

# 养成良好的卫生演讲稿 养成良好的卫生习惯演讲稿(实用9篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？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。

## 养成良好的卫生演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

我是来自xx班的xxx□今天我所要演讲的题目是，养成良好的卫生习惯，首先请让我感谢在做的老师的栽培，是你们的教育让我才有机会站在这里，其次请允许我对在座的老师和同学表示衷心的感谢，感谢你们能够在紧张的学习之中抽出时间倾听我这次关于养成良好的卫生习惯的演讲稿。

相信大家都听说过一句话，病从口入，所以说很多时候，我们身体上的一些机能是经不起一些细菌的影响的，也是因为我们吃进嘴里面的很多东西都附带有一些细菌，所以当我们吃进嘴里的时候，细菌也随着食物到达了我们的身体上。相信所有人都还记得这次的新冠肺炎吧，就是因为一些人吃野生动物导致的，这次的疫情是非常的严重和巨大的，也是因为这次的疫情不管是我们的生活还是学习，或是长辈们的工作都产生了很大的影响。所以更加的提醒了我们要注重自己的个人卫生，这也就间接的向我们展示了养成良好的卫生习惯的重要性。

养成良好的卫生习惯不仅对于我们xx学校的人来说是非常重要的，对于社会上的所有的人都是非常重要的，很多时候，

基本上所有人都知道要如何去养成良好的卫生习惯，更知道好的卫生习惯具体要怎么做，但是就是还会有很多人没有将这些放在心里，对这些都觉得无所谓，满不在乎的心态，也正是因为我们在不在乎的心态才会导致细菌有空可钻，我们应该做到时时刻刻讲卫生，不仅要做到注重个人的卫生，还要做到爱护公共卫生，让细菌无处可钻，没有生存下去的环境，也永远不要给他们这个机会。更要从心底里面认识到养成一个良好的卫生习惯对于我们的生活和健康的重要性。

要想养成一个良好的卫生习惯，首先最重要的还是我们要从心里认识到这件事情这个习惯的重要性，其次就是希望我们能够从平时的日常生活当中，从一点一滴的小事开始做起，做到讲卫生，爱护卫生，并且从日常做到勤洗手，勤洗澡洗头，并且对于家庭里面吃饭的餐具也要清洗干净，对我们学生而言，最主要的就是要做到饭前饭后勤洗手，打喷嚏咳嗽的时候要捂住口鼻，并且做到无时无刻讲卫生，将自己要养成一个良好的卫生习惯这件事放在心里，并且去认真的执行。

我相信我们xx学校的学生都能够养成一个良好的卫生习惯，做到百毒不侵。我的演讲完毕，谢谢大家。

## 养成良好的卫生演讲稿篇二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是《养成良好卫生习惯》。

校园是我们共同生活的地方，所以养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境是我们每个同学的责任。

习惯的力量很大。培养良好的卫生习惯首先应从我做起，我们应该时时刻刻提醒自己，不要随地吐痰，不要随地乱扔废物……我们要制止其他同学不讲卫生的行为，看到地上有

果皮纸屑主动捡起，让我们的校园更加干净整洁。我们每位同学都应该自觉地保护教室及其周围环境卫生，并坚持养成这一良好的习惯。每当走进教室里，你看到桌窗明净，桌凳整齐，地面无垃圾。我想在这样整洁的环境里，你的心情一定会更加舒畅吧。同学们，现在就让我们一起在这飘扬的红旗作出我们庄严的承诺：我承诺！从现在开始，养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 养成良好的卫生演讲稿篇三

同学们：

今天，我们班里召开了一次班会，主题是《养成良好的卫生习惯》。

金秋十月，我们搬到崇文街小学，住进我们的心学校，花园式的建筑是我们茁壮成长的摇篮，同学们都在这美好的学校环境中，为自己插上理想翅膀，因此，保护学校的卫生成了我们的头号任务。学校的卫生环境是我们精神文明的建设窗口，也是全校师生素质高低的综合反映，但由于同学们还存在不良的习惯，经常给学校的卫生带来不文明的习惯。

- 1、乱丢乱扔同学们吃剩下零食的包装袋。
- 2、乱涂乱画乱踢乱踏。
- 3、随地吐痰。
- 4、垃圾乱倒。

因为同学们要养成良好的卫生习惯十分重要。同学们不仅要讲究卫生，还要人人争当卫生监督员，共同来把学校的卫生

抓上去，从而养成良好的卫生习惯。

如何养成良好的卫生习惯呢？全体同学都应做到以下几点：

- 1、要养成不随地吐痰的习惯。
- 2、要努力克服随手乱丢的习惯。
- 3、要努力克服乱倒垃圾的坏习惯。
- 4、要随地清理废弃物，随手捡拾地面上的废弃物，共同维护学校的卫生与整洁。

同学们，让我们从小做起。人人管住我们的口，管住我们的手，养成良好的卫生习惯，齐心协力保护好我们的新学校的卫生。

## 养成良好的卫生演讲稿篇四

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是勇气演讲团成员赖晓玥，来自高一（12）班，今天，我在国旗下讲话的内容是：养成良好的卫生习惯。

当我们在绿树成荫的校园中漫步时，一定会感到心旷神怡当我们坐在窗明几净的教室里读书时，一定会非常舒心iv我们在整洁优雅的环境中学习时，定会倍感舒畅。优美的.环境，我们人人向往。

校园是我们的家，我们是校园的主人，校园环境要靠大家共同维护！我们不要抱怨没有清新的空气，没有成片的绿荫，没有整洁的教室，没有舒适的校园环境，保护校园是你我共同的任务，要靠你我共同的努力！让我们携起手来，拾起一片垃圾，留下一方洁净！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 养成良好的卫生演讲稿篇五

亲爱的同学们、老师们：

大家早上好！

今天国旗下讲话的题目是：养成良好的卫生习惯！

今天我们生活在幸福的时代、可以安心学习的时代。但为了明天，为了未来，我们要时刻牢记只有在健康的环境中才能更幸福地成长，只有在幸福的环境中才能身心健康。

我们生活在学校、生活在人群密集的环境里，我们可以做些什么呢？

那就是保持良好的卫生习惯。培养良好的卫生习惯首先应从我做起，我们应该时时刻刻提醒自己，还要制止其他同学不讲卫生的行为。

1、班级卫生要打扫干净。每次打扫卫生要做到快速干净，并且每天的`值日组长要会分配，分工明确，让每个值日生都动起来，让我们的教室保持干净明亮的状态。那么每个小朋友都要随时珍惜值日生的劳动成果，随手捡起教室和校园的果皮纸屑。

2、桌椅排放要整齐。每节课下课10分钟时间，小朋友们要在这10分钟内将自己的桌椅摆放整齐，检查自己周围地面是否干净，不干净要赶紧打扫一下，让我们的教室保持干净整齐。同时我们也要提醒其他小朋友也要这么做。

3、勤洗手。我们生活在一个充满看不见的细菌的环境，为了保持我们的身体健康，小朋友们一定要勤洗手。上完厕所要

洗手、吃饭前要洗手、捡完垃圾要洗手。等等。

同学们，良好的卫生习惯是自己在学习和生活中慢慢养成的，美好的生存环境是靠大家共同创造的。希望每个小朋友都能养成良好的卫生习惯。

## 养成良好的卫生演讲稿篇六

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《养成良好卫生习惯》。

校园是我们共同生活的地方，所以养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境是我们每个同学的责任。

习惯的力量很大。培养良好的卫生习惯首先应从我做起，我们应该时时刻刻提醒自己，不要随地吐痰，不要随地乱扔废物……我们要制止其他同学不讲卫生的行为，看到地上有果皮纸屑主动捡起，让我们的校园更加干净整洁。我们每位同学都应该自觉地保护教室及其周围环境卫生，并坚持养成这一良好的习惯。每当走进教室里，你看到桌窗明净，桌凳整齐，地面无垃圾。我想在这样整洁的环境里，你的心情一定会更加舒畅吧。同学们，现在就让我们一起在这飘扬的`红旗下作出我们庄严的承诺：我承诺！从现在开始，养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 养成良好的卫生演讲稿篇七

亲爱的老师，同学们：

你们好！

很荣幸也很开心自己能够站在这里向你们做出演讲，现在的我也是非常的激动的，我今天站在这里想要向你们演讲的主题是养成良好的卫生习惯。

不管是对于学生，还是老师，又或者是我们的家人，我们都需要又一个良好的卫生习惯，更需要我们对自己的个人卫生和公共卫生都能很好的爱护和维持，对于我们xx学校的学生来说，我们还是一个小学生，我们现在所处于的年纪正是一个建立良好的习惯的年纪，这个年纪的我们开始学习更多的知识，也开始对世界上的很多的东西充满了好奇，更是对于自己的一些生活习惯更好的养成，所以我们更应该珍惜现在的时光，也应该把握住现在的机会，将自己的生活习惯和学习习惯更好的建立和养成。

我们每个人都是一个独立的个体，所以我们更加的需要将自己的个人卫生创建好，并且应该懂得从小就应该养成好的卫生习惯，从现在开始，我也希望我们xx小学的所有学生都能够将自己的个人卫生爱护的好，更应该从现在开始，从自己的生活和学习中的小事做起，开始养成一个良好的卫生习惯，比如说在吃饭前和吃饭后都勤洗手，讲究个人卫生，做到勤洗手，勤剪指甲，勤洗头发，更是对于自己的生活和学习中的一些小细节要更加的注意，相信我们很多同学都听说过病从口入这句话吧，这句话也告诉了我们要更加的讲究自己的个人卫生，只有我们足够的爱干净，讲卫生，疾病才不会降临在我们身上，所以我们也应该更加的懂得讲卫生的重要性，其实我们应该都指导，讲卫生爱干净其实是一个很小的习惯，但是又是一个我们非常重要的习惯，又希望我们能够更加的注意自己的一些小细节，所以我们更加的应该要在现在这个年龄养成一个爱卫生的好习惯，只有在小的时候将这个习惯养成了，我们在长大之后乃至以后的生活中，都将会是受益匪浅。

我也希望我们所有的学生都能够将这个习惯很好的养成，我也相信我们都能够做到，并且我也相信在不久的将来我们xx学校的所有学生都是一个爱干净，讲卫生的好学生，我们也会在今后的生活中，将自己的好习惯维持下去，将自己的坏习惯改变。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 养成良好的卫生演讲稿篇八

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家都知道，良好的行为习惯在人生中的巨大作用，良好的习惯就是人生成功的阶梯，是我们飞向辉煌的翅膀，是打开胜利之门的钥匙。

日常行为习惯是引导大家培养好习惯，做现代文明人，为幸福人生奠定基础，为成功的人生铺设台阶。俗话说：没有规矩，不成方圆。为保证同学们正常的学习生活，最基本的就是应该遵守《中学生日常行为规范》，遵守校纪、校规，对于我们今后形成良好的行为习惯甚至对于我们今后的学习生活都是至关重要的！做为中学生的我们应趁着这大好时光，借



着日常行为规范教育月的东风，以常规为律己之道，从生活中小事做起，严格要求自己，坚决远离不良习惯，注意细节，遵守常规，保持好个人卫生和环境卫生，养成良好的生活习惯和卫生习惯，提高个人素质，不忘反思自己的行为，纠正自己的过失，听从老师的教导，服从学校的管理。

我们有不少同学已经做得非常出色，他们尊敬师长、关爱同学、语言文明、举止得体、爱护环境、做事踏实。然而，我们还有不少同学身上还有不少令人生厌的恶习、陋习，主要表现在：不懂得爱护环境，好吃零食，又随手乱扔包装袋，随地吐痰。这种行为其实是自欺欺人，不懂得爱护公物，以为反正不是自家的东西，损坏起来一点也不心疼，砸坏开关，毁坏课桌等等。不懂得洁身自好，盲目模仿成年人，抽烟打牌，青春之朝气，青春之纯洁全被糟蹋了。不懂得努力学习，上课随便说话，作业马马虎虎，长此以往，性情浮躁，心神不定，必定误了今日，毁了明日！

“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，只有我们努力去做应该做的事情，从我做起，从小事做起，学会尊重自己，尊重他人，懂得什么是正确的，什么事错误的，提高分辨是非，区分善恶的能力，才能有正确的道德选择和正确的道德能力，才能用我们的理智和意志去克服种种陋习，做一个无愧社会，无愧于父母，无愧于自己的文明中学生。因此，我们从今天做起，学规范、学纪律、勤学习，为自己设计一个文明中学生的形象。

“一年之计在于春”，新的征程已悄然开启，社会在加速向前，春天在召唤我们做春的使者，让我们行动起来，用我们的双手创造和谐安宁、积极向上、文明规范、繁荣昌盛的校园！今天我的演讲《扬起良好行为习惯的风范——成就辉煌人生》完毕，谢谢大家！

## 养成良好的卫生习惯演讲稿篇九

尊敬的老师，亲爱的同学们：

一、保持良好的个人卫生习惯。注意饮食卫生，饭前便后要洗手，勤剪指甲，勤洗澡，遵守作息时间，起居定时有规律。

二、均衡饮食。随气候变化而增减衣服，定期运动，在日常生活中应定量用餐，早晨起床后坚持早锻炼，呼吸新鲜空气，坚持每天运动一小时，锻炼身体、增强体质，提高御寒能力和抗病能力。要懂得照顾自己，真正学会生活、学会学习，只有有了良好的身体，才能更认真地学习，也才能真正感受到真正的幸福生活，才能真正幸福生活一辈子。

三、要自我减轻压力。坚决不能吸烟，在紧张的学习、工作、生活过程中，做到紧张而活泼，保持愉快的心情，特别是碰到同学之间矛盾、家庭父母发生纠纷，考试成绩不理想等等不愉快又不能随便直言的事情时千万不能闷闷不乐，大哭一场也是一种解决的方法。要科学、合理，尽快解脱出来。

四、教室保持空气流通。不要长期、经常爱好呆在空气流通不畅、人员密集公共场所。随着天气逐渐转热，教室保持通风状态，有些同学天天洗头，有的同学长期不洗头，有的同学坐在教室喜欢把脚从鞋子里拿出来，有的同学喜欢在教室吃方零食，吃的人是香的，闻的人就不同了，有的同学进教室咳嗽不止，一到外面立即停止，为什么？道理都懂，做到就困难了。良好的生活习惯，良好的卫生习惯，对一个人今后的成长发展起着重要的作用。

五、我们是学生，当我们从睡梦中醒来，首先睁开的是眼睛。每天我们要用，眼睛对人的一生的作用人人皆知，有的同学躺在床上看书，有的不注意做眼保健操，有的同学一有空就坐在电视机前看电视，有的同学用不干净的手随便揉、擦眼睛，有的家庭同用一块毛巾，这些对我们的眼睛非常有害。