过分透支资源、破坏环境而变得伤痕累累。所以，我们应该觉悟，不要再这样下去。爱护环境是我们现在最需要做的事，我们要爱护环境，减少对地球的伤害以及负担。

首先，爱护环境不仅可以让这个地球、这个世界变得更美、更干净，而且还可以增长地球的寿命，减少自然灾害。爱护环境不是说叫你一定要做出什么惊天动地的大事，而是应该从我做起，从身边的小事做起。我们不应该把小吃袋扔在校门口外、把叠好的纸飞机随意乱扔，这很破坏环境。而应该随手拾起纸屑，随手把垃圾扔进垃圾桶……只要你能做到这些，你就是爱护环境的。

其次，爱护环境还需要我们爱护身边的一花一树、一草一木，它们是与我們共存的。要是说爱护树木，我们就应该节约纸张。不要只在一张纸上随手写写就把它扔掉，他是来自于树木经过加工而制成的。而且乱扔也只能做到破坏环境。说起节约纸张，我又不得不提一下节约用水。许多人认为水是“取之不尽，用之不竭”的，在日常生活用水中不知道珍惜，没有意识到水对于我们来说是多么重要。想起节约用水，让我陷入了难忘的回忆：不经意之间在电视上浏览到的这样一则公益广告，让我的内心久久不能平静。电视画面上有一个水龙头，此时正在艰难的往外滴水，滴水的速度越来越慢，越来越慢，终究就慢慢枯竭了、停止滴水了。许多人哭泣了，泪滴慢慢地滑过他们的脸。随之出现的是这样一句话：“如果人们不珍惜水，那么剩下的最后一滴水将会是我们自己的眼泪。”看完这则广告，我颇有感受，我们真的应该节约用水了！节约用水并不是让你一个月不洗手、不洗澡。“节约”的反义词是“浪费”，那也就是说，你只要不浪费，而

且减少不必要的使用，你就是节约的。

然而，爱护环境对于自然界来说就是要爱护、保护以及维护自然界的生态平衡。动物、植物和人类一起生活在这个世界上，还要和睦相处，这就叫生态平衡。可是现在人类并没有做到和动物、植物和睦相处，所以生态变得不那么平衡。人类不应该随意杀害动物。供我们食用的动物不说，可是一些濒临灭绝的动物我不能不说！就像受到国家保护的动物，也是会有些不怕死的人明知故“犯”。他们有的为了赚钱，毫不留情地夺走一些动物身上值钱的部分；有的为了爱慕虚荣，贪图荣华富贵，毫不留情地剥削拥有美丽毛皮的动物；甚至还有有的为了品尝品尝，毫不留情地扼杀一个个动物的生命。难道这就是所谓的爱护动物么？曰：非然也。如果我们想好好地活着，那么我们就要让动物们也好好地活着。如果你善待动物，不随意伤害、欺凌弱小的动物，不伤害动物，给他们一个和我们一样美好的环境去生活，你就是爱护大自然的。

说了那么多，最后，我要提一点，爱护环境不仅仅是说说而已，你要真正去做到，真正做到：爱护环境、节约、爱护自然……只有这样我们才能继续在这个地球上生活！

### 爱河护河的演讲稿篇三

早上好！我今天讲话的主题是——节约用水，节约地球资源。大家一定都看过这样一则公益广告吧：电视画面上有一个水龙头，正在艰难地往外滴着水，滴水的速度越来越慢，最后水就枯竭了。然后画面上出现了一双眼睛，从眼中流出了一滴泪水。随之出现的是这样一句话：“如果人类不珍惜水，那么我们能看到的最后一滴水将是我们自己的眼泪。”今春以来，由于降水偏少，我国云南、四川、重庆等南方大部地区旱情持续，国家防总办公室统计显示，截至3月21日，我国西南7省耕地受旱面积3878万亩，有981万人、919万头大牲畜饮水困难。

目前，我国水资源总量为2.8万亿立方米，位居世界第六位，但人均占有量仅居世界第88位，人均水资源仅占世界平均水平的四分之一，属世界贫水国之一。

而在我们周围，随处可见肆意排放的工业废水，未经处理的生活污水……水资源已经遭到大范围的侵蚀，严重的威胁。保护水资源，除了节约用水，更需要最大限度地防止水污染，因为，失去了水，就失去了绿色、生命和希望。

缺水的警钟已经敲响，节约用水的共识深入人心。作为新时代的骄子，我们更能够明白缺水的严重性，也更应该节约用水。昔日洗手忘了关水，洗澡乱用水等现象应该彻底杜绝，那些至今仍认为“水很多”的同学，你们也应该醒醒了，让我们所有的人都节约用水。从一点一滴做起，从自己做起。只要每个人都能够节约用水，那么我们必定能创造出一个碧水蓝天的家园。

同学们，为了还世界一分恬淡和自然，让我们从随手关紧水龙头，节约用水，保护水资源，保护地球资源，让我们的家园永远有碧水蓝天，让地球母亲永远为人类服务。

## 爱河护河的演讲稿篇四

大家好！今天我们国旗下演讲的题目是《爱护眼睛 珍视光明》。

2、饮食习惯不良的人：眼睛发育同样需要营养，如果偏食、挑食尤其是喜欢吃甜食的青少年，营养就会比例失调，诱发近视的机率大幅度增加。因此要养成合理的饮食习惯，同时应少吃甜食。

3、长时间玩电脑的人：看电视、玩电脑20分钟所造成的眼疲劳程度，约等于近距离阅读一小时。近年来看电视、玩电脑

成了易患近视的主要原因。

为了让自己拥有一双明亮的眼睛，我们建议大家做到如下几点：

一、认真准确做好眼保健操，注意用眼卫生。

二、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部颈部保持直立，做到“三个一”：眼离书本一尺远，手距笔尖一寸高，胸离桌子一拳头。

三、“三不”：不躺着看书，不在走路时看书，不在光线暗、弱或过强的地方看书、写字。

四、不要长时间观看电视，操作电脑和玩电子游戏，要保持用眼距离和端正的坐姿。

五、读写看报时间不宜过长，每隔50分钟左右要放松休息一下。要科学作息，保证充足的睡眠，保持旺盛的精力。

六、要坚持体育锻炼，多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，消除疲劳。

七、不要偏食，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃奶制品、鱼、蛋、肉等，多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品，少吃糖果和含糖高的食品。

亲爱的同学们，健康是我们最大的心愿和快乐，爱护眼睛、科学用眼是爱学习的真正表现，拥有一双明亮的眼睛是我们一生的幸福，拥有健康的眼睛才能学到更多的知识和拥有更多的快乐。让我们从做好每一次眼保健操开始，保护珍贵的眼睛，拥抱更光明的未来！

## 爱河护河的演讲稿篇五

眼睛是我们心灵的窗户，它让我们看到了大千世界的美丽。

是眼睛，让我们享受到了“几处早莺争暖树，谁家新燕啄春泥”的春天；是眼睛，让我们领略到了“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的夏天；也是眼睛，我们感受到了“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”的秋天，以及“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”的冬天。

看不清东西，生活就很不方便。我的外公，他不仅有白内障，还有青光眼，看不清东西。因为眼睛不好，他一般很少来我家。去年有事，他来了，每次解手都自己摸着那缕很亮的手电筒光去。初一时，我们出去上坟，他眼不好，踩跳了，摔倒在地上，我们都很惭愧，没有照顾好他。幸而没多大事，庆幸之余，时时提醒自己，有一双好眼睛真好，不受罪。

看到身边戴眼睛的人越来越多，我就感到有一双好眼睛的骄傲。平时，要爱护好眼睛，改掉不良的用眼习惯，特别是当下，手机，电脑，辐射很大，中学生又喜欢，爱不释手，持久的玩，对人的眼睛杀伤力很大。

有一次看见一个新闻，说一台湾女子长时间盯着屏幕，双眼干涩后还不以为意，没想到浓密的眼睫毛竟不断脱落。经确诊，她患上了严重的干眼症，严重的话还可能失明。

我把这个事说给同学听，她告诉我，她邻居家有一个小男孩，特别喜欢打游戏，上了瘾，天天上网。因为怕父母知道，晚上就躲在被窝里玩。有一天，感觉眼睛不对劲，看不太清楚眼前的事物。后来去重庆检查，结果是眼角膜脱落了，做了手术，视力才逐渐恢复过来。

眼睛也容易老去，模糊。歌唱时，也当是对爱护眼睛的一种温馨提示吧！

眼睛，是独一无二的。有着一双清澈明亮的眼睛，比有着无尽的财富更重要。一双明亮且大的眼睛，好好拥有。好眼睛，享受好自然，好人生。

## 爱河护河的演讲稿篇六

大家好！

爷爷时常告诉我要好好保护视力，不要像他小的时候那样。爷爷小的时候，由于生活条件较差，又没有对视力的保护给予足够的重视，到上中学时已经架上了厚厚的眼镜。不仅给爱好运动的爷爷造成了麻烦，而且也对日后的学习和生活产生了很大的影响。

现在，科学进步了，我们的生活条件好了，我们有条件、有能力，更有信心保护好我们的眼睛。只要我们大家努力去做，我相信我们每个人都会有一双明亮、清澈、有神的大眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的坐姿；足够的光线；如长时间看书、写字应每隔四十五分钟休息一会，望一望远处，使眼睛得到充分的休息，；坚持每天作好眼睛保健操。

注意加强营养，多吃一些有益于我们眼睛的食品，如：含有丰富的蛋白质的瘦肉、禽肉动物的肝脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等；含有维生素a的各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类、蛋类；植物性食物比如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子、杏子、柿子等含有胡萝卜素的食物等。含有维生素c的食物对眼睛也有益处。因此，应该在每天的饮食中，注意摄入含有维生素c的食物，比如，各种新鲜的蔬菜和水果，其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、梨和橘子等含量最高。丰富的含钙食物对眼睛也是有好处的，钙具有消除眼睛紧张的作用。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、松鱼、糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。



此外，我们还要注意用眼的卫生，不要用不干净的手或手绢擦揉眼睛，不要长时间地观看电视节目和操作电脑，应定期对眼睛进行检查，及时发现问题。

同学们，让我们互相交流，共同保护好我们的眼睛，好好学习，共同迎接新世纪的挑战，争取为祖国建设多做贡献。

## 爱河护河的演讲稿篇七

大家好！今天我演讲的题目是：保护水资源，做环保小公民。

水是一切生命之源，人体重量的60%是水，血液中的90%是水，我们每人每天需要两公斤的水才能维持生命。水又是生产中的首要资源：生产一吨稻谷需要水1400立方米，炼一吨钢需要水200立方米，造一吨纸需要水500立方米。可以说，如果没有水，人类将无法生存。

但是，环顾四周，破坏水资源，污染水资源的现象屡见不鲜。

同学们，“黄金有价水无价”。为了我们自身的健康，为了人类今后的生存和发展，让我们积极行动起来，从身边的小事做起，从一点一滴做起，节约用水，保护我们赖以生存的水资源，做一个惜水如金的“环保小公民”吧！让“地球上最后一滴清水/将是人类的眼泪”/这样的广告/永远只成为广告吧！

谢谢大家！

## 爱河护河的演讲稿篇八

今天我要讲的是保护环境的演讲稿，题目是《保护环境是不容推御的责任》

让我们想一想，自从人类诞生以来，一切的衣食住行及生产、生活有哪一样离得开我们生存的环境，我们生活在地球上，

然而地球并不是有我们生存，还有很多很多的动物植物，所有生物的生存，又有哪一样离得开地球上的大气、森林，海洋、河流、土壤、草原呢？地球就是由所有的生物组成了错综复杂而关系密切的自然生态系统，这就是人类赖以生存的基本环境。

然而，保护环境的演讲稿，就是这样供人类生存的环境，却总是被人类自己所破坏。人类把文明的进程一直滞留在对自然的征服掠夺上，却从来不曾想到对哺育人类的地球给予保护和回报，我们人类在取得辉煌的文明成果的同时，对自然的掠夺却使得我们所生存的地球满目疮疤，人口的增长和生产活动的增多，也对环境造成冲击，给环境带来压力。

地球上人类、生物和气候、土壤、水等环境条件之间存在着错综复杂的相互关系，就好比我们人体的各个器官、各种机能之间都是需要保持平衡是一样的，你想想，我们人类身上的某个器官坏了，人就会生病，就会痛苦不已，其实地球也是如此，一旦失去了生态平衡，便会产生种种不良后果。因为人类的侵害，如今地球面临了很多的环境问题，比如气候变暖，臭氧层空洞，酸雨，有毒废弃物，野生生物灭绝，以及大气、水污染等等，这些都是令人类头疼不已的事情，保护环境的演讲稿，推荐一篇小学生安全演讲稿。

保护环境，人人有责，虽然我们现在还只是个学生，没有能力去改变那些环境问题，但是我们可以从小事做起。春天到了，植物开始生长，我们可以积极参与植树节，保护身边的花草树木。除此之外，我们还要爱护身边的环境卫生，遵守有关禁止乱扔各种废弃物的规定，把废弃物扔到指定的地点或容器中，避免使用一次性的饮料杯、饭盒、塑料袋，用纸盒等代替，这样可以大大减少垃圾，减轻垃圾处理工作的压力。这一切，看起来不是很平凡的事情吗？只要我们愿意，很轻松就能完成，很轻松就能参与到保护环境的重大工作中。

亲爱的同学们，你还在犹豫什么呢？从此刻起，就伸出你的手，伸出我的手，一起去爱护环境，保护环境，我相信，有了每一个人的参与，我们的校园更美丽，我们的祖国更美丽，让我们时刻谨记保护环境是不容推御的责任。

## 爱河护河的演讲稿篇九

大家早上好！（敬礼）我是三二班的史亚宁。今天我演讲的题目是《爱护公物，你我的责任》。

一、爱护校舍门窗桌椅，小心地挪动桌椅，轻手地开门开窗；

一、爱护学校花草树木，不随意进出花坛，草坪，不攀折花木。

三、爱护学校环境，随手拾起地上的纸屑、杂物，保持环境卫生。爱护校园内所有教学设施，公共设施，体育器材等。

五、节约粮食和饮用纯净水，不浪费饭菜，不乱倒饭菜，尽量少吃零食，不用纯净水洗手洗碗。

谢谢大家！（敬礼）

## 爱河护河的演讲稿篇十

今天，非常荣幸站在国旗下演讲，我演讲的题目是：《爱护公物，从我做起》！

同学们，我们的校园经过几年的发展，如今已经在不断壮大。看看我们今天的校园，管理手段先进，教育教学设施完善，育人环境一流，已经成为了所有莘莘学子梦想成真的理想殿堂。当我们走进校园，映入眼帘的是挺拔壮观的教学楼、学生公寓、餐厅；错落有致的校园超市、宣传栏、运动场、树木；整洁干净的寝室、教室、图书室、绿化带；充满现代化气息的空调、电视机、多媒体、热水供应系统……，等等，

很多的景象无不向我们展示着学校的欣欣向荣以及更美好的未来。

同学们，我们应该想一想，驻足审视一下我们美丽的校园，我们怎么忍心让那可爱的花草遭受无情的摧残，怎么忍心打碎黑暗中指明方向的安全标志，怎么忍心让大家朝夕相伴的课桌凳变得伤痕累累？收回我们的双手，献出我们的爱心，让过去成为历史，破坏不再重来！

同学们，爱护公物是一个人崇高品质的体现，是一个人美好心灵的写照；爱护公物能显示一个社会的风尚，体现一所学校、一个民族的素质，反映一个国家的精神！“人无德不立，国无德不兴”。公民道德的好坏，体现着一个民族的精神状态，影响着一个民族事业的兴衰。一个人的言行，往往表现出个人素质的高低，进而影响整个集体的总体素质状况。一个公民是否爱护公共设施，从小处讲可以反映出一个人道德素质的高低，一个学校校风的好坏；从大处讲也反映了一个国家文明程度及民族素质的高低。

同学们，校园就是我们共同的家，她的一草一木都应该值得我们去珍惜。所以，我呼吁，从现在开始，让我们每个人一起来爱护公物吧！

同学们，爱护公物，从我做起。让我们小心翼翼地挪动桌椅，轻手轻脚地开门开窗，花草树木，切勿践踏攀折！

同学们，爱护公物，从小事做起。不要在雪白的墙壁上蹬踏留痕；不要让无辜的玻璃被我们撞击得支离破碎，更不要让电灯开关以及教室门粉身碎骨！

同学们，爱护公物，从身边做起。随手关灯，节约每一度电；拧紧水龙头，节约每一滴水；捡起地上的纸屑和饮料瓶，保持环境卫生。对于一切破坏公物的行为，要勇于揭发，勇于制止；对于亵渎文明的一切行为，应该敢于批评指正！

我相信，只要我们每一个都为爱护公物做一点小事，哪怕是举手之劳，我们的校园将会更美好，我们的环境将会更舒适，我们学校的明天也将会越来越壮大，让我们共同期待吧。谢谢大家。