

# 安全演讲稿三分钟(大全10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。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 安全演讲稿三分钟篇一

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家好！我叫马昌慧，是江陵二中20xx届毕业生。现就读于清华大学水利水电工程系，今天重返母校，我的心情异常激动。

每次走进这个校园，都会有一股特别的情愫，仿佛内心深处有一个声音在呼唤。在江陵二中的四年，有太多的欢笑，也有许多的悲伤，以至于在我将要离开她远行的时候，曾经以为我会把这份记忆遗忘。两年多过去了，才终于明白，正是这四年的风风雨雨一点一滴，给予了我无所畏惧的勇气，使我在任何时刻，面对各种挑战，承受诸多苦难的时候，都能坚定的告诉我自己：打不倒我的，使我更坚强！许久以来，我一直在思考这样一个问题。我究竟要怎样做，才能成为一个优秀的人？一贯优秀的人应该具备的素质有哪些？人生之路，漫漫长途，上下求索，有得有失。当我终于可以坐在这里，面对我母校的师弟师妹时，我发现我心里已经有了答案。

一个优秀的人应该有宽广的心胸，一个人眼中的世界有多大，他的人生之路就能走多远。所谓眼界决定命运。一个人能看到国家民族的未来，才能将自己的命运与国家紧密结合在一起，才能成为一个与时俱进的人，一个平凡却伟大的人。

我支持大家上好一点的大学，不仅仅是为了好大学的文凭。百年树人，大学的教育重在修炼一个人的品性。好的大学带

给你的影响是潜移默化的。这里可以给大家讲讲我在大学里的一些事情。清华的勤工俭学岗位有1000多个，有的是集体合作，有的是老师工作助理，有的则要独自承担.....所有这些岗位的目的都在于训练一个人基本的处事能力，培养一个人自强不息的精神，教育青年人要坚持用自己的双手创造财富。大学的自习室是非常安静的，其安静的程度超过高中平时的质检考试。我们所有的人都知道，这个校园里有很多的同学在学习，他们需要一个安静的环境。良好的秩序是靠大家共同维持的。一个人一定不能眼中只有自己，只有自己人很容易误入歧途，当你认为全世界与你作对时，一定不是世界错了，而是你站到了错误的方向，除了你自己，没有人可以把你送上绝路。试着用旁观者的角度去看待你的人生，你就会发现世界上没有绝路。有人的地方就有路，不是它不存在，而是你看不到。

一个优秀的人要有扎实的作风，就是吃苦精神，这个世界上没有不劳而获的事情，人们能看到的是胜利的光环，看不到的是背后辛苦，不要对人生有太多的奢求，当你想要什么的时候，问一问自己，你凭什么有资格获得它。一个人得到一些，注定会失去另外一些。只有自己努力以后理所应当获得的才是真正为你所拥有的。所以当你有了远大的理想以后，一定要约束自己，踏踏实实的向它奋斗，否则，理想就只能是空想。

仅以我的高三为例，我也非常辛苦，比一般的同学要多做8本资料，每天5点起床，11点睡觉，每天早上从宿舍走向教室时，天还没有亮，走着走着我就会觉得很累。真的很累很累，很想停下来休息，但我知道最艰难的时候就是离胜利最近的时刻。如果我停下来，那么我的人生将就此终结，我的梦想将无法实现。所以我走得虽然艰难却也坚定。

人生的道路有苦有甜。高中时代正是最年青的时候，此时不付出，更待何时。现代社会，瞬息万变，优秀的人才层出不穷，不想被社会淘汰，就要打好自己的根基，不要以为社会

缺少你不行，事实只可能是你离开了社会无法生存。只有真实的本领永远不会离弃你，成为你脚下的巨石，让你登上更高的台阶。

一个优秀的人必须有良好的品行。一言一行，左右你的人生，外表美不美只能决定第一眼，品行好不好才能决定一生，法律是建立在道德规范的基础上的，而道德规范是靠全社会共同维护的。其实我们可以设身处地的想一想，当我们正在午休时，忽然有人在校园大声喧哗，是不是很讨人厌？当我们乘车的时候，有人在紧闭的车厢里抽烟，是不是很烦人？当排队买东西时，有人在前面插队，是不是很愤怒？当你站在旁观者的角度看待别人时，就能很好地反省自己。

我觉得一个人的成绩好不好并不是最重要的，对待学习的态度才是最重要的，从一个学生对待学习的态度便可以预见他的一生。所谓态度决定人生，我送给大家我的座右铭：得意不能忘形，失意不可失态。无论多么风光，我只是一个学生。无论多么失落，我还是一个学生。我的最主要的任务就是好好学习，希望你们也可以这样，在任何时候，都能保持对生活的最起码的负责任的态度。

一个优秀的人要把握生命中最为重要的事。生命是有限的，把精力花在其中一个方面以后其它方面就会少很多。要时刻清醒认识到，在你所处的人生阶段，最重要的事情是什么，很多人习惯将精力放在并不重要的小事上面，久而久之离自己的本来目标就越来越远。到最后完全失去方向。

## 安全演讲稿三分钟篇二

在我们的成长过程中，学生安全问题一直是备受关注的焦点。为了提高学生的安全意识，提升他们应对突发事件的能力，我参加了学校举办的学生安全演讲比赛。通过这次比赛，我不仅增加了对学生安全问题的了解，同时也获得了许多宝贵的经验和心得体会。

## 第二段：切实了解安全知识

在为演讲准备的过程中，我发现我对一些重要的学生安全知识了解不够充分。所以我花了大量的时间查找资料，阅读相关书籍和报刊，以确保自己对各类安全知识有充分了解。我学习了如何应对火灾、地震和食品安全等突发事件，并了解了如何正确拨打急救电话和报警电话。通过这些知识的学习，我认识到预防是最重要的，只有提前做好防范措施，才能最大限度地减少危险发生的可能性。

## 第三段：培养应对能力

在演讲比赛中，我意识到只有掌握一定的安全知识是不够的，更重要的是培养良好的应对能力。比赛中，我就模拟了一些突发事件，如火灾和地震，学习了如何冷静地制定逃生路线和找到避难所。我还参加了急救培训课程，学会了基本的急救技能，如人工呼吸和心肺复苏。这些技能的学习让我相信，在紧急情况下，我能够冷静应对，并为自己和他人的生命安全提供帮助。

## 第四段：提高安全意识

参加了学生安全演讲比赛后，我对自己的安全意识有了更深入的认识。在演讲过程中，我向听众传达了学习安全知识的重要性，尤其是在日常生活中对常见的危险情况保持警惕，并及时做出正确的反应。我还提醒同学们，不要追求刺激和冒险，不要随意接触陌生人，保持校园安全是每一个学生的责任。通过向同学们宣传安全知识，我希望能够提高他们的安全意识和自我保护能力。

## 第五段：倡导共同创建安全环境

学生安全问题不仅是学校和家庭的责任，更是社会的责任。通过参加学生安全演讲比赛，我认识到我们每个人都应该积

极参与到创造安全环境的行动中来。我们可以通过举办学生安全知识讲座、组织安全演练和开展宣传活动来提高学生的安全意识。同时，学校和家长也需要更多地关注学生的安全问题，建立完善的安全管理体制。只有通过共同努力，才能创造一个安全而快乐的学习环境。

总结：

通过参加学生安全演讲比赛，我不仅增加了对学生安全问题的了解，同时也获得了许多宝贵的经验和心得体会。这次比赛让我切实了解安全知识，提高了自己的应对能力，加深了安全意识。我相信，只有将安全知识融入到日常生活中，才能为自己和他人的安全保驾护航。同时，我也意识到学生安全不仅是个人和家庭的责任，更是社会的责任，我们每个人都应该积极参与到创造安全环境的行动中来。只有共同努力，才能创造一个安全而快乐的学习环境。

## 安全演讲稿三分钟篇三

尊敬的各位评委、同事：

大家好！

今天我演讲的题目是“安全你我他”。关于安全的演讲稿，为什么今天我会站在这里，因为前几天我亲眼目睹了一起工伤事故的发生，我们的一位员工因违规操作，一根手指就在一刹那少了一截，那粉碎的肉沫、那凸出的骨头，那钻心的痛，十指连心啊！我们天天强调安全，天天讲安全，那么安全到底是什么？安全就是：“不伤害自己，不伤害别人，不被别人伤害。”

同事们，平安是福啊，是生命最朴素的愿望和命运最大的恩赐。孙悦的一曲《祝你平安》曾经唱响了大江南北，那动人的旋律至今仍在耳边萦绕，这是人们对于幸福生活的渴望呐。

人的生命只有一次，谁不希望能够快快乐乐、平平安安地度过一生呢？所以我们总愿把这样美好的祝福挂在心头“岁岁平安，一生平安。”

但是我们往往习惯于在出门的时候，才说一声“祝你平安”，其实，人生本来就是一次没有返程的旅行，永远驶向一个目的地；对每个人而言，任何一个时刻都是生命中一段航程的终点和另一段航程的起点。而对于从事生产行业的我们，如果没有“安全第一”的意识，那么，就是对企业和员工的不负责任，甚至是犯罪。安全对于我们员工，它的意义，在于生产装置的稳定运行；在于千家万户的幸福与欢乐；更在于国家财产的安危！不讲安全，哪怕是轻轻的一碰就能使“高温高压、易燃易爆”的装置，怒火爆发；不懂安全，哪怕是小小的一个工具包，就能中断供电系统的正常运行；不要安全，哪怕只是小小的一个意念，就能让操作中的生命处于危险。正是“安全”保持着我们××企业高速、迅猛的发展姿态，也正是“安全”让我们企业不断地走向发展与壮大，关于安全的演讲稿。

所以我想说，听不进安全是第一的劝告是耳朵的幼稚，不懂得防范为重、责任重于泰山是心灵的幼稚，不深入一线，排除各种安全隐患，还他人以安全则是行为的幼稚。在现实生活中，我们每一个人必须将安全握在自己手中，当上班前穿戴好劳保用品时，那就是安全；当你按章作业时，那就是安全；当你发现一个不起眼的安全隐患，并及时将之消除时，那就是安全；因此，我们要不断地强化各级领导的安全责任意识，在任何一个细节上都不能疏忽或失误，一旦麻痹，将可能损害他人和自己的精神、财产甚至是生命，财产损失，犹可亡羊补牢，可对于那些不能复苏的生命，对于那些死亡者亲人所遭受的无法弥补的身心创伤，我们又何以自处？这难道不足以让我们深思、深思、再深思吗？一撇一捺的“人”字，其实就代表了支撑天地的脊梁，寓意着做一个人就必须担负起使他人幸福，使自己幸福的责任。只有安全才能有收获、有幸福，否则“皮之不存，毛将焉附？”安全、良好的秩序，是我

们××企业保持持续发展的保障，这也是我们自身为企业服务最基本的要求……“前车之鉴，后事之师”，安全工作只有起点，没有终点，关于安全的演讲稿。

在最后，我祝愿在××的每一位员工，无论你是伟大者还是平凡者，都能一年平平安安，一生平平安安，一家平平安安。谢谢大家！

## 安全演讲稿三分钟篇四

随着社会的快速发展，学生的安全问题日益凸显。在如今这个信息快速传播的时代，各种安全隐患都可能对学生的安全带来威胁。为了提高学生对安全问题的认识，加强防范意识，学校举办了一次关于学生安全的演讲比赛。通过参与这次比赛，并经历了整个准备和演讲的过程，我深切体会到了学生安全问题的重要性，也有了一些心得和感悟。

首先，了解安全问题的重要性。在准备演讲的过程中，我开始收集和整理与学生安全相关的信息。通过翻阅新闻和书籍，我了解到了各种各样的安全隐患，并深刻认识到安全问题对学生的影响是多么大。例如，交通安全问题可能会导致学生发生交通事故；网络安全问题可能会使学生沉迷于网络，影响学习和身心健康；校园欺凌问题可能会给学生带来心理和身体上的伤害。这些问题都是非常严重的，并需要我们积极采取行动来解决。

其次，掌握演讲技巧，增强表达能力。参加演讲比赛是一个很好的锻炼机会，可以提高学生的口头表达能力和演讲技巧。为了在比赛中取得好成绩，我开始研究如何进行有效的演讲。我学习了如何运用肢体语言、声音和眼神等，使自己的语言更具说服力和吸引力。我还参加了一些演讲培训班，通过模拟演讲和互相批评，不断调整和改进自己的演讲方式。通过这些训练，我意识到演讲的技巧是非常重要的，只有将自己的观点清晰明了地表达出来，才能更好地引起听众的共鸣。

第三，加强学生之间的互助与合作。在演讲比赛中，我结识了很多来自不同年级和班级的同学。我们一起讨论和交流学生安全问题，并为整个演讲比赛做出了共同努力。我们相互扶持，互相鼓励，在彼此的帮助下取得了很好的成绩。通过这次合作经历，我深刻理解到团队协作的重要性。在面对学生安全问题时，我们不能抱着侥幸心理，而应该积极主动地合作，共同努力，找到解决问题的方法。正如演讲比赛中一起工作的同学们一样，只有团结一心，才能更好地保护自己和他人的安全。

第四，成为学生安全问题的宣传者。通过参加演讲比赛，我不仅仅是为了取得好成绩，更重要的是希望能够宣传学生安全问题，引起更多人的重视。在演讲比赛中，我发表了一系列有关学生安全的观点和建议。我希望通过我的表达，能够引起更多人的关注，让更多人了解学生安全问题的严重性。这样，在大家的共同努力下，才能为学生创造一个更安全的学习和生活环境。

最后，对学生安全问题的思考。通过整个演讲过程，我对学生安全问题有了更深入思考。我意识到改变学生安全状况需要一个长期的过程，并需要政府、学校和家庭的紧密合作。政府需要制定更加严格的法律法规，加强安全监管和巡逻；学校需要加大对学生安全问题的教育宣传力度，建立完善的安全管理机制；家庭需要加强对孩子的安全教育，建立和谐的家庭环境。只有通过全社会的共同努力，才能真正保障学生的安全。

总结起来，参加学生安全演讲比赛是一个非常有意义的经历。通过比赛，我认识到学生安全问题的重要性，掌握了演讲技巧，加强了学生之间的互助与合作，并成为学生安全问题的宣传者。通过这次经历，我对学生安全问题有了更深刻的思考，并希望通过全社会的共同努力，为学生创造一个更安全的环境。



# 安全演讲稿三分钟篇五

近期，本人有幸观看了一场关于安全生产的演讲。在这场演讲中，发言人通过自己的亲身经历，讲述了企业安全生产的重要性以及安全生产工作中的许多细节问题，使我深受启发和感受，开阔了视野，也磨炼了对安全生产的态度和意识。

## 一、 实践经验的重要性

演讲人的安全生产经历，最能够引起听众的共鸣和感悟。因为他们是通过亲身经历，现场感受到了生命安全的重要性和责任，也体验到了安全生产工作中带来的不便和困难。在演讲中，发言人通常会结合自己的工作经验，分享自己在安全问题上的思考和方法，使人们能够更好地认识到安全工作的复杂性和重要性，并鼓励人们在自己的工作和生活中及时发现隐患并采取有效措施。

## 二、 安全生产的内涵

通过演讲，我认识到安全生产不是“说说而已，做做就行”的事情，而是一个高度复杂和系统的问题。涉及到各个方面的工作、生活和环境因素。一个好的安全生产体系需要全员参与、全员抓好，需要从各个方面中汲取经验和营养，并及时采取惩戒措施，方可真正提高整体的安全生产水平。

## 三、 对自身的警醒

演讲当中，演讲人也提到了像我们这样的普通职员，也可能在工作中存在安全隐患，可能存在“我行我素”的思想，这就引起了我的警醒和思考。在日常工作中，我们要严格遵守安全生产规程和流程，如果存在不规范的行为或操作，必须及时纠正，并及时上报企业管理（当然，最好的情况是能够自己及时处理）；如有质疑、疑问、意见或建议，应及时向企业管理反馈，并积极参与、支持企业的安全生产工作。

## 四、安全意识的着力点

通过演讲，我也意识到安全意识的形成不能仅仅靠标语和教育。企业应当启动全员安全意识的创新活动，如“讲安全、写心得”，安全活动等，各种形式结合，培育和加强企业员工的安全意识，并建立切实可行的安全宣传、奖惩机制，从而切实把企业的安全落实到实处。

## 五、文化建设的必要性

在演讲的过程当中，演讲人强调到文化建设的必要性。演讲人认为，企业安全文化要从企业价值观、企业形象识别、员工个人素养等方面进行打造，并要设置知识科普、技能培训、奖惩嘉奖等机制，在企业文化建设上下大功夫。深度挖掘企业安全文化价值，文化开发领域的投入，所带来的回报，是难以想象的。

总的来说，这场演讲给了我深刻的启示和感悟，以及对安全生产的认识和对文化建设的思考。我们应该加强安全意识的营造，提升自我意识和安全意识，促进企业文化的发展，安全生产事关企业发展，事关全体员工的安全和生命安全，每一位员工应当从自身的工作和生活开始构建安全的生产环境，从自身做起，从身边做起，全员加强安全生产意识和安全文化建设，为安全生产贡献一份力量。

## 安全演讲稿三分钟篇六

想要成功的事业吗？那你必须是安全的。

想要幸福的家庭吗？那你必须是安全的。

想要美好的人生吗？那你必须是安全的’。

安全就如丝线，把我们一个个美好的愿望编织在一起，构成

一个稳定、祥和、五彩缤纷的美好世界。

公司领导最语重心长的教导；安全贯穿影响了我们的一生。安全是生命的基石，安全是幸福的阶梯。安全是生产的前提，安全是效益的保障；如果失去了安全，一切都将轰然崩塌，化为乌有，一切都将没有意义。

自参加工作以来，经过公司各级各岗位各种形式的安全教育，我对安全的认知不断深刻深化，对安全的重要性和安全存在的问题也不断的思考着。

想必在座的各位同事比我知道的事故案例还要更多，有多少血淋淋的事故，让原本幸福美满的家庭失去欢笑而支离破碎；让无数个年迈的父母白发人送黑发人而痛不欲生；让无数个贤慧的妻子失去心爱的丈夫而肝肠寸断；让无数个可爱的孩子变成孤儿而凄惨一生。一次伤害，一片血泪。那一个个绝望无助的眼神，那一声声撕心裂肺的哭喊，难道这教训还不够铭心刻骨吗？这一切无不告诉我们，谁若心存侥幸，忽视安全，谁就将付出最最惨痛的代价！

人的生命只有一次，一旦失去就将是永远的遗憾。家人盼望的是平平安安的团聚，我们不能让父母双亲斑白的双鬓再添一缕愁绪，更不能使孩子稚嫩的生命受尽风雨的侵袭。我们承担着父母的希望和孩子的未来，我们肩负着不可推卸的责任，生活不允许让我们出一丝一毫的差错。所以，我们要时刻紧绷安全之弦，不断强化安全意识，拒绝侥幸心理，安全牢记心中！在日常工作中，如果我们每个人都能做到严格遵守安全规程，自觉穿戴好防护用品，按章作业，及时发现消除安全隐患？等等，我们就可以将安全把握在自己手上！让我们从点滴做起，从现在做起吧！

这是为我们自己的生命、自身小家着想，也是对企业，我们大家庭生存发展的需要。

安全牢记心中，是我们自我保护的宗旨，安全牢记心中，是抵御事故的防火墙。杜绝违章、消除隐患、时刻警惕、安全生产，是你、是我，是我们大家共同的心愿！让我们携起手来，把安全摆在第一位，养成一举手，一投足都注意安全的良好氛围，将安全制度措施落实到工作的每一个细节！拒绝侥幸心理，安全牢记心中！让伤痛不再！让无谓的对健康与生命的损毁不再！让追悔不再！让亲人的眼泪不再！

## 安全演讲稿三分钟篇七

在当今社会，学生安全问题日益成为关注的焦点。为了提高学生的安全意识和自我保护能力，学校举行了一次安全演讲比赛。我很荣幸能够参加这次比赛，并借此机会提高自己的安全意识。在演讲的过程中，我不仅学到了很多有关学生安全的知识，也深深地体会到了学生安全的重要性。在此，我想分享一下我对学生安全的深刻体会。

### 第二段：提高安全意识

在演讲比赛中，我了解了一些最常见的学生安全问题，如火灾、交通事故、校园欺凌等。通过与他人的交流和观察，我发现很多同学在面对这些危险时并没有真正意识到自己的安全可能受到威胁。因此，我强调学生提高安全意识的重要性。我通过引用一些真实的案例和数据，告诉同学们，只有真正认识到自身的安全问题，并采取相应的防范措施，才能更好地保护自己的生命和财产安全。

### 第三段：加强自我保护能力

在演讲中，我鼓励同学们不仅要提高安全意识，还要加强自我保护能力。学习一些基本的急救知识和自救技巧对于学生来说非常重要。例如，当遇到火灾时，我们应该学会快速逃生的方法；当遇到校园欺凌时，我们应该学会寻求帮助并有效沟通。通过这些措施，我们能够更好地保护自己的安全，

同时也能帮助到他人。

#### 第四段：倡导团队合作

学生安全不仅仅是个人问题，也是一个团队问题。在学校中，我们应该形成学生、老师、家长三方合作的良好局面，共同关注学生的安全。在演讲中，我提到了一些学校应该采取的措施，如设立更加明显的安全警示标志，加强安全教育的宣传力度等。只有通过团队合作，我们才能真正构建一个安全的学习环境，让每个学生都能够安心成长。

#### 第五段：落实到实际行动

演讲只是开始，更重要的是能够将所学所得转化为行动。在这次演讲中，我向同学们提出了一些具体行动的建议，如定期参加安全培训课程、与家长沟通学习安全知识等。同时，我也评估了自己的安全意识和自我保护能力，并制定了一份个人安全计划，以实实在在地提高自身安全能力。我鼓励同学们做同样的事情，以确保我们能够真正将学到的安全知识付诸实践。

总结：

通过这次安全演讲，我深刻体会到了学生安全的重要性。提高安全意识、加强自我保护能力、倡导团队合作、落实到实际行动，这些都是确保学生安全的不可或缺的环节。我相信，只要每个人都能够认真对待学生安全问题，我们的校园将会成为一个更加安全、和谐的环境。让我们共同努力，为学校的安全建设贡献自己的力量！

## 安全演讲稿三分钟篇八

今天我讲话的主题是《关注食品安全，保障身体健康》。随着我国社会经济的迅速发展和人民生活水平的日益提高，人

们对健康、对食品安全更加关注，特别是“三鹿”奶粉等食品安全事件的发生，更给我们敲响了关注食品安全的警钟。“食品安全”已经成为关系到国民健康、社会稳定、经济发展、市场繁荣的重要因素。

而对于我们每位同学个体而言，学习和了解相关的食品卫生知识、养成良好的饮食卫生习惯、增进自我保护意识，抵制低劣食品的诱惑，这是非常必要的，也是切实可行的。但我们时常还会看到在校园周边的杂吃店、餐饮店甚至流动小摊点前，一些学生在购买、食用价廉质次的食品。那么，你了解看似诱人并且便宜的这些食品背后隐藏着怎样的危险吗？据卫生监督部门的技术人员介绍，由于学生的零花钱相对有限，所以这些经营者绝大多数是以“便宜进便宜出”为原则，购进一些“三无”产品，多数食品就是以色素、糖精为主要原料。营养专家也发出这样的提醒：油炸、烧烤、烟熏食品不仅会使食物营养成分变性，还有可能因为原料的质量问题而造成毒害，有些甚至含有致癌物，严重危害青少年的生长发育和身体健康。冷饮在储存过程中不能排除交叉污染，不少销售商是把冷饮与冻肉合放在一起，有的则是原料本身就不合格。而且，在卫生部门多次检查中发现，学校周边店的进货来源比较杂乱，有的店主不能出具采购食品索证登记，或相关的进货信息记录不全，有的店主甚至购进过期、变质食品或三无食品。而对于路边流动的小摊点，上述要求更是无从谈起，其实就是无证非法经营。因此，校园周边的食品卫生隐患，已成为一个顽症。要消除这一顽症，除了需要卫生、城管、工商等执法部门加大检查、取缔工作力度外，还需要我们的学生提高自我保护意识，自觉抵制不卫生食品的诱惑，不买不良食品，杜绝食源性疾病和食物中毒的发生。所以，在此我建议同学们：

- 1、要树立食品安全观念，了解食品安全知识，增强自我防护能力。在购买食品时，应选择正规的大型商场和超市，选购食品应尽可能选择一些知名品牌。同时一定要注意食品包装上有无生产厂家、生产日期，是否过保质期。若在小店里买

食品一定要看好厂家、生产日期、保质期，注意包装袋有无破损，外包装有没有被改动过的痕迹。无生产许可证□qs标志的食品坚决不能购买和食用。

2、培养良好的饮食观念。不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制三无食品、低质食品的诱惑，在校学生尽可能到学校食堂就餐。

3、养成健康的饮食习惯。不挑食，不偏食，每日三餐，定时定量，不暴饮暴食。自备水杯，多饮白开水。其实，白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于青少年学生的健康。

4、养成良好的卫生习惯。不随便在校园内吃零食，不乱扔纸屑，包装袋等垃圾，保持整洁的校园卫生环境。

老师、同学们，食品安全无小事，“病从口入”重预防。现在已进入春意盎然、万物复苏的季节，各种病菌也在悄然滋生和迅速蔓延。让我们自觉行动起来，关注食品安全，重视“问题食品”对身体健康和青少年成长的危害，远离“问题食品”、“不合格食品”，不断提高我们的食品安全意识和自我保护意识，为构建平安和谐、健康向上的校园环境而不懈努力。

## 安全演讲稿三分钟篇九

安全是人类永恒的话题。每年因为不可预测的事故，导致的人员伤亡和财产损失都是巨大的。为了更好地保障个人和集体，安全教育已经得到了越来越多的重视。我有幸参加了一场安全演讲，下面是我的观后感。

### 一、演讲的主题

这场演讲的主题是家庭安全，内容涵盖了家庭防盗、防火、

防溺水等多方面。这些主题涉及到我们生活的方方面面。我们或许天天聊天，却从未意识到它们的重要性。偶尔参加一次这样的演讲，让我对安全的认知有了更加深刻的理解。

## 二、内容的循序渐进

演讲者的讲解非常详尽，从介绍了地区的安全情况和相关法律规定，然后循序渐进地进行了各方面的细节阐述，其说词娓娓道来，让人一下子应接不暇。同时讲解者还以许多出现在我们平常生活里的场景，让我们更好的理解安全在日常生活中的重要性。在细节方面，演讲者说的很到位，组织有条不紊，把知识点整理得非常清楚，让我们听后印象深刻，且能够记牢。

## 三、流程的科学合理

演讲的流程也安排得很合理，在教授知识的同时，也让我们思考发生问题的情景。演讲者说到在突发事情面前保持冷静，及时处理紧急情况的重要性，这让我明确了一件事：遇到问题时要及时提醒自己要冷静，不要因冲动或恐慌而犯错误，这对自救和亲友救援都很重要。

## 四、交互性较强

演讲可以说是十分生动有趣，每过一段时间，演讲者就会调动我们现场的听众参与一些小的练习。有了这些小练习，不仅让我们加深了所学知识的印象，同时也让我们跟同伴之间互动，让演讲更有趣味性。

## 五、结尾的启示

演讲者通过最后总结的方式，让我们记住了安全知识的重要性，并让我们意识到安全教育是要执行终生的。讲师强调，安全永远是我们生命中最重要的一课，我们要时刻提醒自己



注意安全情况，不断地传递安全教育，让家庭成为最安全的港湾。

总之，这场演讲让我们意识到安全的重要性，让我们看到了未来更美好、更安全的家庭生活。对于我们这一代人来说，我们需要关注安全知识，保护我们自己和家人，不断给予注意，让这些知识编织成属于我们的安全防线。感谢这次演讲让我学到了很多，我也会将所学知识运用到生活中，让自己和身边的人越来越安全。

## 安全演讲稿三分钟篇十

尊敬的老师、同学们：

大家好！

我叫xxx是古柳中心中学的学生。今天我演讲的题目是《与法同行，伴我健康成长》。

谈到“法律”，我想大家都不会陌生，或多或少对它都有一定的了解。《新华词典》上解释“法律，是由立法机关制定、颁布的强制各种行为的规则的总称。”我认为法是安全的眼睛，懂法就能辨明邪正，认清是非；法是智慧的窗口，对人的思想进行点拨，行为加以制约。正是由于这些法律的存在才使我们的权利得到应有的保障。这个社会才变的有序。21世纪是一个法制社会，所以我们一定要了解法律的重要性。

在生活中，同学当中有这样一种观点：自己是学生，主要任务是学习，学法是长大以后的事情。开始我也有这种观点，但随着市里“法律进校园”、“法律进课堂”活动的深入开展，自己法律知识的不断增加，我明白了这种观点是错误的，法律其实就在我们身边，与我们的学习生活息息相关。常言道：“没有规矩不成方圆”。法律就是调整人们行为的“规矩”。随着社会的发展，法律的作用愈来愈重要，与人们生

产生活愈来愈密切。当今，我们的家庭生活，学校生活，以及社会生活的方方面面都离不开法。“民以食为天”，有《食品安全法》来保证我们一日三餐的食品安全健康；我们出行，秩序井然，是因为有《道路交通安全法》来规范；我们在校园里快乐的学习成长，有《义务教育法》为我们保驾护航；我们中学生的一言一行、一举一动有《中小学生守则》、《中学生日常行为规范》来指导我们该做什么、不该做什么、怎样做好。

我们所处的时代是一个信息时代，每天可以通过广播、电视、网络等多种途径接受到各种新鲜事物。哪些是健康的、哪些是不健康的，哪些是合法的、哪些是非法的，什么是正确的什么是错误的，怎样区分善与恶、是与非，唯有学习法律知识，自觉做到学法、懂法、守法、护法，这样才能抵制各种不良影响，促进自己健康成长。否则，就会成为法盲，误入歧途，甚至走上违法犯罪的道路。

作为当代中学生，我们应该思考：在我们的成长道路上如何与法同行？其实，法律离我们很近。当别人欺负你时，一个不理智的选择可能让你犯罪。20xx年，发生过这样一幕惨剧。学生小天经常被同学欺负，他累仇成恨，寻求报复，在一个下午放学的路上，他用刀活活的刺死了欺负他的同学。小天就这样亲手毁了自己的美好前途，小天的失足，让我们为之痛心，为之惋惜……但我们能做的，难道真的就只有这些吗？设想一下，如果小天被逼无奈时能用“法”维护自身的权益，这一切悲剧恐怕就不会发生了！同学们，当冲动袭来，告劝自己：冲动是魔鬼！一个意念可能导致你犯罪，一个想法可能会让你一生流泪。让我们心中时刻铭记法，铭记法的威严与壮义。只要我们心中有法，你就会明白：什么事情可做，什么事情不可做，什么样的行为是受法律保护的，什么样的行为是法律所禁止的。

常言道：“千里之堤，溃于蚁穴”、“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。我们只有从我做起，从小事做起，增强法

制意识，持之以恒学法、守法、用法、护法，一点一滴积累，逐步树立法制观念，养成遵纪守法的良好习惯，才能使自己健康茁壮成长。如从小养成了各种不良习性，又不注重学习科学文化知识、不注重约束自己的言行，不养成遵纪守法的良好习惯，最后必将酿成大错。我有一个邻居，年仅15岁，是初中学生，偶然机会到网吧上了一次网，后来沉迷于网络游戏，荒废了学业，他先是骗父母的钱，不够用时就偷，后来发展到与社会不良青年勾结抢劫，案发后被劳动教养两年。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”。我们青少年是祖国的未来，人民的希望，我们不仅要学习掌握科学知识，而且要学习掌握法律知识，增强法制意识，做一个学法、懂法、守法、用法、护法的中学生，将来成为社会主义建设事业合格的接班人。同学们，让我们与法同行，健康成长吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！