

最新远离网络远离手机演讲稿 远离网吧 演讲稿(汇总7篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

远离网络远离手机演讲稿篇一

大家好！

今天我国旗下讲话的题目是：珍爱生命，远离网吧。

互联网的诞生离我们并不遥远，网络已不知不觉地进入了我们的生活。网吧也和互联网一起，如雨后春笋般扎根在城市和乡村的各个角落。崭新的机器、快捷的网速、丰富的信息、虚拟的世界，无不吸引着一颗颗年轻的心。

网络是一把双刃剑，一边是浩如烟海的知识，一边是危及青少年健康成长的不良信息；一边是父母和老师的殷切期盼，一边又是网络游戏的*。因为不能正确地使用网络，多少人的前程甚至是生命都葬送在网络中。

一个大学生，在学校准备送他读研之际，迷恋上了上网，学习成绩一落千丈，为了摆脱父母的监视，一次在与母亲纠缠中，他失手将母亲推倒。当他看到母亲脑后流出的鲜血时，才清醒过来，虽然他一遍遍地喊着“妈妈……”，可他看到的却只有母亲紧闭的双眼和渐渐流满他双手的鲜血。是什么让他在不经意间失去了至亲至爱的人呢？又是什么，让他从一个众人羡慕的大学生变成一个凶手？归根结底，都是网络的危害！

一颗颗纯洁的心灵被吞噬，一个个年轻的生命被扼杀。亲爱的同学们，让我们从网络的虚拟世界中解脱出来吧，最宝贵的时间正从你点击鼠标、轻敲键盘的手指间悄悄溜走，无法挽回。面对着一个个真实而又悲惨的故事，面对着一句句令人心痛的呼唤，亲爱的朋友们，让我们加强自控能力，抵制不良*，远离网瘾。

让我们庄严：

- 1、拒绝网吧。严格遵守《中学生日常行为规范》的有关规定，不浏览、不制作、不传播不良信息，不进入营业性网吧。
- 2、积极利用好校园网络或家庭网络，文明上网。
- 3、自我约束，互相监督，帮助和劝说同学远离网吧。
- 4、树立崇高理想，增强学习进取心，积极参加健康有益的文化体育活动，努力学习科学文化知识，增强抵制网吧*的毅力。

亲爱的同学们，我们年少，有理想、有抱负；我们胸怀大志，有热情，有勇气。让我们携起手来，从我做起，从现在做起，远离网吧，远离网害，热爱生活，珍爱幸福，拥抱未来，共创一片净土蓝天！

谢谢大家！

远离网络远离手机演讲稿篇二

大家好！

今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。每天下课，放学，几乎所有的人都会去买零食，他们手上拿着各种各样的零食，开心地吃着，却不知这些就是对身体有害的垃圾食品。

现在大部分人，喜欢吃垃圾食品，因为现在家里条件都很好，爸爸妈妈给的零花钱都会用来买垃圾食品，目前垃圾食品有很多，最受人们喜爱的是鸡排，可乐，冰棒，麻辣等，这些垃圾食品对人体有很大的危害。

吃垃圾食品会让人的胃“受伤”，还会使人得肥胖病，糖尿病，肾萎缩等病症，我们班一位同学在寒假的时候，吃了过多的垃圾食品，导致肠胃坏了，肛门糜烂了，在医院住了几个月，来上学的时候都只能站着上课。

所以我建议大家少吃垃圾食品，就算要吃也只能吃一点点，最好不吃。最后我祝大家远离垃圾食品，关注身体健康。我的演讲完毕，谢谢大家。

远离网络远离手机演讲稿篇三

大家早上好！今天我演讲的题目是：珍爱生命，远离香烟。今天，5月31日，是世界卫生组织发起的第23个世界无烟日。

相信每一个人都知道，烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，是人类健康所面临的最大的危险因素。目前全球烟民的总量已突破13亿人，每年因吸烟致死近500万人。为此，1987年11月，联合国世界卫生组织建议将1988年的4月7日定为第一个世界无烟日，以后固定为每年的5月31日。开展这项活动，目的在于警醒世人吸烟有害健康，呼吁人们放弃烟草，为人类自己创造一个健康的生存环境。我们中学生是祖国的未来，民族的希望，也是21世纪社会主义建设的主力军。我们的思想道德和科学文化素质状况，不仅是当前社会文明程度的重要体现，而且对我国未来的社会面貌、民族精神有着决定性的影响。而中学生吸烟作为一个严重的社会问题，备受人们的关注。

那么烟草究竟有多大危害呢？

远离网络远离手机演讲稿篇四

你们好！

安全是天，安全是地，没有安全，就没有了天和地。安全对于每一条生命来说，都是非常重要的。但，危险就像一颗无处不在的定时炸弹，随时都有可能爆炸。就算是看似安全的学校，也存在不少安全隐患呢！

一进校门，一座喷泉池映入眼帘，这个喷泉池可有很多让危险炸弹爆炸的可乘之机，让我们防不慎防：喷泉池旁修有一条小路，走进这条小路可以“近距离”观赏喷泉，也可以看着小金鱼游来游去。但是，池旁的警示标语并不受同学们的“青睐”，还是有同学情不自禁地想起和金鱼一起嬉戏，把手伸进池水里玩耍。上个学期，就有个二年级的同学趴在喷泉池边和金鱼戏耍，他的手指和“小精灵”们一起划动，金鱼敏捷的逃开，它的手也跟着金鱼一起摆动。这样做非常危险，万一掉进水里就可要真正跟金鱼“一起玩”咯！

学校为了让同学们学到更多课外的知识，建造了“地理园”。地理园内有一个赤道式日晷，同学们常常到那儿玩耍，了解日晷的知识。了解日晷的知识是好的，但是总会有些调皮的同学坐在上面。前些天，就有个小朋友一不小心磕到后面的晷针，磕破了皮肉。日晷可以教会我们许多知识，但稍有不慎就会伤害到我们，所以我们要加强防范意识，避免此类伤害。

地理园还有一个硕大又漂亮的地球仪，许多同学怀着好奇的心情去触碰它。如果不小心摔倒了，被脚下的护栏绊倒，就会伤及筋骨。

同学们，看似安全的事物，也会有很多的安全隐患，在生活中应当处处小心，不要用自己的生命开玩笑。只要安全记在心，就能平安走天下。让我们共同努力，远离危险，健康成

长。

祝大家

平安健康快乐！

远离网络远离手机演讲稿篇五

大家好！

永远是头顶对着别人的我是一个十足的“手机控”。为什么说我是一名“手机控”呢？那自然是因为我和手机结下了不解之缘，成了形影不离的好朋友，不信，你看。

假期的到来，爸爸送了一款我心仪的手机，拿到手机的那一刻，我的双眼都闪着“光”，眼睛瞪得大大的。终于，我立马把手机打开，迫不及待地打开微信□qq聊起天来，这一聊就是个把小时。妈妈见状，大喊道：“快点起来走路去！”我一听，毫不犹豫地回答道：“不去！”“那你是不是想让我没收你的手机啊？”妈妈脸上露出了一丝无奈的表情。“没收手机！”这才玩多少时间呀，现在就没收，太不值了。经过一番思想斗争，我还是无可奈何地答应了妈妈的要求。

我扭扭捏捏地走出家门，但我的眼睛却依然没有离开过我的手机，手指在屏幕上不停地滑动着，双眼死死地盯着，生怕错过什么好玩的信息。妈妈看了看我说：“走路还看手机，不怕被车撞？”可妈妈再怎么讲，再怎么叮嘱却也没有打断我对手机的着迷——电视剧一集又一集，聊天信息也是一条接一条地回。总觉得有太多东西等着我去看，这也使得我对手机的好奇心越来越重，无时无刻地都在玩手机！在妈妈的眼里这叫做：“不把眼睛看‘瞎’是不会停止的！”没错，我知道这样不好，可是我发现我已经陷进去了，并且无法自拔。

记得那天一放学，我就又偷偷地从妈妈口袋里掏出手机来看，我边走边看，妈妈突然朝我喊道：“这有水坑，别踩啊！”可戴着耳机的我哪里听得到啊，一脚踩了进去，正在看喜剧片的我的脸上那笑容一下子僵住了，冰凉的水“涌”进了我的鞋子里，整双鞋子踩在了水坑之中，这种感觉真的是糟透了。我小心翼翼地抬头看向了妈妈，只见她一筹莫展地看向我，看着那盛满泥水的鞋子，并帮我连忙倒去这涌进的水，而我穿回鞋子便又低头看起了视频，就当刚才什么事情也没有发生过。

就这样一位痴迷的“手机控”，长此以往，视力也开始下降了，戴上眼镜的我后悔不已。希望大家且玩且珍惜，懂得扬长避短，让高科技的产物熠熠生辉，且勿玩物丧志！

远离网络远离手机演讲稿篇六

大家好！

今日我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，让我健康成长》！

很多三无食品里，都包含“苏丹红”，这是一种有毒的物质，能够致癌，严禁用来做食品。那些食品的包装上常常没有厂家的地址。为了保证他们出产的不合格食品不会坏掉，很多的添加防腐剂或人工色素，甚至加入工业盐，吃进去后很多的细菌进入人体，引起吐泻，这些东西一生产出来，它里面所含的味精就严重超标，十分不适合食用。

医学专家说，这一些垃圾食品会引起人的记忆力衰退，对青少年的身体很不利，长期吃还会对肝的代谢有很大影响。有些同学因长期吃路边的三无产品而得了白血病，有的脸上会长痘痘，长色斑。

了解了这些，你还敢吃三无食品吗？

为了不吃到三无食品，同学们除了要有坚定的意志，抵制垃圾食品，还要掌握一些认识三无食品的技巧：无厂名、无厂址、无生产日期，一般都是用劣质材料制作的，没有保质期，质量就不可靠。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了自我的健康，期望大家能拒绝三无食品，能管住自我的嘴。只要能管住自我，就是给自我的未来一片蔚蓝的星空！

多谢大家！

远离网络远离手机演讲稿篇七

大家好！

亲推倒。当他看到母亲脑后流血时，才清醒过来，虽然他一遍遍喊着妈妈，妈妈??，可他看到的只有母亲紧闭的双眼和渐渐流满他双手的鲜血。

这样的事例举不胜举。据报载[]20xx年3月，湖北一个14岁少年因网络游戏走火入魔产生幻觉，从4楼跳下，粉身碎骨[]20xx年2月，湖北一个16岁少年沉迷网络游戏，半夜持刀砍伤母亲，抢走8000元，锒铛入狱。看到这一桩桩事实，我想每一位父母的心都在淌血。是什么让他们神魂颠倒、忘却自己呢？是什么让他们不经意间失去了至亲至爱的人呢？又是什么令他们从一个个众人羡慕的大学生变成杀人凶手的呢？归根究底，都是因为不能正确使用网络带来的危害。

加强自控能力，控制不良诱惑，远离网瘾吧！亲爱的同学们，我们年少有理想，有抱负；我们胸怀大志有热情，有朝气，让我们携起手来，从我做起从现在做起，远离网吧，热爱生活，珍爱幸福，拥抱未来，共创一片网络净土蓝天！

我的演讲完毕，谢谢大家！