

救在身边发言稿 讲究卫生从身边做起发言稿(实用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

救在身边发言稿篇一

同学们：

今天是“全国卫生日”，也就是大家都要讲卫生的一天，这样一个纪念日。说到讲卫生，我们大家都不陌生，但是很多人却做不到讲卫生这样一个小小的事情。

在学校的时候，老师经常会告诉我们每天要勤洗手，勤刷牙，勤换衣等，因为讲卫生不仅仅是为了自己的健康，更是为了尊重别人，这也是对别人的一种礼貌。

我们或许面对大街上一些乞丐或者是流浪汉的时候，有很多人都会露出一一种排斥的眼光，很多人不喜欢他们，其中很重要的一方面就是觉得他们不讲卫生。所以说一个不讲卫生的人在其他人眼里是不好的印象，这也是为什么说我们讲卫生不是为了自己，更是为了赢得别人的尊重。

从小除了老师告诉我，我的妈妈也经常教育我要讲卫生。讲卫生要从我做起，从小做起，自己要树立一个优良的榜样，有的人认为讲卫生就是一定要爱干净每天都把屋里擦的干干净净，把自己换洗得干干净净，但是讲卫生也不是过分的讲卫生。比如很简单的，我们每天要饭前便后洗手，勤换衣服，保证自己的衣服是干净的屋里边要保证没有尘土，没有垃圾，这样的环境我们自己住着也舒服。

所以讲卫生，讲礼貌，赢得别人尊重都是从自己做起的，而且不是每一个人一下子就可以成为一个讲卫生受人尊重的人，每个人都是要从小事做起。

救在身边发言稿篇二

敬爱的老师、亲爱的同学：

大家上午好！今天我国旗下讲话的题目是“讲究卫生，从我做起”。

首先让我给大家讲一个故事吧。我国一位著名的学者在欧洲一个海滨公园草坪边的椅子上休息时，看见旁边长椅上有一个四、五岁的小女孩，走到十多米以外的一个垃圾桶，把一张巧克力的包装纸扔了进去，又高高兴兴地走回来。那位学者问小女孩：“你为什么走那么远去扔一张纸呢？”女孩认真地说：“这草地那么美，要是我把废纸扔在上面，它就不美了。”听了这个故事，相信同学们都知道了，讲究卫生，保护环境，应该从身边小事做起。

一、保持良好的个人卫生习惯。每个同学都要做到“五勤”，即：勤剪指甲；勤洗澡、换衣；勤理发、洗头；勤洗手；勤刷牙。打喷嚏、咳嗽、清洁鼻子、写完作业之后和就餐之前都要记得洗手；洗手后，用清洁的毛巾或纸巾擦干。一年级的小同学们更应该改正咬手指和吮吸手指的坏习惯，要牢记“病从口入这句话”！

二、饮食均衡，不暴饮暴食，多喝水，多吃瓜果蔬菜，维持身体营养平衡，不吃生冷、变质的食物，注意随气候变化及时增减衣服。

三、坚决不吃校外小商小贩的食品，这些食品大多为不法商贩加工而成，他们的健康状况和加工的环境卫生没有经过有关部门的检查，食品也没有合格证，所以同学们要坚决和这

些食品说再见。

四、保护好视力。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。

五、注意“校园环境卫生”。校园是我们共同生活的地方，校园是我们的家。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。我们要把班级和清洁区的卫生认认真真做好，并且时时刻刻保持；做到有人检查和没人检查一样干净，一样整洁。

同学们，让我们从今天开始，管住我们的口，不随地吐痰；管住我们的手，不乱扔垃圾，不乱涂乱画；管住我们的脚，不践踏花草，不损坏公物。讲究卫生，让文明之花开遍整个校园，让好习惯之风吹遍校园的每个角落！养成讲究卫生的好习惯，从我做起，从现在做起，从点点滴滴做起！

救在身边发言稿篇三

敬爱的老师、亲爱的同学们：

一屋不扫，何以扫天下。

你的书桌乱吗？你经常自己整理书包吗？《弟子规》中说：房室清，墙壁净；几案洁，笔砚正。意思是：自己读书的房子要保持清爽，墙壁要干净，桌子要整洁，笔和砚台要放在它们该放的地方。这是在要求我们，从整理书房、文具做起，养成做事井井有条的好习惯。现在一些同学很晚才能把作业写完，爸爸妈妈觉得心疼，就让孩子赶快去睡觉，然后他们替孩子把书包整理好。第二天早晨出门的时候，再由爷爷奶奶（或外公外婆）背着书包，把孩子送到学校门口。

其实，我们自己整理书包，最多五分钟，十分钟，而且会越来越熟练，越来越快。如果我们从小不养成整理自己书包的习惯，那么长大以后再处理事情时，难免会手忙脚乱、杂乱无章。

东汉时期，有一个非常有名的人叫陈藩，他之所以有名，其实是因为一句话——陈藩15岁时，曾在一个庭院里读书。一天，他爸爸的朋友薛琴来家里做客。薛琴看到陈藩读书的院子里杂草丛生、污秽满地，就对陈藩说：“你这个小孩子，怎么不把你的庭院整理干净，这怎么接待宾客来访啊？”陈藩当即回答：“大丈夫处世，当扫除天下，安事一室乎？”意思是说，大丈夫生活在世上，应当以清扫天下的污秽为己任。怎么能只做打扫一亭一室的事情呢！这个回答让薛琴很吃惊。一方面，他发现这个孩子自动怀天下，是一个又大志的人；同时，他又发现陈藩不拘小节，没有养成重视小事、细节的习惯。所以薛琴就劝了一句，说：“一屋不扫，何以扫天下？”意思是天下的事情比这个庭院的事情复杂多了，你连这个院子都弄不好，还说什么要扫除天下？陈藩听了这话以后恍然大悟。从此以后，他把自己的庭院打扫得干干净净，读书的几案也擦拭得干干净净，养成了有条不紊的好习惯，后来才得以成就大事。

亲爱的同学们，一屋不扫，何以扫天下？记住这句话，从现在开始，重视自己学习的环境，把书包、书桌、屋子等整理得整整齐齐、干干净净，从小养成好习惯。

我的发言结束，谢谢大家！

救在身边发言稿篇四

同学们、教师们：

大家好！

今天，我演讲的题目是“讲究卫生从身边做起”。

同学们都应该知道，《小同学行为规范手册》上有这么一条：“勤剪指甲勤洗手，早晚刷牙漱口，饭前便后洗手。”是的，讲究卫生是一种优秀的品质、良好的习惯。

同学们都知道我国近代的地质学家李四光吧！他具有良好的卫生习惯，穿戴整洁，房间以和实验室里物品都摆放得很整齐。在做实验的时候，也时刻坚持着一双清洁的手。

我们是不是应该向他学习呢？回答是肯定的。大家是否观察到，最近，我们杭城的街道显得比以往整洁、干净多了。这里凝聚着清洁工人的辛勤劳动和汗水。

我们可以从自身做起，开展“讲究卫生”的班队会，来宣传讲究卫生的重要性，也可以组成小分队，为杭城的环境卫生做些贡献。

不只如此，同学们在校内外也都应讲究卫生。在家里，大家应该不吃不洁净的不利健康的食品，做到早晚两次刷牙，经常洗头洗澡。在学校，同学们应该时刻注意个人、抽屉、教室以和学校的卫生，每天带“三带”，看见学校内有纸屑应该弯腰捡起。在公共场所，我们要注意个人形象，更不应该随地吐痰，乱扔果皮纸屑。

假如以前的你做得不够好，那么相信从今天起一定会注意自身的行为，从身边的小事做起。假如你一向都很讲究卫生，那么相信你，一定会做得更好。

同学们，让我们一起携手，为创立美好的学校、美丽的杭城而努力。

我的演讲就到这里，谢谢大家！

救在身边发言稿篇五

各位老师同学们，大家好!我是来自13班的曾柳歆，我演讲的主题是“坚定目标、永不言弃”

在这个阳光灿烂，姹紫嫣红的日子，我们又迎来了“六一”国际儿童节。

光阴似箭，弹指之间，一切都化为遥远的往昔。还记得，小学，初入少先队，老师为我们戴上鲜艳的红领巾的那一刻，我们便在心底默默告诫自己，我是一名光荣的少年先锋队队员，我要为飘扬的队旗添上光辉的一笔!我们需要认真学习，踏实做人。

今天，我站在十五中的校园，美丽的环境，优秀的老师，可爱的同学，我们在老师的教导和关怀下渐渐成长。在这生机勃勃的夏日，让我们以崭新的姿态迎接新的挑战，奋发图强!

作为初中的学生，我们正处在人生奋斗的起步阶段，在这期间，我们的学习任务也在不断增加，在未来的学习生活中，我们不应该有丝毫懈怠，应该始终坚持。

从现在开始，给自己定下目标，调整态度，以愉快的心情投入到紧张的学习生活中，并善于在学习的过程中体验获取知识的快乐。

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。要学到真正本领需要勤奋的耕耘。不勤奋，理想永远是梦想。但勤奋并非只是简单的忙碌，如果缺少思考，认识不到自身的不足，课前不预习，抓不住关键的课堂学习环节，忽视学习总结和学习方法的琢磨，让学习在高耗和低效中进行，这样的学习是没有效率的，所以，我们在学习的过程中，既要不断努力，又要时刻反思自己，才能取得成功!

爱因斯坦曾说过：“任何一件你喜欢的事，只要每天小干一小时，每天干，连续干上五年以后，你就可以成为最专业的人才。”当你定下自己的奋斗目标后，就要坚定不移的做下去。一粒梦想长成参天大树的种子，在冲破泥土之前，必要经历黑暗中的挣扎，而正是有梦想的支撑，它才在多梦的季节里战胜黑暗，破土而出。

不经历风雨，怎能见彩虹?无论过去多么惨淡，多么辉煌，现在这一刻，一起飞翔!无论路途多么艰辛，坚定目标，永不言弃!

我的演讲到此结束，谢谢大家!