

# 懂事的好孩子演讲稿(通用5篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 懂事的好孩子演讲稿篇一

在这艳阳高照的日子里，我们最后一次欢聚在母校的操场，很快，我们要进入到一个新的环境中去了。

从升入五年级到现在，已有很长一段时间了。再看看现在的我们，已经长大了，不是那么不懂事。以前，我从未这样仔细的看我们的校园，现在，我要一点一点的看看学校的一花一草，还有我们的教学楼。

以前总是听别人说，小学毕业典礼这一天，是最痛苦的，很快就要和同学们分离了。我总认为小学毕业典礼很好玩，开完毕业典礼之后就可以不用上学了。很快，今天，小学毕业典礼的今天，终于到来了。我渴望着时间倒流，要是我知道小学毕业有多痛苦，我就会好好珍惜小学的时光了！我永远也忘不了我的母校，老师和同学！

永远记住，亲爱的同学！忘不了我们朝夕相处的那段时光，忘不了我们深厚的友谊！这么长时间了，我们总是在一起互帮互助，有什么难题就互相请教，互相解答。

永远记住，亲爱的老师！忘不了您那谆谆的教诲。俗话说的好“谁言寸草心，报得三春晖。”我会以我优异的成绩来报答老师对我辛勤的培育。

永远记住，美丽的校园！我忘不了您！您就像一位温和的母亲，用甜美的乳汁哺育着我们，使我们茁壮成长。这里使我们养

成了发奋图强、团结友爱、遵守纪律的好作风。我们在您温暖的怀抱中获得了知识的琼浆、智慧的力量和做人的道理！

对母校的怀念是温馨的！对老师的怀念是感激的！对同学的怀念是美好的！

谢谢大家！

## 懂事的好孩子演讲稿篇二

6月6日是我国的爱眼日，目的在于号召全国人民爱护自己的双眼。今天我讲话的习题目是《预防近视，让我们拥有一双明亮的眼睛》。当我们抬起头凝视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，你们有没有想过是什么让我们看到了这激动人心的情景：是我们的眼睛！

眼睛是心灵的窗户，拥有一双明亮的眼睛是一件多么幸福的事情。我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛，拥有过夏夜繁星闪烁的天空。可是渐渐地，由于读写姿势不当，用眼过度，许多人的视力不断地下降。有资料显示，我国的盲人到达了一千七百多万，而且每年约有45万人失明，这意味着几乎每分钟就会出现一例新的盲人。我国的近视患者超过六亿。保护视力刻不容缓，为此，每一位同学都要把保护眼睛的信念牢记心中，都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中。

为此，我建议大家做到如下几点：

始终保持教室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。

看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。眼保健操要正确到位。

养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，做到三个一，也就是眼睛离书本一尺，手指距笔尖一寸，胸脯与桌子隔一拳。不正确的握笔姿势和不良的读书习惯要随时纠正。走路和乘车时也不要看书，不要躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。

保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳，恢复学习能力的重要原因，也是保持身体安康的主要因素。

多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

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

### 转眼法

先顺时针转动眼球6圈，再逆时针方向转6圈。总共做4次。每次转动，眼球都应尽可能地到达极限。这种转眼法可以锻炼眼肌，改善营养，使眼灵敏自如，炯炯有神。

### 眼呼吸凝神法

或坐或立，全身放松，二目平视前方，徐徐将气吸足，眼睛随之睁大，稍停片刻，然后将气徐徐呼出，眼睛也随之渐渐微闭，连续做9次。

### 熨眼法

此法最好坐着做，全身放松，闭上双眼，然后快速互相摩擦两掌，使之生热，趁热用双手捂住双眼，热散后两手猛然拿开，两眼也同时用劲一睁，如此3——5次，能促进眼睛血液循环，增进新陈代谢。

眼睛是我们认识世界，学习知识，互相交流的重要窗口。视力的减弱，会给我们的学习和生活带来许多的不便。希望同学们平常注意写字姿势，注意用眼卫生，认真做眼保健操，呵护我们的心灵之窗，让我们心灵的窗户永远明亮。

## 懂事的好孩子演讲稿篇三

早上好，我今天讲的广播内容是预防近视，“全社会都要行动起来，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来。”之前很多同学跑到卫生室跟我说过，有时候会觉得眼睛花，看远处物体有些模糊，适当休息又会恢复，大部分原因是因为用眼过度，不注意用眼卫生所造成的假性近视，如果再不注意用眼卫生，将会发展为真性近视。那么，今天我们来学习学生预防近视眼的基本知识，眼睛是心灵的窗户，我们从小要学会爱护眼睛，养成良好的用眼卫生习惯，近视就是屈光不正的一种，表现为能看清近处的东西，看不清远处的东西。

保护视力，我们需要做到以下几点：

第一、要保持正确的读写姿势

3、不歪头或躺着看书，不要走路看书，不要在车上看书。

第二、要选择良好的用眼视觉环境

（一）读书写字视觉环境要求。

1、读书写字时要有充足的光线，不要在过亮、过暗的光线下读写，如太阳直射光线下、傍晚光线不足时，不能看书、写字，这时最伤眼睛。

2、尽量不用铅芯过细的笔写作业，铅芯要软硬适中，作业用

纸要洁净，书写字体不要过小。

3、选择适宜的桌椅读书写字，书桌高度以到上腹部附近为宜。

（二）看电视的视觉环境要求。

1、看电视时，人与电视机应保持三米以上距离（或保持电视画面对角线5倍以上距离）。

2、电视屏幕的高度应与看电视人的视线平行或稍低一些。

3、电视机要放在背光的地方。

4、电视的光亮度要合适，不能过亮或过暗。

第三、要养成良好的用眼卫生习惯

3、不玩或少玩电子产品。偶尔玩一下时要注意眼睛与电子产品的距离不能太近，持续时间不要超过半小时。

第四、一定要坚持做眼保健操

1、每天上下午要认真做一次眼保健操。

2、做眼保健操应注意双手干净，做到穴位准确、手法正确、力度适当。

第五、保证睡眠、均衡营养、加强锻炼

1、睡眠要充足，保证眼睛得到充分休息。中学生每天睡眠8小时。

2、不挑食、不偏食，均衡饮食，保证营养全面。

3、多吃蔬菜瓜果，常吃富含维生素a食品（如胡萝卜、菠菜、

动物肝脏、杏、枇杷等）。

4、多到户外活动，多参加球类运动、多观察树木花草，使眼睛得到放松。

## 第六、定期检查视力，配戴合适的眼镜

1、每学期要检查一次视力，出现视力下降时，要尽快到医院眼科做进一步的检查。

2、如果确认已患近视，要及时到医院验光配镜。不要到不正规的眼镜店配镜。

3、不要互相借戴眼镜。每个人的屈光度数、瞳孔距离不相同，互相借戴眼镜会出现眼疲劳等症状，影响视力，有害无益。

好了，那今天就讲到这里，谢谢大家的聆听。祝老师们身体健康、工作顺利。同学们学业进步，健康、快乐成长。谢谢！

## 懂事的好孩子演讲稿篇四

你们好！今天，我荣幸地站在这神圣的国旗下演讲，满怀激动。我演讲的主题是——中华孝道。

孝道是中国人传统的礼仪，是从古到今延续的一种美德。古往今来，人们常说，百善孝为先。孝，是一切美的事物的根源，孝道是立身之本，是万业之始。

小时候，懵懵懂懂的我，并不理解中华孝道的精神所在。渐渐的，我长大了，慢慢学会了用爱的眼睛去捕捉身边孝道故事。生活中的每一天，爸爸妈妈言传身教中华孝道。他们的一言一行一次次撞击我幼小的心灵，让我终身受益匪浅。

我的爸爸就是一个时常被亲戚们啧啧称赞的“大孝子”。乡

下的奶奶七十多岁了，还舍不得关闭那经营了几十年的小杂货店，尽管没什么生意，奶奶仍每天坚守岗位，乐此不疲。因为担心奶奶的身体，妈妈和姑姑们使出浑身解数，软硬兼施劝奶奶停业休息，但没能打消奶奶的积极性。只要爸爸，不动声色地帮奶奶在杂货店装上空调，搬来彩电，清理货物，给奶奶制定合理的作息时间表，奶奶像孩子似的露出灿烂的笑脸。我问爸爸，为什么不直接劝奶奶停业呢？爸爸意味深长地告诉我：“孝顺孝顺，就是要顺她的心，奶奶心情愉快了，身体才会健康。”在我看来，爸爸简直是宠着奶奶了。

爸爸不仅对爷爷奶奶百依百顺，对外公外婆其他长辈也是如此。每次开车接送长辈，我经常看到爸爸有一个习惯性的动作，当他们上下车时，他总是先伸出宽大的手掌搭在车门上，防止他们的头不小心撞上车门，就是这么一个小小的动作，让人心里暖流涌动。

这让我想到《二十四孝》中的几个故事：“亲尝汤药”中汉文帝刘恒以仁孝之名，闻于天下，侍奉母亲从不懈怠。“百里负米”中仲由自己常常采野菜做饭食，却从百里之外负米回家侍奉双亲。“扼虎救父”中杨香为救父亲，全然不顾自己的安危，急忙跳上前，用尽全身气力扼住猛虎的咽喉，猛虎终于放下父亲跑掉等等这些无不体现着他们内心深处的孝感，让我们从中去学习如何关心、侍奉和感恩父母。

孝的传递者源于我们每一个人。我们应该学习了解父母和懂得父母的需要。父母的付出，我们看在眼里，记在心里。他们或许不要求我们给予他们什么，只是希望我们将来过的比他们好，他们处处为我们着想，时刻为我们担忧，唯恐自己做的不周，这就是父母——我们最可爱的人。因此我们应懂得为父母分忧，让他们为我们放心，少为我们操心。同学们，让我们常怀一颗感恩之心，在爸爸妈妈劳累时为他们捶捶背，倒杯茶；在爸爸妈妈忙碌时，帮他们做几件力所能及的小事；在学习上，认认真真，以优异的成绩回报父母，让父母也体会到我们的爱，就像乌鸦反哺一样，用自己最大的力量孝敬

父母，做一个孝顺的好孩子。

## 懂事的好孩子演讲稿篇五

所谓“百善孝为先”，反映中华民族极为重视孝的观念。今天本站小编为大家准备了做一个孝敬父母的好孩子演讲稿范文，希望对大家有帮助。

我们是一个三口之家。爸爸妈妈和我。每天爸爸妈妈除了上班还要照顾我。因为既没有和爷爷奶奶住也没有跟姥姥姥爷在一起生活。他们格外的辛苦。每天接送我上下学，给我洗衣服、做饭，还要辅导我学习。他们非常的爱我，我也要孝敬他们。

每天爸爸妈妈回到家，我就给他们拿拖鞋；爸爸累了，我给他捶捶背；妈妈渴了，我就给她端水喝；妈妈做饭，我就帮着妈妈摘菜；妈妈洗衣服，我帮妈妈打水。妈妈说我现在是大孩子了，很多自己能干的事情，我也不让妈妈帮忙了。小袜子我可以自己洗；自己的书包，我自己整理；自己的衣服自己叠放整齐。

老师说孝敬父母要听父母的话，不让他们生气。爸爸妈妈每天都说让我好好学习，我一定听他们的话努力学好文化知识，用优异的成绩来报答我的他们。爸爸妈妈我爱你们，你们辛苦了！

“为中华崛起而读书，相会于中华腾飞世界时”这句名言是伟大的周爷爷说的，他希望我们好好学习，在学校要做好学生，在生活中要做好孩子，长大以后成为对社会有用的人。以周爷爷为榜样，我在努力做着。

每当我放学回家都能看到妈妈在厨房里忙碌——为我们准备丰盛的晚餐。有一次，有个奇怪的念头从我脑袋里一闪而



过：自己做一道菜给爸爸妈妈吃。我思索了半天，感觉“西红柿炒鸡蛋”比较简单，而且爸爸妈妈都爱吃。

我征求了妈妈的意见，妈妈连连夸我是个懂事的孩子，可我的脸顿时红了，平时都是您为我们做菜，那么辛苦，今天想敬一点小小的孝心还不行吗？说干就干，学着妈妈平时做菜的样子：洗、切、打鸡蛋，准备工作基本完成，接下来就是进入最关键的炒菜阶段了！在妈妈的指导下我小心翼翼地点着了煤气，倒上油，油热了，我迫不及待地倒入西红柿，一不小心，滚烫的油四溅开来，有一滴油居然跳到我的手臂上，把我烫得好疼！我慌了。

妈妈赶紧让我离开点，她心疼地说：“热油锅不能溅上水，这样油会烫到你的……”我的泪水顿时涌了出来，不知是因为手疼，还是因为我想到了妈妈平时做菜时随时都有被油烫到的危险……那天我做的西红柿不是特别好吃，但爸爸妈妈好像很满足，他们都夸我长大了。

从这件小事中，我体会到了劳动的价值，也体会到妈妈的辛苦。以后，我会花更多的时间，为爸爸妈妈做一些力所能及的事，做个真正的好孩子。

古语道：百善孝为先。孝是人们与生俱来的品质。孝敬长辈是中华民族的传统美德。我们做儿女穿的、吃的、用的都是父母们辛辛苦苦挣来的。衣服上的每一根丝线都渗透着父母的汗水，都寄托着父母的祝福和期盼。

同学们，那我们要怎么报答自己的父母和长辈呢？

平时里，父母工作很忙，我们应该让父母少操心，努力学习，做个好学生，让父母少一份担心，多一份放心。

生活中，要关心老人，尊敬长辈，做自己力所能及的事情，做他们的贴心人。

记得两个月前，我的小狗去世了。我无法排除内心的悲伤，但我却没有想到，爷爷比我更悲伤。因为一般都由爷爷来照顾。就在小狗去世那天，爷爷不知心里有多伤心、多痛苦，甚至还偷偷地哭泣。我没有别的办法，只有安慰爷爷说：“爷爷，别伤心了！人生的路上会有许多挫折，您不能因为一个挫折而放弃！”爷爷经过我多次劝说，终于从悲伤中走了出来。

还有一次，奶奶生病了，爸爸妈妈又不在家。虽然我不会做饭菜，但是我毫不犹豫的炒起菜来，虽然味道不怎么样，但是奶奶高兴的竖起大拇指，夸我懂事。我能为奶奶做事真自豪！

“谁言寸草心，报的三春晖！”同学们，让我们永远记住孝心的存在，争做孝道好少年。

尊敬的评委，亲爱的同学们：

孝道、孝心、孝敬，孝字，上边是个“老”字头，下边是个儿子的“子”字。意思就是说，当晚辈的应当孝敬长辈。巍巍中华、泱泱华夏。我们的民族自古以来都是崇尚孝道的民族。“融四岁、能让梨”，“香九龄、能温席”。在古代，孔融让梨、黄香温席的故事成为千古美谈。在今天，韩瑜老师为了挽救父亲的生命，毅然将自己的左肾，捐给了生命垂危的父亲，被誉为“大孝女”；大学生孟佩杰“带着瘫痪的养母上大学”，租住房子给予养母悉心照料，被誉为恪守孝道的“最美女孩”。古往今来，感天动地的孝道故事、感人肺腑的孝心楷模，不胜枚举。

我的爸爸是一个单位的办公室主任，我的妈妈是一位小学教师，每天工作都十分繁忙。每天下班回来，他们拖着疲惫的身子，既要加班工作，又要操劳家务；既要照顾年迈的婆婆爷爷，又要给我辅导功课。每当我看见爸爸的两鬓又增添了白发，妈妈的脸上又新长了皱纹，我就内心就像针扎一样，感

到无比的内疚。爸爸的日复一日的咳嗽、妈妈的一遍一遍的唠叨告诉我：他们累了。他们累了，需要一把椅子坐坐；他们渴了，需要一杯清茶解解渴；他们的心疲倦了，需要一颗真诚的感恩之心去安慰安慰。

生活并非想象中那样完美，父母的辛勤是我们无法体会的，现在我们虽不能与父母分担生活的艰辛、创业的艰难，但我们可以养成良好的学习习惯，用优异的学习成绩来回报父母，尽自己所能，做些力所能及的家务活来减轻父母的一点负担；我们可以出门时说一声“再见”，进门时抱一个微笑，让爸爸妈妈的心里充满阳光；我们可以动一动手，搬一把椅子给父母歇歇，倒一杯水给父母痛饮；我们可以动一动口，说一句真诚温暖的话语给父母听听，解除他们的疲劳，驱散他们的心病。孝敬父母，其实并不难做到。

孝敬父母，让我们从今天开始吧！

老师们，同学们：

大家好！今天，我演讲的题目是，孝心？孝道。

是谁教会了我们咿咿学语？

是谁用甘甜的乳汁辛苦地哺育我们？

又是谁将自己的年华飞逝换来了我们成长着的生命？

是父母！人们说：母爱如水，滋润生长；父爱如山，遮风挡雨。我觉得，父母对我们的爱就像一杯咖啡，静静地向周围弥漫特殊的芳香，它的味道稍带苦涩，而它的糖份却积存在杯底，只有喝到最后，才能品出它那香甜的滋味。

苏辙曾说：慈孝之心，人皆有之。还记得20xx年感动中国人物田世国吗？田世国只是一名普通的工人，但他把自己生命的

一部分回馈给病危的母亲。母亲的生命也许依然脆弱，但是孝子的爱已经坚如磐石。

答案当然是否定的，但却能引发我们的深思。孝心，并非长大后才有的责任，也并非是用金钱就能弥补。孝心的终极奥义，就是爱。孝心其实很简单，比如，为家里清扫一次房间；为母亲倒一杯水；为父亲捶一次背……这是多么简单，可是同样是这些小事，却能让父母感动很久很久。孝不需要山珍海味，同样也不需要千万豪宅，也许你的孝心不豪华，只是一次5分的作业，一张100分的试卷。但是，我相信，父母一定会接受它，因为，这里满载着真诚的爱！这才是给予父母最好的礼物！

当然，我们要孝敬的不仅仅是父母，还有关心、疼爱我们的爷爷、奶奶、外公、外婆等人。对于他们我们同样也要敬孝心，讲孝道。

同学们，让我们从今天做起吧！让我们一起努力，共同建筑心中永恒的爱的神殿，共同在繁忙的学习中，抽出一点时间，把孝心带回家，让父母，长辈们沐浴最温暖的爱的阳光！