

2023年拒绝校园暴力演讲稿 拒绝吸烟演讲稿(优秀10篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

拒绝校园暴力演讲稿篇一

尊敬的领导，各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天，5月31日是由世界卫生组织发起的世界无烟日。

相信大家都知道，烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，也是危害人类健康的危险因素。目前，全球吸烟者总数已超过13亿，每年有近500万人死于吸烟。为此，1987年11月，联合国世界卫生组织建议将1988年4月7日定为第一个世界无烟日，然后将其固定为每年的5月31日。本次活动旨在警示世界吸烟有害健康，呼吁人们戒烟，为人类创造健康的生活环境。我们的中学生是祖国的未来，是民族的希望，是21世纪社会主义建设的主力军。我们的思想道德、科学文化素质不仅是当前社会文明的重要体现，而且对我们未来的社会面貌和民族精神有着决定性的影响。中学生吸烟作为一个严重的社会问题，已经引起了人们的关注。

那么烟草的危害有多大呢？

根据研究，香烟中的尼古丁可以杀死一只老鼠，而一包香烟中的尼古丁可以杀死一头牛。每天吸一包烟相当于吸入50-70毫克尼古丁。如果你一次拿走这个数量，人们会被杀死。除

了尼古丁，点燃香烟时产生的约5000种化合物是致癌的主要原因。

世界卫生组织在今年发表的一份声明中指出：“如今，烟草已经成为世界上第二大危害。吸烟造成的损害比非典和海啸更严重。如果保持目前的趋势，到20____年，每年将有1000万人因吸烟而过早死亡。”

既然烟草有如此可怕的危害，为什么那么多人吸烟？主要有两个原因：一是烟草中含有的尼古丁会让人上瘾，使人依赖，不易戒掉；另一个原因是，大多数人没有把吸烟视为一种伤害他人和自己的丑陋的坏习惯。相反，我认为这是一件非常优雅和聪明的事情。所以抽烟的人就像雪球一样越来越大，人们也越来越依赖它。然而，烟草商说：“我们生产的香烟是给那些没有知识的人，年轻人和愚蠢的人。”

拒绝校园暴力演讲稿篇二

各位老师、同学们：

大家上午好！很荣幸能站在这里发言。今天，我和大家分享的主题是——拒绝校园暴力，从我做起。

泱泱华夏，万里神州。孔子学院世界开花，礼之韵为世界传颂。然而在我们的和谐广丰，我们安静的校园里或许仍有一些不合时宜的行为，那就是——校园暴力。

校园是一个安静圣洁的地方，这里承载着我们的梦想；但是，如果这片圣洁的土地上充斥着暴力，将是何等的悲哀啊！

1，培养自己良好的心态，增强自我控制能力，用包容的眼光对待人和事。“己所不欲，勿施于人”应成为我们生活中的行动准则。

2, 要养成良好的生活习惯, 正确对待网络、自媒体等。自觉远离、拒绝生活中的一些灰色文学、暴力游戏等, 不受传媒中的暴力现象的影响, 更不能模仿。

3, 学会采取正确的方式缓解各种压力, 通过恰当的途径进行排解, 在压力面前要保持平和的心态, 积极与同学、老师或家长沟通, 通过交流来释放压力。

4, 学会与人交往, 提高交往能力, 正确处理自己的人际关系。谨慎交友, 拒绝与校外不良青年交往。在受到威胁时候要及时向学校、家长、老师报告或报警求助。

5, 要加强法律知识的学习, 提高自身的法制意识, 增强自身的法制观念, 学会运用法律武器保护自己。

同学们, 生命是美好的, 生活是多姿的, 拥有这一切的前提是安全。我们都生活在亲情、道德、责任、义务等交织的社会生活当中, 为了自己和他人的安全, 为了家人的幸福, 让我们积极行动起来, 拒绝校园暴力, 从我做起, 共同创建和谐校园。谢谢大家!

拒绝校园暴力演讲稿篇三

尊敬的各位领导、老师, 亲爱的同学们: 大家早上好!

首先, 我想问一下: 五月份里你知道的有哪些节日?

劳动节、青年节、母亲节。。。。。

明天是五月二十日, 你可知道是什么节日吗?

或许很多同学不知道, 1990年5月20日, 中国学生营养促进会把这一天定为全国学生营业日, 所以明天也就是我国第25个全国学生营业日, 今年的活动主题是: 健康餐盘。

同学们：要想餐盘健康，毫无疑问，我们首先要知道哪些食品是健康食品、哪些食品又是垃圾食品。

世界卫生组织公布的最佳食品包括：

1. 最佳水果木瓜、草莓、橘子、柑子、猕猴桃、芒果、杏、柿子和西瓜。
2. 最佳蔬菜红薯既含丰富维生素，又是抗癌能手，为所有蔬菜之首；其次是芦笋、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、甜菜、胡萝卜、荠菜、苜蓿菜、金针菇、雪里蕻、大白菜。
3. 最佳肉食鹅鸭肉化学结构接近橄榄油，有益于心脏。鸡肉、新鲜鱼、虾类。
4. 最佳汤类鸡汤最优，特别是母鸡汤还有防治感冒、支气管炎的作用，尤其适用于冬春季饮用。
5. 最佳食用油玉米油、米糠油、芝麻油、橄榄油、花生油等尤佳，植物油与动物油1：0.5为宜。
6. 最佳护脑食物菠菜、韭菜、南瓜、葱、椰菜、柿椒、豌豆、番茄、胡萝卜、小青菜、蒜苗、芹菜等蔬菜，核桃、花生、开心果、腰果、松子、杏仁、大豆等壳类食物以及糙米饭、猪肝等。

简言之，只要是新鲜的，经过健康方式加工的蔬菜、水果、肉类、主食等，都是健康食品。

所谓垃圾食品是指含人体所需营养成分，经过炸、烤、烧等加工工艺使营养成分部分或完全丧失，或在加工过程中添加、生成或长期过量食用在人体内产生有害物质储留的食品。垃

圾食品(junkfood)是仅仅提供一些热量，别无其它营养素的食品，或是提供超过人体需要，变成多余成分的.食品。

世界卫生组织公布的十大垃圾食品包括：油炸类食品、腌制类食品、加工类肉食品（肉干、肉松、香肠、火腿等）、饼干类食品（不包括低温烘烤和全麦饼干）、汽水可乐类饮料、方便类食品（主要指方便面和膨化食品）、罐头类食品（包括鱼肉类和水果类）、话梅蜜饯果脯类食品、冷冻甜品类食品（冰淇淋、冰棒、雪糕等）、烧烤类食品。

垃圾食品摄入量过多，会使青少年提前停止长身体。此外，高脂食品还会损害青少年正在发育的神经系统，这可能对青少年的大脑造成永久性伤害。

同学们，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，我们是21世纪

的主人，应当切实的树立起时代责任感，为了自己的健康，为了能更好的学习，我呼吁，让我们一起行动起来，倡导绿色生活，拒绝垃圾食品！食用绿色食品即健康食品，会让我们的身体更加强壮！会让我们的生命更加健康！

我的讲话完了，谢谢大家！-5-19

拒绝校园暴力演讲稿篇四

亲爱的同学们：

你们好！

记得那是一个中午，午饭后的王同学，一进教室就趴在课桌上，脸色发白，痛苦地捂着肚子，嘴里不停地嘟囔：“好疼！好疼！”老师把他送去医院检查后，才知道是因为吃辣皮而生的病。

所谓辣皮，其实就是豆皮外裹了一层味料(做成条状的叫辣条)，味道辛辣，色泽鲜艳，十分诱人。自然就成了我们有些同学的“时尚宠儿”，每当嘴馋时，几乎都会买它，来给自己解馋。

每天中午的时候，总会有一条“长蛇”排在小卖部门前。他们在买什么?文具吗?不，不是的，他们在排队买辣皮!货柜上的辣皮原本堆得像小山似的，不到10分钟就被一扫而空。买到的同学喜笑颜开，没买到的愁眉苦脸。

可你知道它对我们的危害吗?它不仅会让人挑食、厌食，损害健康，还会让人养成乱用零花钱的坏习惯，而它的黑暗来历和生产过程，更让人触目惊心。

有一位记者，曾特地去调查了这种三无产品。记者扮成商人去生产辣皮的工厂买辣皮。经理说一包辣皮两毛五，记者故意说：“太贵了，便宜点?我要的货多，你们能保证供应吗?”

只见经理诡秘地一笑，说：“没关系，请跟我来。”他们来到了一个又黑又破的地下工厂。里面散发着难闻的腥味，墙上黑乎乎油渍，到处都是蜘蛛网。

一桶桶的豆皮豆干，有的发霉变黑，有的长了白毛;一桶桶味料，散发着浓烈难闻的味道……记者惊讶地看着周围这一切，疑惑地问：“这个能卖出去吗?”

经理回答道：“放心吧!请看这边!”

试想，这样恶劣环境，这样劣质的材料，这种三无产品能给我们带来健康吗?同学们，让我们都行动起来，拒绝披着鲜美外衣的辣皮，让我们拥有一个健康的身体吧!

拒绝校园暴力演讲稿篇五

亲爱的老师、同学们：

大家好！我今天演讲的题目是：预防校园暴力，创建和谐校园。

每个人都知道校园是我们学习和掌握知识的地方。它承载着我们的梦想，但如果这片圣地因为充满暴力而失去生命，那将是多么悲伤啊！

“暴力”，它不仅能摧毁人体；它也能使一颗纯洁的心弯曲；它还能使人的精神遭受痛苦。严重时，它可以威胁人们的生命安全。

最近几个月，我国发生了很多校园悲剧，这是令人震惊的，使我们更加关注校园安全。针对近期校园安全不断出现的极端情况，我校高度重视并积极采取行动争取市政府的支持。

在支持下，投资近6万元，完善了学校的监控报警系统，并聘请了三名校园专职保安人员，有效加强了校园安全，确保了师生的安全。

在学校加强安全的同时，学生也应该学习一些面对危险的应急方法：

1. 在受到威胁和暴力的时候，首先告诉自己不要害怕。要相信邪不压正，所有的同学和老师，以及社会上所有正义的力量，都是自己坚强的后盾，都会坚定地站起来。就你自己而言，不要轻易向邪恶势力低头。一旦你下定决心，你就会有强大的威慑力让坏人不敢进攻。正如升旗者所说，万一遇到危险，要像一只小老虎一样会撕咬，像一只小山羊，敢登峰造极，不能听之任之，要想方设法逃离。

2. 大声提醒对方，他们所做的事情是违反法律和纪律的，会受到法律纪律的严厉制裁，会为此付出应有的代价。同时赶紧找来电话准备报警，大声呼救。
3. 如有危险发生，可使用自己的书包、扫帚、凳子、桌子等躲避打击。
4. 如果你受伤了，你必须及时向老师和警察报告。不要让罪犯留下“这个孩子好欺负”的印象。如果一味纵容他们，最终只会导致自己频频受害，陷入可怕的梦魇之中。
5. 找机会逃到人多的地方寻求帮助，或者躲在商店和房子里。
6. 在公共场所，你应该找服务台的工作人员或向警察求助。

老师，同学们，为了个人的成长，让我霉菌一个安全的思想行为和生活，提高安全意识，形成一个“人人关心校园安全”的浓厚氛围，做到警钟长鸣。

让我貌同行动起来，防止校园暴力，创造一个和谐的校园。从你和我开始，从每个人开始，从现在开始。

谢谢大家！

拒绝校园暴力演讲稿篇六

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是来自x年级x班的_x□今天我演讲的主题是“远离手机，努力学习”。

我为什么会选择用这八个字来作为我今天演讲的主题呢？我想

原因同学们应该也非常的清楚。随着网络的越来越发达，社会的越来越进步，对我们的学习，既有好处，也有坏处。好处就是我们能够通过网络获取更多的知识，不止是学习上的，也有一些其他方面的知识。坏处就是很多的同学会沉迷于网络，从而耽误了学习或者无心学习，我也是其中一个。

我有一个姐姐，只比我大了七岁。但只是这七年的差距，我们的生活环境就大不一样。我姐姐上学的时候网络还没有现在这么的发达，也可能是我爸妈管她管的严，反正我姐姐是高中毕业之后才有了第一个手机。我姐姐毕业时候也才16年，离现在也只有四年而已。在座的很多同学到高中毕业的时候估计手机都换了很多个了。我姐姐那时候的娱乐活动就是看电视，所以她学习是非常的认真的，因为干扰的因素比较的少。我并没有觉得自己就比我姐姐笨了，但是我学习就是比不上我姐姐，我觉得主要的原因就在于我姐姐回家是先写作业，而我是先玩手机或者看电视。

肯定会有同学觉得你自己都这样又怎么能够来做我们的榜样，上台来演讲呢？我之所以能够站在这里，给同学们做演讲，是因为我已经意识到了手机对我的危害，所以现在除了上网搜题目之外，都不会去碰手机了。我也是以我姐姐为榜样，在我眼里她学习是很好的，我作为她的妹妹，自然不会比她差到哪里去。我成绩之所以比她差了很多，就是因为我喜欢玩手机。所以我现在下定决心要远离手机了，努力的学习。

同学们其实自己心里也非常的清楚，手机对我们的危害是很大的，但因为手机对我们的诱惑非常的大，所以一直都没有改变自己这样不好的行为。我们学习的每一天都是非常的宝贵的，你多玩了一分钟的手机，就少学习了一分钟，浪费了一分钟的时间。虽然说我们在玩手机的时候能够获取到很多的知识，但我们现在最重要的还是要掌握好课本的知识，所以主次要分清楚了。

希望同学们能够早一点想清楚手机对我们学习的危害，远离

手机，努力的学习，取得进步。希望同学们以后都能够获得一个好的成绩。

谢谢大家！

拒绝校园暴力演讲稿篇七

尊敬的老师，同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是：拒绝野味，从我做起。

现在有许多人喜爱吃野味，例如果子狸、刺猬、豪猪、蝙蝠等等不同种类的野生动物。它们都被人们从野外捕猎回来，做成一道道的店铺招牌菜，而且都价格不菲。我不知道为什么这些人这么爱吃野生动物，好像价格越贵，就越能显示出自己的地位似的。

吃野味不仅带来不必要的杀戮伤害，同时会破坏生态系统的平衡，而且真可怕的是，吃野味已经给人类带来了致命的病毒！大家知道20_年的非典吗，那是由一种冠状病毒引起的，给全世界的人们带来了极大的灾难和影响。据专家研究，病毒的源头，应该是人类食用果子狸引起的，果子狸可以携带这种病毒但不发病，如果不是人类食用了野生果子狸，人类也不会被感染的。

而到了20_年，武汉又爆发了比17年前更可怕，传染性更强的冠状病毒——新冠疫情病毒，目前它已经席卷全球，造成了将近一百多万人死亡，而且目前这个数字仍在不停地增加。这一切都是因为人们吃野生动物而造成的。

大自然在不停地警告人类，而人们总是好了伤疤忘了疼，不停地在上次摔倒的地方再次摔倒。吃野味既不能让人们永葆

青春，也不能治疗疾病，只会带给人类疾病与痛苦。为了人类的生存与大自然的平衡，让我们共同努力，拒绝野味，从我做起！

拒绝校园暴力演讲稿篇八

尊敬的老师，同学们：

大家好！

新型冠状病毒在各地迅速爆发，人们纷纷躲在家中，不敢出门。那么病毒的源头到底是哪里呢？根据报道，病毒的源头就是武汉市的非法贩卖野生动物的海鲜市场了。

近些年来，人们一直认为：食用野生动物就像吃了灵丹妙药，可以进补。于是，什么猴脑提升智力、什么蝙蝠汤壮阳、什么果子狸补身体等。传遍了大街小巷。其实，这些野生动物的营养价值未必有你家的鸡鸭鱼肉丰富。

因为这些野生动物它们一直生活在野外，身体里会携带着一些病毒，然而，野生动物的身体里会生成抗体，所以这些病毒伤害不到它们。反而，人类如果食用就有可能感染病毒。新型冠状病毒就是一个大自然的教训。因为人类的猎奇心理，越来越多的野生动物遭到了杀害。

其实，这些野生动物本身不害人，只是因为人类的欲望，它们又犯了什么错呢？有些野生动物因为闯进了村庄而被杀害。这是因为人类的过度开发，已经破坏了野生动物的栖息地，使它们不得不进入人类的领地。

保护野生动物，就是保护我们人类的家园。拒绝食用野生动物，对非法贩卖野生动物说不！

拒绝校园暴力演讲稿篇九

各位同学：

大家好！

我演讲的题目是抵制三无食品做健康人。民以食为天，食以安为先。目前，在学校周边经营的食品店，最喜欢用各式各样花花绿绿的食物吸引我们学生。然而，食以洁为先，食以安为本，我们少年儿童食品的质量和安​​全已成为全社会关注的焦点。为了积极宣传《中华人民共和国食品安全法》，创造和谐的校园食品消费氛围，构建安全的校园食品消费环境，我们要做到如下几点：

一、加强学习，提高认识。

我们要利用课余时间，认真学习《中华人民共和国食品安全法》及其它的食品安全常识，积累一些食品安全知识，提高自己的辨别能力，尤其是对“无厂名、无厂址、无生产日期”的“三无”食品的辨别能力，充分认识到“三无”、过期、不洁等食品的危害性。

二、增强意识，自觉抵制。

切实增强我们的食品安全意识和自我保护意识，在校园内营造人人讲究饮食安全的氛围，自觉抵制“三无”食品、无“qs”标志的食品和其它垃圾食品，坚决不购买不健康的食品，也要教育自己的亲人、朋友和同学积极抵制这些不健康食品。

三、积极宣传，勇于监督。

人人争当食品安全的`小小宣传员和监督员，及时向身边的同学、亲人和朋友宣传食品安全科普知识，宣传《食品安全

法》，勇于监督身边的食品经营者，发现“三无”食品或其它不符合规定的食品，及时向工商部门举报。同学之间也互相监督，坚决杜绝不安全的食品进入我们的校园。让我们从小事做起，从身边做起，从自我做起，珍惜健康，安全消费，远离不安全食品，让我们共同为创建和谐校园、安全校园贡献一份力量吧！

最后，希望同学们做个小小监督员，监督自己的家长严禁使用高度农药。那样我们的世界将会变成健康的，美好的绿色世界。

拒绝校园暴力演讲稿篇十

尊敬的老师，同学们：

大家好！

现在越来越多的人开始喜欢吃野味。原来销售安全食品的店铺一家家倒闭，而野味店的数量却与日俱增。不同种类的野味成为一道道招牌菜，不论多贵，人们都舍得买。

我不明白，为什么人们会喜欢吃野味。他们在享受野味，给他们带来美味的同时，又何曾想到过杀害野生动物的残忍。吃野味，实际上是一种残害生灵的行为。

你知道20_年的非典吗？那是由sars冠状病毒感染而引起的疾病，它曾给许多人的生命造成威胁。经调查，这可怕且传染性极强的疾病，竟是由广东一带的人食用了果子狸这一野生动物引起的。果子狸本身就携带这种病毒，但由于部分人喜欢吃所谓的野味儿，残忍的将果子狸杀害并食用，导致了这种病毒出现了跨物种之间的传播。

而如今，中国再次面临比非典更加严重的新型肺炎，它比非典更可怕，患病人数最高达到了数10万人。让人惊讶的是，

导致这种病毒爆发的原因竟也是由于人们吃野味儿。病毒_海鲜市场销售的野生动物，有人食用了携带新冠病毒的野生动物，病毒再一次爆发，中国人再次受到吃野味的惩罚。

冠状病毒的再次爆发已向人类敲响警钟，让我们共同努力，严厉打击食用野生动物的行为，拒绝野味。