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: "勤剪指甲勤洗头,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,姹紫嫣红的日子里,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 勃发的夏日,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!