

2023年三拒绝班会 拒绝浪费演讲稿(汇总9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

三拒绝班会篇一

大家早上好！

今天我演讲的题目是“厉行节约，反对浪费”。

回望过去，人们提起中国，头脑中蹦出的第一个词就是“地大物博”。可面对能源，水资源日益短缺的今天，恐怕没有几个人会脱口而出这个词了。

拿水资源来说，水短缺问题从来没有像今天这样如此突出，如此紧迫。我国人均水资源占有量仅相当于世界人均水资源占有量的四分之一；在全国600多个城市中，就有400多个城市供水不足。水资源的严重短缺将会成为制约我国经济发展，人类进步的“瓶颈”。

时下，建设节约型社会被提到了极其重要的地位。但在现实生活中我们看到的却是与节约完全相反的一种情况：学校引进的直饮水工程本意是为方便同学们饮水，可有时竟会出现同学用直饮水洗手，洗脸的身影，学校供应的开水也只是发挥了它们热传递的功能，暖完手后就直接被倒掉所有这一切难道不应该引起我们的深思吗？我们对“节约”的认识和重视的程度到底有多少？有这样一句广告语：“人类的最后一滴水将是自己的眼泪”。我想没有人会愿意让这则公益广告变为现实吧！

我国不仅是一个资源短缺的国家，而且是目前世界上资源利用效率最低的国家之一。我国经济的快速增长，在相当程度上是依赖资金，劳动力和自然资源等生产要素的粗放投入实现的，我们不能不重视国家能源短缺这个事实。能源是国家战略性公共产品，是国家的生命线。作为能源总体战略，其重要内容之一就是节约资源提升到基本国策的高度。

我们作为中学生，就时刻为国分忧，建立强烈的资源危机意识，充分认识节约对国家，对我们赖以生存的环境的重要意义。

因此，我们在此倡导青年节约先行者的战斗檄文！青年节约者宣言：节约是青年人的时尚，节约是先辈们的光荣传统，我们将因为践行节约而光荣；浪费是我们的敌人，浪费绝不是美德！约束自己，便是对浪费的有力抨击！我们青年人是走在节约前沿的生力军，是践行节约的希望！我们应当从自身做起，节约每一张纸，每一滴水，每一度电，每一粒米，厉行节约，反对浪费，节约重在实践，贵在坚持，与浪费战斗是我们的责任和义务！

同学们，让我们一同对着国旗宣誓：节约从我做起，多此刻做起！

三拒绝班会篇二

大家好！

在这个世界上存在很多的生物，它们与我们一起生活在地球上，或许我们很少见到它们但是它们却一直都在深山中默默栖息，但是因为我们对于野生动物的猎奇很多人都认为野生动物好吃，所以越来越多的野生动物被我们所食用。

翱翔天际的鸟类，地面奔跑的虎豹豺狼，不管是多大它们都被我们人类用一张张网锁住，被子弹麻醉剂所捕获成为了餐

盘上的一道菜肴，当我们在酒店，在餐厅，看到的那一个个比较好看好吃的菜品放在我们眼前的时候没有悲伤，也没有哀怜，因为没有看到它们死前的哀鸣怒吼。它们心中的苦于累我们又有多少人知道，它们也如人一样也是有思想的也是有自己的家庭，却因为我们的口腹之欲被我们残忍的捕杀食用。

或许我们很多人都认为之不是我们食客的错，因为我们只是食用，并没有杀害它们，所以我们无罪。其实不然，我们喜欢吃，才让那些可耻的偷猎者们肆无忌惮的下手去伤害那些可怜的野生动物，它们远离我们的身边，却因为我们喜欢食用被我们从山林小溪草原上抓出来，送上了餐盘，成为了一道食物，它们何其无辜，它们多么凄惨。

不要因为贪食就纵容这样的事情发生，当我们每个人都少吃一些野生动物，当我们不在酒店餐厅，不在去吃野生动物，庞大的野生动物捕杀网络，就没有人愿意去继续执行，因为有了市场，偷猎者们就没有了追杀野生动物的兴趣，没有了经济来源它们就会改行，而不是继续在做着这样的伤害野生动物的事情。

给野生动物留一条路，需要我们每个人方口，不要在食用野生动物，不让那些唯利是图的人去伤害它们太，当我们每个人都拒绝食用野生动物，我们就不会面临任何问题，就不需要在担心会因为吃野生动物而出事，给了它们一条生路，让它们可以在地球生存下去不好吗。

如果有一天整个世界都只有人类，地球的生态圈将会破坏将会因此崩溃，因为野生动物也是组成世界的一环，当它们都不存在了也会危急到我们自身，不要忽视野野生动物的重要性，也不要随意的伤害它们，与它们和平共处，不要伤害弱小，这就是我们应该做的。同时野生动物身上有很多的细菌或者一些不为人知道的病毒，潜伏在它们的身体内，如果我们食用了伤害的也会是我们自己，所以不要在吃野生动物，让动

物可以继续在这个世界上留下它们的足迹。

谢谢大家！

三拒绝班会篇三

她还是孩子，是个本应该在父母怀里撒娇的孩子，可在无情的车轮下，急匆匆的结束了生命。她还是孩子，是个拥有着可爱微笑和稚嫩童声的孩子，可在冷漠的眼神中闭上了双眼。

18个人，一点点消耗着一个陌生的生命，一个两岁孩子的生命。

肇事司机，你有什么权利带走一个孩子的生命，留下不屑逃之夭夭？你又有何颜面面对成千上万有良心的中国人对你深深的谴责，你也为人父为人子，有着本属于你的幸福的家庭，却为何不能为这飞来的横祸担起责任，为何不能静静想一想，那张天真的脸庞再也不能为他的父母带去欢乐，而你却还偷偷的躲在角落里。

漫长漆黑的夜里，小悦悦父母的痛能否牵动你的心，全国上下的人都在等你站出来，迎着骂声和谴责，勇敢担起自己的责任。

错了，就不要一错再错。

三拒绝班会篇四

大家上午好！

今天我讲话的主题是“预防校园暴力，共建和谐校园”。

今年3月28日是第xx个“全国中小学生安全教育日”。

学校正通过“南通市学校安全教育平台”组织开展“预防校园暴力?共建和谐校园”的专题教育活动。

暴力，是指不同的团体或个人之间，如不能用和平方法协调彼此的利益时，用强制手段以达到自己的目的方式。

校园暴力主要表现为：欺负弱小的同学，受害者怕事，默默承受而不敢反抗和告发。

例如：叫受害者侮辱性的绰号；对受害者拳打脚踢、掌掴拍打、推撞绊倒、拉扯头发；毁坏受害者的个人财产、教科书、衣物；对受害者进行敲诈，强索金钱或物品；恐吓、威迫受害者听从命令等等。

抵制校园暴力，做为中学生的我们应该做到：

1、培养自己良好的心态，增强自我控制能力，用包容的眼光对待人和事。

“己所不欲勿施于人”应成为我们生活中的行动准则。

2、要养成良好的生活习惯，正确对待网络、自媒体等的渲染。

自觉远离、拒绝生活中的一些灰色文学、暴力游戏等，不受传媒中的暴力现象的影响，更不能模仿。

3、学会采取正确的

方式缓解各种压力，通过恰当的途径进行排解，在压力面前要保持平和的心态，积极与同学、老师或家长沟通，通过交流来释放压力。

4、学会与人交往，提高交往能力，正确处理自己的人际关系。

谨慎交友，拒绝与校外不良青年交往。

在受到威胁时候要及时向学校、家长、老师报告或报警求助。

5、要加强法律知识的学习，提高自身的法制意识，增强自身的法制观念，学会运用法律武器保护自己。

同学们，生命是美好的，生活是多姿的，拥有这一切的前提是安全。

我们都生活在亲情、道德、责任、义务等等交织的社会生活当中，为了自己和他人的安全，为了家人的幸福，让我们积极行动起来，共同创建和谐平安校园。

谢谢大家！

三拒绝班会篇五

大家早上好！

同学们。面对街面上花花绿绿的零食，你是不是经常驻足观望，垂涎欲滴呢？是不是常常掏出零花钱来解解馋呢？当你美滋滋的享受着美味带来的爽快的时候，有没有想到，一些有害物质正悄悄地潜入你的体内？现在我就和同学们说一说吃零食的危害。

第一，如果经常吃零食，必然造成胃肠消化活动规律的破坏，经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，每次又分泌不多，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，不能使食物得到很好的消化，影响正常营养的吸收，容易造成营养不良和胃口不好的现象。

第二，影响味觉。零食中的酸、甜、咸各种味道都非常的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以致一般的饮食根本不足以引起食欲，长期食欲不好，会影响生长发育。而且，零食只是味道鲜美，而营养成分单调，长此下去则会导致营养

不良。另外，颜色漂亮的零食常含有大量的色素或是用甲醛熏蒸，甚至是经过工、矿物油抛光过的。

第三、吃零食能加重胃肠的负担，使胃肠经常处于紧张状态中，得不到休息，因而会减弱消化器官的工作能力，引起消化不良症。

第四、仓促吃零食，食品 and 手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时甚至会损害身体健康。

第五、吃零食还影响环境卫生，不利于校园文化建设；吃零食不利于安心学习，对生理和心理发展造成消极影响。

同学们，“以人为本，安全第一”，拒绝零食需要你我的参与；拒绝零食需要你我共同的努力。为了我们的茁壮成长，为了千家万户的幸福，为了阳光更加灿烂的明天，让我们牢牢记住：拒绝零食，健康你我！

三拒绝班会篇六

早上好，今天我演讲的题目是《拒绝零食带入校园》，在我们上学放学的路上，经常会看到有些小贩在卖些零食，这些零食中有许多不符合国家安全及卫生标准的食品，同学们则经常在这里买零食，吃多了会得多种疾病。即使买了一些卫生安全的食品，但里面含的防腐剂、色素对人体的健康是没有益处的。

防腐剂主要作用是抑制微生物的生长和繁殖，以延长食品的保存时间。食品防腐剂也是一把“双刃剑”，也有可能给人们的健康带来一定的麻烦。在我国，目前食品生产中使用的防腐剂绝大多数都是人工合成的，使用不当会有一些副作用。有些防腐剂甚至含有微量毒素，长期过量摄入会对人体健康造成一定的损害。国际上对其使用一直争议。因为国内

一直有使用防腐剂中毒的报道。

许多天然食品具有本身的色泽，这些色泽能促进人的食欲，增加消化液的分泌，因而有利于消化和吸收，是食品的重要感官指标。但是，天然食品在加工保存过程中容易退色或变色，为了改善食品的色泽，人们常常在加工食品的过程中添加食用色素，以改善感官性质。但长时间食用色素会使人中毒。

同学们最好不要食用零食，更不要将零食带到校园里。文明校园，从我做起。为了我们这个快乐而又干净整洁的校园，让我们一起努力吧！

我的演讲到此结束，谢谢大家。

三拒绝班会篇七

大家下午好！

我有一个小秘密，我姐姐小时候长得很漂亮，所以爷爷奶奶对她非常宠爱，她想吃垃圾食品，他们就立刻给姐姐买来。常常在吃饭前吃，每次叫她吃饭，她都说吃饱了。但几天之后的一个晚上，姐姐的肚子突然一阵剧痛，于是，爸爸和妈妈就骑自行车去市里的医院。后来，医生告诉我们，姐姐因为吃了太多垃圾食品，导致肠胃不好，最后不得不做了手术，到现在那个十公分的疤还留在肚子上。

垃圾食品能满足你的味蕾，但零食也能让你一辈子留下伤痕。垃圾食品将会让那些没有自知之明的人受到痛苦，这已经是一个不争的事实了：有些人已把垃圾食品当作零食吃，而忘却了它们隐藏的危害；有些人甚至将垃圾食品当主食吃结果害了自己。

那些我们从绿色食品中感受到的美味，那些我们从前渴望过

的健康，而就在吃和不吃，主动权在你的受伤。那些把垃圾食品当饭吃的同学，当你在超市的时候，先好好的想想，再利用你手头的钱去购买正确的食品。切勿让垃圾食品控制你的左右。不要让垃圾食品成为那个永远抹不掉的吧，不论是精神还是肉体，请大家不要自残后路。

1、树立食品卫生安全观念，提高食品安全自我防范能力。尽可能少在校外就餐，不从学校周围小摊小贩购买无卫生许可的餐饮品，防止食物中毒和肠道传染病的发生。不食用流动摊点销售的盒饭，抵制价低质劣的食品，预防和减少食源性疾病的发生。

2、增强自我保护意识，杜绝一切不卫生食品。不买、不吃无厂名厂址、无生产日期、无保质期的“三无”食品和过期变质食品；不采摘或不食用野果(菜)和来历不明的可疑食物。

3、养成良好的饮食习惯。平时多了解健康食品知识，防止急性肠道传染病传播。不喝生水，少吃生冷、凉拌的食物。生吃的蔬菜、瓜果等食物要去皮或在清水里浸半小时后再食用。

4、养成良好的卫生习惯。从我做起，严防病从口入。注意个人卫生，养成饭前便后洗手的良好习惯，尽量不要用手直接接触食物，预防肠道寄生虫病的传播。

5、到校内食堂就餐。为了让同学们饮食安全有保障，建议同学们尽量到学校食堂就餐。

6、养成健康的生活习惯。加强体育锻炼，保证充足的休息，不暴饮暴食，养成健康卫生的生活习惯。

同学们，民以食为天，食以安为先。让我们立即行动起来，从自身做起，从细节做起，关注健康，关爱自己，关注食品安全，增强食品安全意识，养成良好的饮食卫生习惯，杜绝疾病的发生，共同做好校园食品卫生安全工作，共建安全和

谐的校园环境!

同学们，健康掌握在自己手中，拒绝垃圾食品，就是掌握自己的生命;拒绝垃圾食品，就是为未来的生活，撑起一片健康的蔚蓝晴空!但愿这次演讲大家能够改变吃垃圾食品的外坏毛病!

谢谢大家!

三拒绝班会篇八

窥镜自视，短发、长额、斗鸡眼、大鼻、扁嘴……真不知上天怎么会恩赐我这副尊容。

基于以上因素，造就了我的性格：孤僻、沉默、内向、自卑……凡是贬义词加在我身上都没问题。

于是就有了一——上幼儿园时，小朋友们都不理我，认为我太“美”了。我常常一个人躲在教室的角落里发呆。老师也慢慢遗忘了我，刚开始时我自己坐在第二排，可没有过多久就被他遗忘到“边疆戍守”——垃圾箱旁。生怕我碍着他的眼。年幼的我还以为自己个子高，才被调去呢!终于有一天真相大白：小全的妈妈是老师，他妈妈对他说我们老师不喜欢我，第二天，她就在教室里大肆宣传。我一来上学就被他们团团围住，对我大声喊叫“丑八怪，老师不喜欢你……”那情形现在都还记忆犹新。我当时被震住了，老师在儿童眼中是多么的神圣，连老师都不喜欢我，我真是……随即就大哭了起来。那些小朋友见哭声这么大，一个个全走了，只剩一个泪人——我。

此后，每逢上课，我都把头深埋在桌下，不敢抬头，甚至不会抬头。我不敢看看老师的样子，不敢抬头看黑板的笔记，我只是拿出书，放在腿上，自己默看，因为我不敢出声。如此学习，成绩自然可想而知，这就更加缩小了我。

我一直在最后一排坐着，没有同桌，没有人关心我，没有人了解了我，我是个可有可无的人。如果我不来让课，没有人会知道。我一直是一个被遗忘的对象。

刹那间，我的想法改变了，我还是有存在价值的，我是班级的一员，我可以为班级服务。

我拿起了扫把，把教室从前到后认认真真地打扫了一遍，又拿起抹布擦窗户，擦桌子……我真是很高兴，虽然是在干活。

让我们高呼：我们，拒绝遗忘！

三拒绝班会篇九

吸烟有一定的社会性，在社交中具有一定的社会功能，但同时又可能诱发多种疾病，对个体健康危害极大。也正由于如此，现在戒烟越来越受欢迎，比如现在用k-smoker办法戒烟的人就非常多了。据世界卫生组织调查，在工业发达的国家中有四分之一的癌症者，吸烟的占90%；死于支气管炎的，吸烟的占75%；死于心肌梗塞者，吸烟的占25%。吸烟不但给本人带来危害，而且还殃及子女，有学者对5200个孕妇进行调查分析，结果发现其丈夫每天吸烟的数量与胎儿产前的死亡率和先天畸形儿的出生率成正比。父亲不吸烟的，子女先天畸形的比率为0.8%；父亲每天吸烟1~10支的其比率为1.4%；每天吸烟10支以上的，比率为2.1%。孕妇本人吸烟数量的多少，也直接影响到婴儿出生前后的死亡率。例如，每天吸烟不足一包的，婴儿死亡危险率为20%；每天吸烟一包以上的，婴儿死亡危险率为35%以上。同时吸烟作为一种成瘾性行为，也有一定的精神卫生问题。男性：烟草中尼古丁有抑制性激素分泌及杀伤精子的作用。同时烟草毒素可阻碍精子和卵子的结合，大大降低了妇女的受孕机会。最新研究发现吸烟还会导致阳痿。女性：烟草更易影响生理，会出现月经紊乱、流产、绝经提前等症状，并使绝经后的骨质疏松症状更加严重。

吸烟开始年龄与肺癌死亡率呈负相关。吸烟损害大脑，使智力受到影响。在烟草的烟雾中，一氧化碳含量很高。吸入人体后，与血液中的血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，使血红蛋白不能正常地与氧结合成氧合血红蛋白，因而失去携氧的功能。此外，一氧化碳与血红蛋白结合力要比氧气大260倍，而从碳氧血红蛋白中离解出一氧化碳的速度又比从氧合血红蛋白中分离出氧的速度慢得多。由于人的大脑对氧的需要量大，对缺氧十分敏感，因此，吸多了烟就会感到精力不集中，甚至出现头痛、头昏现象。久之，大脑就要受到损害，使思维变得迟钝，记忆力减退。这样，必然会影响学习和工作，使学生的学习成绩下降。烟草中的尼古丁是一种神经毒素，主要侵害人的神经系统。一些吸烟者在主观上感觉吸烟可以解除疲劳、振作精神等，这是神经系统的一过性兴奋，实际上是尼古丁引起的欣快感。兴奋后的神经系统随即出现抑制。所以，吸烟后神经肌肉反应的灵敏度和精确度均下降。

有些人吸烟会引起头晕，恶心，面色发黄等症状，严重者甚至站立不稳等。原因大约有三点，尼古丁中毒，缺氧及过敏症状。尼古丁中毒主要由于吸烟过量导致，通常是老烟枪面对的问题，情况严重时会猝死或引发心脏病等；而对于吸烟新手来说由于吸烟导致吸入一氧化碳，从而引起大脑缺氧，应及时呼吸新鲜空气严重时吸氧；而有些人对于香烟中含有的尼古丁与烟焦油等成分有过敏反应，就算吸入量不是很大也会有很严重的反应，因个人体质而异，最好及时就医。综上所述，还是不要抽烟比较好。

大家一定不要因为好奇而去尝试着吸烟，也希望更多的吸烟者可以努力把烟戒掉。我们的演讲结束了，谢谢大家！