

2023年爱护身体一年级演讲稿(优秀10篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

爱护身体一年级演讲稿篇一

大家好！

世界上有一种东西，它能让你欢欣鼓舞，也能让你泪流满面；它能让你拍案而起，也能让你抚腮沉思；它能让你收获真知，也能让你收获智慧。它，就是书！

是的，一本书就像一艘船，引领着我们从狭隘的地方，驶向无限广阔的生活海洋。在书中，我们可以看到壮阔的历史，多彩的世界。我们思想的.翅膀可以沉浸在历史的河床里，可以沐浴在迷人的风景中，可以掠过长江、长城，可以跨过黄山、黄河，甚至可以飞到灿烂的银河、浩瀚的宇宙以及更加遥远的未来！

这个月，我们又迎来了全民读书月活动，浓浓的书香将溢满东风。亲爱的老师、同学们，让我们在这个夏天里相约，一起走进书的世界，沐浴书香，感悟生活；让我们把读书活动真正作为一次新的耕耘与播种，让我们的内心因为读书而充实，让我们的双眼因为读书而闪亮，让我们的每一天因为有书的相伴而变得更加美好，让浓浓的书香飘逸在我们美丽的校园、家园！

谢谢大家！

爱护身体一年级演讲稿篇二

大家好！

今天我发言的题目是——《保护环境，人人有责！》

“保护环境，净化我们的生活空间！”这句话，已经成为新时代最响亮的口号！我们也要为环保献出一份力量。

随着人们生活水平的逐渐提高，对生活用品的要求也越来越高。一些工厂为了自己的利益，把排出的废水倒进清澈的小溪里；把废气排进森林里。森林渐渐枯萎，小溪渐渐污浊，一些动物和人类因为喝不少不干不净的水而死去，这已经危害到了我们的生活环境！现在，一片片森林逐渐减少，一座座工厂在逐渐增加；绿色在逐渐减少，灰色在逐渐增加。人们只顾及自己的利益，完全不管环境。醒醒吧！赶快行动起来保护环境吧！

因为污染，我们的蓝天不再蔚蓝；因为污染，我们的云朵不再洁白；因为污染，我们的大树不再茂盛……这一切的一切，都来源于一个词语——污染。这污染的元凶，就是那些只为利益，不为环境的人们！

我的发言完了，谢谢大家！

爱护身体一年级演讲稿篇三

大家好，今天我要演讲的题目是《我的理想》。

亲爱的朋友们，听完我朗诵的这一段《雷锋日记》，你会有什么感触呢？理想，顾名思义，就是幻想自己长大后能成为心目中认为伟大、高尚等职业的一种想象，简单的说自己认为长大后的目标，长大以后的职业、工作。朋友，你的理想是什么？是否是为人民服务的理想呢？是否是为社会的进步而努

力奋斗的理想呢?你的理想可能是一名诲人不倦的人民教师;可能是一名保家卫国, 站守在祖国边疆的解放军, 还可能是一位维护社会治安而辛勤工作的人民警察, 你要问我的理想是什么?我会坚决的告诉你: 一名拥有白求恩精神、救死扶伤的医生。

白求恩大夫曾在战场上的手术台工作时, 占长曾向他请求向后方转移, 白求恩大夫却说: “手术台是医生的阵地, 战士们没有离开他们的阵地, 我怎么能离开自己的阵地呢?请你劝告别的医护人员转移, 而我是绝对不能离开自己的阵地的!” 是呀! 白求恩大夫在硝烟弥漫、弹片纷飞的战场连续69个小时给伤病员做手术, 连眼睛也没有稍稍休息一下, 这是多么高尚的品格啊! 有人说, 医生是与病魔做斗争的最前线的战士; 是在死亡线上为病人挣扎的白衣天使; 是救死扶伤、时刻为病人解除痛苦的安琪儿。可见, 医生是多么崇高、多么全心全意地为人民服务的职业。

在日常生活中, 很多的医护人员的在接受严峻的考验, 他们常常戴着厚厚的口罩, 穿着沉甸甸的隔离服, 面对家人的不理解, 冒着对被感染病毒的危险在隔离区里忙来忙去, 医护人员的困难可想而知, 值得庆幸的是, 在我果, 积极拥现出一大批研究医学的而未毕业的大学生, 他们坚决要求到最艰难的地方。我坚信, 只有好的医生才会医治好一个健康的病人。在这场没有硝烟的战斗中, 我国的医护人员在精神上已经取得了战斗的根本胜利。

我的理想是当一名拥有白求恩精神、救死扶伤的医生。为了我理想的实现而努力奋斗。扎扎实实地学好本领, 用先进的科学技术为人类造福。

爱护身体一年级演讲稿篇四

大家好。

今天我很高兴能够站在这里参加三好学生竞选，我是一（2）班的xx□

我竞选理由是：

一、我热爱生活，关心别人。在学校里尊敬老师，团结同学，爱护xx小学和一（2）班这个大家庭。

二、我学习努力，上课能认真听讲，按时完成作业，热心帮助其他同学。

三、我热爱劳动，在学校和家里能帮助老师和父母做一些自己能做的事。

四、我性格开朗、兴趣广泛，喜欢画画、唱歌、讲故事。

假如我竞选上了三好学生，我一定会更加严格要强自己，努力做一个德、智、体、美、劳全面发展的`好学生。取得更加优异的成绩，为同学们做好表率。请大家给我一个锻炼的机会，投上你们神圣的一票。

选择我 没错的。

谢谢大家

爱护身体一年级演讲稿篇五

我是一年一班的赵若凝，今天我演讲的`题目是：《做一名文明的小学生》。

三字经中有这样一句话：“为人子，方少时，亲师友，习礼仪。”意思是说：做子女的，年少时就应当学会尊敬师长，亲爱同学，学习人与人之间交往的礼节。

上小学一年级了，妈妈对我说：文明能让我健康成长！文明能让我成为好孩子！文明的孩子人人都喜欢。

在学校，老师告诉我：

文明能让我们成为好学生，

文明能让我们得到宝贵的东西！

大家都要讲文明。

我记住了妈妈的话??

我记住了老师的话??

我要做个文明的好学生。

见到老师和同学们要问好；

做错事要说：“对不起”；

得到帮助要说“谢谢”。

不骂人，不搞坏，不乱扔乱画，

这都是文明。

我喜欢文明！

我要做个文明的小学生！

爱护身体一年级演讲稿篇六

大家好！

我老爸有2个特点，1是爱抽烟，他每天至少要抽3根烟，我有时候抢了他的，他硬是又抢回去，烟瘾真大呀！就连上厕所都要抽烟，一直不听劝告。

老爸的第二个特点是爱打电脑，一有空就去玩电脑，眼睛目不转睛的盯着电脑屏幕，哒哒哒的敲着键盘，有时玩的高兴，还把脚搭到桌子上去了，一副悠然自得的样子。电脑像有魔力一样，吸住了我的爸爸，有时候我叫他去吃饭或者跟他讲话，他都没反应，我真想让他多陪陪我和妹妹，少玩电脑。

亲爱的爸爸，你听到我的心声了吗？

爱护身体一年级演讲稿篇七

大家好！

又到中午阅读时间了，我又有一个钟头的时间可以沉浸在书的海洋与无边的幻想中。

我选了一本《儿童文学》，从书架上小心翼翼地取下，津津有味地读了起来。当我看到《小仙女》时，就想像自己是天使，在天空中自由地飞翔；看到《一匹神奇的马》时，便想像自己骑在马背上，在一望无际的草原上飞奔；当看到《我的好妈妈》时，脑海中就浮现出一幅幅感人的画面：妈妈牵着我的手逛公园，妈妈耐心地给我讲解各种难题；当《同学》这两个熟悉的字眼跳进我的眼帘时，就仿佛自己正和同学一起上课、玩耍、郊游；当读到《人间》时，我才发现，原来人与人之间充满着这么多的真情和温暖。

突然，下课铃打断了我的幻想，我只好恋恋不舍地把书放回书架。

书，它像是调味品，能让你笑，让你哭，让你心酸；书，有时也是你的老师、朋友，当你真正爱上了它，它便是你精神

的支柱。

书就像是一颗颗的禾苗，你种得越多，收获的自然也就多了。读书的感觉真好！

爱护身体一年级演讲稿篇八

我的家在张家港的西部——后塍。我家有五口人：爷爷、奶奶、爸爸、妈妈和我。

我的爷爷是一个泥瓦匠。属虎，今年62岁。爷爷是个“左撇子”。听说左撇子特别聪明，因为经常使用左手开发右脑。他拿筷子，写字，拿泥刀都喜欢用左手。不过，爷爷也能用右手拿筷子，写字，能左右开弓。爷爷左手写的字比我右手写得字还好呢。爷爷只念到小学四年级。他画得建筑图纸，好像是建筑系的本科生画的。不相信，你看（给大家爷爷画的建筑图实物），怎么样？我的爷爷是能干的人吧。

我的奶奶是个“铁杆电视迷”。每天晚上只要是她的电视节目一开始，所有事都会被抛到一边，轮到我的动画片开始了，她还像一个“老顽童”一样，跟我抢电视遥控器。

我的爸爸是个自由职业者。妈妈经常说爸爸是“公务员”，不是国家公务员，是家族公务员。比如说，舅舅家的张思齐妹妹要去打预防针了，喊爸爸帮忙送送；姑婆家的季元媛小妹妹要去游泳了，喊爸爸帮忙送送；家里的空调坏了，喊爸爸去修。因为爸爸最空，又会开汽车，最关键的一点是，爸爸有耐心，有爱心！

我的妈妈是个教师，初中副校长。她本来是一个小学教师，后来自学了大专、函授了本科，现在研究生马上毕业。在妈妈的抽屉里，荣誉证书是一大堆，什么苏州市双十佳呀、苏州市优秀教育工作者呀、论文一等奖呀、基本功一等奖呀……不计其数。

我家还有一个人没介绍，远在天边，近在眼前，那就是我。我爱好读书，哈利波特是我的最爱，爱好看动画片，爱好交朋友，爱好吃，能说会道，乐观开朗。

我是家里的“一把手”。欢迎你来我家做客，我一定盛情款待！

谢谢大家！

爱护身体一年级演讲稿篇九

大家好！

(男)我叫，(女)我叫，

(合)我们是一年级7班的同学，我们演讲的题目是：《感恩妈妈》。(男)我有一个非常疼爱我的妈妈。她非常爱我，但有时候她也会严厉地批评我，因此我们之间也会发生冲突。但事后，她还会像以前那样疼爱我。

(女)我的妈妈也非常疼爱我。但当我做错了事，她也会严厉地批评我，教育我。

(男)妈妈是我的“家庭教师”。我放学回家后，妈妈总是督促我先完成作业再去玩。当我坐在电视机前沉溺于《西游记》、《奥特曼》舍不得离开时，妈妈严厉的面容就会出现，我就只好和电视说再见。

(男)世界上最宽容的是妈妈。我做错了事，由于害怕，我选择了逃避。这时妈妈就像一个哲学家一样告诉我做人的道理：“知错能改，还是一个好孩子！”听了妈妈的话，我擦干眼泪，决心面对。

(女)世界上最伟大也是妈妈。妈妈很辛苦，每天不但要工作，还要洗衣、做饭、拖地妈妈有做不完的家务，还要检查我的作业、照顾我，陪我放风筝，陪我玩。

(男)妈妈，我爱你！我决心努力学习，用优异的成绩来报答您。（合）让我们怀着一颗感恩的心，做一个懂得感恩的人。感谢我们的父母，感谢所有爱我们的人。谢谢，我们的演讲完毕。

尊敬的老师们，亲爱的同学们，大家好。

我是来自一年级的陈依娜，今天我演讲的题目是《母爱伴我成长》有一个人，她永远占据在你心中最柔软的地方，你愿用自己的一生去爱她，这个人，叫“母亲”；有一种爱，它可以让你随意的索取、享用，却不要你任何的回报。这种爱，叫“母爱”！

母爱是世界上最平凡而又最伟大的情感，她伴我们成长，为我们遮风挡雨，我们一切的荣耀，都来自于这平凡而伟大的母爱。天下的母亲们，需要的不是物质上的满足，而是希望，自己的子女们，都能有一个好的未来，拥有一颗感恩的心，将来能回报社会。回报关爱自己的人。

我爱我的父母，因为他们为我付出了太多太多！

所以让我们从今天开始，从孝顺母亲开始，学会感恩吧！5月13日是母亲节，让我们记住天下母亲共同的生日吧，为母亲洗一次脚，为她捶一次背。给母亲一个暖暖的拥抱，一脸感恩的笑容吧！一句“妈妈，您辛苦了”就能让母亲的脸颊重绽灿烂的笑容！

让我们时刻怀着一颗感恩的心，让我们一起成为懂得感恩的人，感谢我们的父母，感谢所有爱我们的人。

我的演讲结束了，谢谢大家！

尊敬的各位评委，老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《感恩父母》

落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树对滋养它的大地的感恩；白云在蔚蓝的天空中飘荡，绘画着那一幅幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩。因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才会有真挚的亲情，因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。感恩，是一个人与生俱来的一种本性，是一个人不可磨灭的良知。感恩让生活中弥漫着温馨的气息，爱的味道。

在人的一生中，对自己恩情最深的莫过于父母。从嗷嗷待哺到蹒跚迈步，是父母养育了我们：从身处困境，低靡困惑到坚定信念踌躇满志，我们每一次的沉浮无不牵动着父母的心。我们的成长凝结着父母的心血，而我们每个人都是在父母的悉心关怀，百般爱护，千倍叮嘱，万倍辛苦的抚养下从一个呱呱坠地的婴儿渐渐长成一个散发青春与活力的少年。

父母的爱，是黑暗中的明灯，让我的心不再孤独。

父母的爱，是一场可以洒在我心田的细雨，滋润我干涸的心灵。

父母的爱，是生命中的加油站，让我有勇气接受挑战。

古语说：“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义。”我们一点一滴的成长都离不开父母的帮助，滴水之恩当涌泉相报，因此，我们应该懂得感恩，懂得感谢父母。

同学们，让我们感恩父母吧！用一颗感恩的心去对待父母，用一颗真诚的心与父母交流。他们把我们带到这美丽的世界，

已经是足够的伟大，且将我们养育成人，不求回报，默默的为我们付出。感恩吧，感谢父母们给予的一点点一滴。

在此，我祝愿天下所有的父母安康！快乐！！！！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我今天演讲的题目是《学会感恩，做一个有责任感的好少年》。

鲜花感恩雨露，因为雨露让它滋润；苍鹰感恩长空，因为长空让它飞翔；高山感恩大地，因为大地让它高耸.....我感恩，很多很多！同学们，你们呢？我想也应如此吧，那么，就让我们一起学会感恩吧！古人说得好：“滴水之恩，应当涌泉相报”。感恩是一种生活态度，是一种思想境界，是一种高尚品德，更是一份责任。

作为学生的我们，最要感恩的就是学校了。学校给了我们一个人成长的大舞台：宽敞明亮的教室，崭新的桌椅，以及整洁干净的宿舍和餐厅，为我们提供了一个优美的学习、生活环境。窗明几净的电子阅览室，为我们提供了畅游知识的海洋；平坦美丽的大操场，为我们提供了锻炼身体的好去处，整洁温馨的寝室，让我们忘却烦恼，酣然入眠。干净明亮的无声餐厅，让我们汲取营养，茁壮成长。这些无不是学校对我们奉献出无私的爱！同学们，请你把手放在自己的胸口扪心自问：“我感恩学校了吗？我对自己的行为负责任了吗？难道就用这一幕幕的不和谐因素去感恩学校吗？”。

我们还应该感恩我们的老师。在学校，老师是我们成长的领路人，是我们的朋友。老师尊重、理解和爱护我们，言传身教，让我们受益终身。老师为我们付出了心血和汗水，我们更应该理解和尊重老师。

此外，同学是我们学习生活的同伴，同学间应该互相鼓励，互相帮助，共同战胜困难与挫折，共同品尝学习的成功与快乐，我们应该感谢天天与我们相伴的同学。作为孩子的我们，还要感恩我们的父母。因为从我们来到世上的那一刻起，父母就多了一项繁重的负担，那就是照顾我们。尽管这是一种沉重的负担，但父母们却毫无怨言地一天天抚养我们长大。为了给我们一个舒适的学习、生活环境，他们总是那么辛苦，那么努力。小的时候，我们总把这当作天经地义，因为我们不了解，也不知道父母的辛苦。现在，我们长大了，我们就要怀着一颗感恩之心去体谅父母，应该担当起照顾、孝敬父母的责任。至少，我们更加努力地学习，用良好的成绩去报答父母。而不是让远在千里之外的父母整天为我们操心。

当然，我们需要感恩的还有很多。就像一首歌唱的那样：感谢风，感谢雨，感谢阳光照耀着大地.....。让我们常怀一颗感恩之心、常注一腔感激之情，用自己良好的行为习惯来感恩学校、感恩家庭、感恩社会，感恩许许多多的人和物!因为常怀感恩之心的人，一定会更幸福!

我的演讲完毕，谢谢大家!

1.关于感恩 演讲稿

2.演讲稿关于感恩

3.关于 感恩 的演讲稿

4.关于感恩的演讲稿

5.关于感恩演讲稿

6.关于感恩的演讲稿

7.关于感恩的演讲稿

8.演讲稿 关于感恩

爱护身体一年级演讲稿篇十

一提起雷锋，中国人可以说是家喻户晓，人人皆知。这位普通的中国士兵，在他短暂的二十二年的人生岁月中，以平凡朴实的言行，展现出一种令人震撼的道德品质和人格魅力；一提起雷锋，我们就会不由自主地想起他生前所做的每一件小事：帮列车员拖地、打扫候车室，为丢失车票的大嫂买票，给困难战友家中寄钱等等等等。所以人们常说：雷锋出差一千里，好事做了一火车。可见在他那短暂的人生中做了多少好事，给别人带来了多少快乐和安慰。

我曾经看过这样一个故事：一个小女孩经过一片草地时，看见一只蝴蝶被荆棘弄伤了，于是她小心翼翼地为其拔掉刺，让它飞向大自然。后来蝴蝶为了报恩，化做一位仙女，对小女孩说：“请你许个愿吧！我将让它实现。”小女孩想想说，“我希望快乐”。于是，仙女在她耳边细语一番便飞走了，后来，这个小女孩果真快乐地度过了一生。而这个快乐的秘密就是力所能及地帮助身边的每一个人。

同学们，这个故事告诉我们，我们向雷锋叔叔学习，就要从做好每一件小事开始，从身边最平凡的小事做起：捡起地上的'一片纸屑，你就是一个爱清洁的环保小卫士；帮助身边有困难的同学，你就是一个有爱心的好朋友；珍惜每一分钟，勤奋学习，你就是一个爱学习的小标兵；见到师长、父母问一声好，你就是一个懂礼貌的好孩子；在三、八妇女节这一天，你送给妈妈一本字迹清秀的作业；或为她端上一杯热气腾腾的茶水；或为她声情并茂地朗诵一篇课文，献上一曲动听的歌等等，来表达你对妈妈的爱。这一切的一切都是学雷锋的具体表现。这一切，不仅仅别人得到了快乐，你自己同样也是快乐的。

在我们学习、生活中，我们都希望别人在点点滴滴的小事中关爱自己，帮助自己，那种被关爱的感觉是幸福的，甜蜜的，快乐的！相反，别人也需要我们的关爱和帮助。是啊，只有人人都奉献自己的爱，我们的世界才能永远充满快乐！

同学们，让我们携起手来，共同努力，学习雷锋，从点滴小事做起，大家互助互爱，做新时代的“小雷锋”！

我的演讲完毕，谢谢大家！

敬爱的老师，亲爱的同学们：大家上午好！

今天我演讲的题目是：传承雷锋精神 创建文明校园

有这样一个人，他来到这个世界普普通通，离开这个世界轰轰烈烈。他身高只有1米54，体重不足50千克，但在我们心中无比高大。在这960万平方公里的土地上，谁不知道他的英名？他就是永远活在我们心中的雷锋！

1963年3月5日，毛泽东同志亲笔题词，发出了向“雷锋同志学习”的号召。于是，雷锋的名字响彻大江南北，一个普通战士的光辉形象牢牢地印在了千万人民的心中。为了更好地弘扬雷锋精神，我们向殷集小学全体师生发出如下倡议：一、学习雷锋助人为乐、勇于奉献的精神。从我做起，从现在做起，从身边的每一件小事做起，将雷锋精神发扬光大。

二、学习雷锋艰苦朴素、勤俭节约的作风。培养良好的生活习惯，珍惜他人的劳动成果，吃苦耐劳，自立自强。

三、发扬雷锋刻苦学习的“钉子”精神。培养和树立科学的人生观，多读书、读好书，努力掌握科学文化知识，不断提高自己，完善自己。

四、弘扬雷锋爱国主义精神。爱家、爱校、爱亲人、爱老师、

爱同学、爱自己、爱周围的一草一木把祖国、人民的利益看得高于一切，把个人的命运同祖国的命运紧紧地联系在一起。

一花独放不是春，百花齐放春满园。让我们行动起来，深入学习雷锋精神，积极开展学雷锋活动，争当雷锋精神的传承者，争做文明校园的创建者！

我的演讲到此结束，谢谢大家！