

# 最新教学讲座演讲稿三分钟(优质8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。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 教学讲座演讲稿三分钟篇一

### 一、如何注意食物中毒

食物中毒是指摄入了含有生物性、化学性有毒有害物质的食品或者把有毒有害物质当作食品摄入后出现的急性亚急性疾病。这是一类经常发生的疾病，会对人体健康和生命造成严重损害。青少年正处于身体生长发育阶段，因此，预防食物中毒，保证健康成长至关重要。

首先了解一下食物中毒的种类。食物中毒主要分为细菌性食物中毒、真菌毒素食物中毒、化学性食物中毒、植物性和动物性食物中毒。日常生活中常见的食物中毒主要以细菌性食物中毒多见。另外，菜豆中毒、豆浆中毒和因误食有毒有害物质引起的中毒也时有发生。

那么怎样预防食物中毒呢？

针对儿童青少年的特点，应该主要做到以下几点：

- 1、养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手。不良的个人卫生习惯会把致病菌从人体带到食物上去。比如说，手上沾有致病菌，再去拿食物，污染了的食物就会进入消化道，就会引发细菌性食物中毒。

- 2、选择新鲜和安全的食品。购买食品时，要注意查看其感官性状，是否有腐败变质。尤其是对小食品，不要只看其花花

绿绿的外表诱人，要查看其生产日期、保质期，是否有厂名、厂址等标识。不能买过期食品和没有厂名厂址的产品。否则，一旦出现质量问题无法追究。

3、食品在食用前要彻底清洁。尤其是生吃蔬菜瓜果要清洗干净；需加热的食物要加热彻底。如菜豆和豆浆含有皂甙等毒素，不彻底加热会引起中毒。

4、尽量不吃剩饭菜。如需食用，应彻底加热。剩饭菜，剩的甜点心、牛奶等都是细菌的良好培养基，不彻底加热会引起细菌性食物中毒。

5、不吃霉变的粮食、甘蔗、花生米，其中的霉菌毒素会引起中毒。

6、警惕误食有毒有害物质引起中毒。装有消毒剂、杀虫剂或鼠药的容器用后一定要妥善处理，防止用来喝水或误用而引起中毒。

7、不到没有卫生许可证的小摊贩处购买食物。

8、饮用符合卫生要求的饮用水。不喝生水或不洁净的水。

9、提倡体育锻炼，增强机体免疫力，抵御细菌的侵袭。

只要从以上几个方面入手，认真学习食品卫生知识，掌握一些预防方法，提高自我卫生意识，就能最大限度减少食物中毒的风险度，预防食物中毒，保证少年儿童的身体健

## 二、注意流感的措施：

### 1、加强晨检及时就医

加强晨检工作，保证做到“早发现、早隔离、早治疗”，如发现学生出现发热等流感样症状，班主任、卫生委员要做好

登记和上报工作，并动员学生及时就诊，暂停上课，重者进行隔离治疗，直到病愈。

## 2、开窗通风

注意教室、宿舍等公共场所的通风换气，每天通风不少于2小时，保持空气新鲜、清洁；下课后，学生应到室外活动，呼吸新鲜空气。

## 3、勤洗手

学生一定要养成良好的卫生习惯，注意勤洗手。研究表明，感冒病毒在手上能存活70个小时。感冒患者在擤鼻涕、挖鼻孔时会将病毒沾在手上，健康人若与患者握手或在公共场所接触了患者触摸过的物品，手上就会带有感冒病毒。所以勤洗手十分关键。

## 4、劳逸结合

注意劳逸结合，每天保证至少有8个小时的睡眠时间，以增加抗病能力。经研究表明，人在睡眠时体内会产生一种有提高免疫力作用的物质。因此感冒病人保证充足的睡眠十分重要。

## 5、少去公共场所。

在流感流行期间，应少到公共场所。尽量减少去人群密集的地方，减少感染几率。与流感病人接触时，最好戴口罩。

## 6、注意生活细节

根据气温变化增减衣物，合理均衡饮食提高人体免疫力。在夏、秋季节要注意防寒保暖，尽量减少发生流感的诱因。冬季尽管出汗较少，也要多饮水，多吃水果和蔬菜。高脂肪、高蛋白、高糖饮食会降低人体免疫力，饮食过咸，会使唾液

分泌及口腔内的溶菌酶减少，并降低干扰素等抗病因子的分泌，使感冒病毒易进入呼吸道黏膜而诱发感冒，故提倡清淡饮食。勤换牙刷，人们每天都要使用牙刷，如果上面带有病毒，则容易反复感染；另外，牙刷常处于潮湿状态，病原体易滋生繁殖，对身体健康极为不利。注意脚部保暖，脚对温度比较敏感，如果脚部受凉，会反射性地引起鼻黏膜血管收缩，使人容易受感冒病毒侵扰；同时提倡冷水洗脸。

## 7、加强体质锻炼，增强抗病能力。

学生长时间坐在教室里，要增加室外的体育运动，改善学习的紧张情绪，增强体质，增强抗病能力。

## 8、随时消毒和终末消毒

对发病学生所在的班级和宿舍进行随时/终末消毒，流行期间要对教室、宿舍进行空气消毒(过氧乙酸、乳酸、紫外线、食醋等)，食醋熏蒸法对预防流感有良好效果，食醋用量5-10毫升/立方米，加水稀释一倍，置火炉上温火加热到食醋蒸干，每日1次，连用3天，可有效控制流感病毒的传播。教室、宿舍地面每天坚持采用湿式打扫，疾病流行期间坚持对地面进行消毒。

## 9、药物预防

金刚烷胺类药物目前公认对甲型流感有预防效果，其作用机制是抑制病毒进入上呼吸道上皮细胞，但由于这些抗病毒药物均有一定的副作用，因此不易推广应用。亦可用中药贯众、板蓝根、藿香、生甘草各9g煎服，每日一剂，连用三日。

## 教学讲座演讲稿三分钟篇二

第一用火不慎：指人们思想麻痹大意，或者用火安全制度不

健全、不落实以及不良生活习惯等造成火灾的行为。

第二电气火灾：指违反电器安装使用安全规定，或者电线老化或超负荷用电造成的火灾。

第三 违章操作：指违反安全操作规定等造成火灾的行为，如焊接等。

第四 放火：指蓄意造成火灾的行为。

第五 吸烟：指乱扔烟头，或卧床吸烟引发火灾的行为。

第六、玩火：指儿童、老年痴呆或智障者玩火柴、打火机而引发火灾的行为。

第七 自然原因：如雷击、地震、自燃、静电等。

除了上面提到的七种主要起火原因外，原因不明和其他原因造成的火灾所占比例也不少。并且从近几年火灾直接原因，原因不明造成的火灾呈逐年增多的趋势。

## 二、怎样预防火灾事故

火是一种自然现象。驯服的火是人类的朋友，它给人们带来光明和温暖，推动了人类的文明和社会的进步。但火如果失去控制，酿成火灾，就会给人们生命财产造成巨大损失。据统计：1997年我国共发生火灾14万多起，伤亡7千多人，而其中有8%的火灾是因小孩玩火造成的。可见，了解掌握一些消防知识，减少和预防火灾的发生，对同学们来说是多么重要。

### （1）玩火

许多同学对火感到新奇，常常背着老师和家长做玩火的游戏。有的点火烧纸、烧柴草，在野外堆烧废轮胎、废塑料等，还有的在黑暗处烧火柴、弹火柴棍、燃放烟花炮竹，有的在野

外烧马蜂窝……。

1. 充分认识玩火的危害性和可能带来的严重恶果，无论任何时候都不玩火。
2. 打火机、火柴、鞭炮等常常是诱发儿童玩火的物品，平时不要在身上携带这些东西。
3. 同学间要互相监督、互相提醒。如发现有同学玩火应该立即制止，并报告老师和家长，对他们进行批评教育。

## (2) 爱护消防设备，保持通道畅通

为预防发生重大火灾事故，防患于未然，人们在许多地方设置了消防设备。这些设备一旦被挪用或损坏，遇上火灾，人们就会束手无策。

1. 不要搬动、挪用或损坏消火栓、水枪、水带、灭火器以及专门用于消防的锹、镐、钩、沙箱、提桶等。
2. 现代化的商场、宾馆、图书馆等许多公共场所的墙上都安装有红色火警按钮，同学们千万不要随意按动它。
3. 楼梯通道是发生火灾时人员脱险逃生的通道，也是抢救火场被困人员的必经之路，务必保持畅通无阻，不要在这些地方存放自行车和堆放杂物。

## 三、如何逃生

火灾无情，一旦发生火灾，同学们要保持清醒的头脑，争分夺秒，快速离开。万一被火围困，更要随机应变，设法脱险。

### (一)、平房起火如何脱险

- 1、睡觉时被烟呛醒，应迅速下床俯身冲出房间。不要等穿好

了衣服才往外跑，此刻时间就是生命。

2、如果整个房屋起火，要匍匐爬到门口，最好找一块湿毛巾捂住口鼻。如果烟火封门，千万别出去！应改走其它出口，并随手把你通过的门窗关闭，以延缓火势向其它房间蔓延。

3、如果你被烟火围困在屋内，应用水浸湿毯子或被褥，将其披在身上，尤其要包好头部，用湿毛巾蒙住品鼻，做好防护措施后再向外冲，这样受伤的可能性要小得多。

4、千万不要趴在床下、桌下或钻到壁橱里躲藏。也不要为抢救家中的贵重物品而冒险返回正在燃烧的房间。

## 教学讲座演讲稿三分钟篇三

艾滋病其实离我们的生活并不远。

我们身边其实有相当一部分艾滋病人。庞大的人口基数使得我们国家患有艾滋病的病人数量居高不下，已经影响到了我国的经济发展，是造成社会动荡的一个主要诱因。

由于我们对艾滋病的不恰当理解和对艾滋病病人的盲目排斥，使艾滋病有了一个形象的别名“社会病”。患有艾滋病的病人对生活彻底失去信心，对未来不抱希望，致使这部分人群开始封闭自我。像是蚕茧一样，随着时间的推移，身体状况的逐渐恶化和情绪的持续低迷，让他们渐渐“与世隔绝”，甚至脱离社会。导致最终的自暴自弃乃至放弃治疗，而这正是现代医学和社会最不愿看到的结果。

对于健康人而言，由于媒体的强烈渲染和大力宣传，以及艾滋病的传染性和不可治愈性，让这部分人对艾滋病患者极度排斥，像老鼠见到猫一般，惟恐避之不及。殊不知，这样做反而大大加深了艾滋病患者的自卑和孤独感。从某种角度上来说，这样的伤害比病中的苦痛更加严重，是肉体与精神上

的煎熬。这是很难让人去承受的。

所以，我们要行动起来，关怀这个敏感而孤独的群体，真正了解艾滋病的传染方式，不盲从。事实上，在普通交往中，非皮肤粘膜破损性的接触都是不会传染艾滋病的。我们大可不必像见了瘟疫一样拒之于千里之外。了解，才能做到关怀与参与。

我们要积极防范个人卫生问题，讲究良好的生活习惯，不要在没有医疗卫生资质的医院输液、献血等，从而阻断艾滋病的传播途径。

作为一名健康的社会成员，我们应当担负起责任，珍惜现在的美好生活，在将来的生活中处处留心，积极联合他人预防艾滋病。不要等到病痛上身才方知蓝天的辽阔无垠、绿草的活力生机和阳光的温暖美好！让我们一起共参与，预防艾滋病，将薪火传承下去！

## 教学讲座演讲稿三分钟篇四

大家好！很荣幸能够站在今天的演讲席上，带着我的热忱和关爱，为预防艾滋病，构建健康和谐的社会献上我的一份微薄之力！今天我演讲的题目是“预防艾滋，关爱生命”。

有这样的一群人，他们没有同伴，只能在漆黑的路上踽踽独行；有这样的一群人，他们体会不到拥抱的温暖，只能在寒夜蜷缩颤抖；有这样一群人，他们害怕身体的创伤，更害怕旁人的歧视，只能在他人欢笑后流下两行清泪。

对，他们就是艾滋病病人。

或许，你对艾滋病人第一印象是脏、绝症、道德沦丧；或许，你在与艾滋病人交流时会全副武装；或许，你认为艾滋病人并不会出现在你的生活中。

或许或许，对于他们来说我们有太多的顾忌，有太多的害怕，生命之于浩瀚的宇宙只是渺小的个体，它薄如蝉翼，或许晃眼间就消逝不见。而艾滋病就好比暗潮汹涌的黑夜，在一点点吞噬我们的生命之光。

有这样一些令人头皮发麻的数据。目前，全世界有四千多万艾滋病毒感染者，每年新感染人数高达五百多万，死亡三百多万。截止去年\_\_年10月底，我国已确认的hiv病毒感染人数为319877人，\_\_年为264302人，但实际感染人数可能接近74万，这其中可能有44万人不知晓自己已经被感染。有专家预测，在\_\_年，中国的艾滋病人人数将达到100万。

100万艾滋病人是个怎样的数量我不知道，但我知道如果艾滋病感染者继续以每年40%的速度增长，那么不久后的今天艾滋病将成为全国的灾难抑或是世界的灾难。而我们却仍然在歧视互相歧视中消磨并不多的时光。

有这样一部电影叫《颖州的孩子》，他讲述了一个感染了艾滋病的小男孩高俊的真实的生活状态，父母因艾滋病导致的去世，唯一与他相依为命的奶奶又相继“离开”，叔叔因怕别人的歧视而不愿收养，最后在阜爱协会的帮助下走入艾滋家庭，在那里开始了他短暂而快乐的儿童生活……因为贫穷而去卖血，又因为卖血而感染上了艾滋，一切都没了，大人没了，小孩也渐渐的没了，就剩下空无一人的破落的房子，伫立在原地。艾滋病就像一个诅咒，让一代代人摆脱不掉它的印记。在他们身边没有爸爸妈妈，爷爷奶奶，没有亲人，没有谁对他们给予关注和关爱，他们被孤立，不能上学，没有明天也没有希望。除了这些孩子，还有更多的艾滋病患者，年老的，年轻的，以及刚刚出生的无辜的孩子都在弥漫着死亡气息的环境里苦苦挣扎。

不!我们要行动!

## 教学讲座演讲稿三分钟篇五

大家好!我今天演讲的题目是《珍爱生命，安全第一》。

同学们，我们知道：生命如歌，灿烂如花，生命属于我们只有一次;我们热爱生命，因为生命是美好的，它令我们的人生焕发出耀眼的光彩。正是因为生命如此美丽、宝贵，我们才要学会珍惜，才要时刻关注安全。

我们每天生活在校园内，在安全的问题上，我们必须防范在先、警惕在前，必须要树立高度的安全意识，必须要筑起思想、行为和生命的安全长城。这样生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力!

同学们，校园是我们的家!为了创建安全文明的校园，为了大家都能健康快乐地成长，让我们携起手来，从现在做起，从自我做起，从点滴做起，严格要求自己，改正不良的行为，让“珍爱生命，安全第一”这八个大字在我们的脑海里深深扎下根吧，让它时时刻刻提醒我们：注意安全，关爱生命!

谢谢大家!

## 教学讲座演讲稿三分钟篇六

世界卫生组织给健康下的定义是：不仅仅是身体没有缺陷和疾病，而身体上、精神上和社会适应上的完好状态。“一个健康的人，应该有两个和谐：第一个是自身和谐；生理健康加心理健康。第二个是自身与外界和谐；适应自然环境和社会环境。所以，完美的健康不是单一的，而是多元的。

身体发肤，受之父母。一个健康的身体是一切成功的基础。和张海迪比起来，我们有一双行走自如的腿；和海伦·凯勒比起来，我们有一双洞察世界的眼睛；与无臂钢琴家刘伟比起来，我们有一双灵巧可爱的手。我们是如此的幸运！这些

身体残缺的人，尚能有如此的成就，我们又能为有什么理由不珍惜自己的健康，不好好利用他来闯出一片新天地呢？我们又有什么理由因为一点小挫折就伤害自己，自暴自弃呢？所以，请为了那些爱你的人，更为了你的未来，好好保护自己，珍爱生命，远离危险！

现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生关键阶段的青少年来说，我们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着开学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。心理研究不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。心理研究也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲加倍、思维敏捷、效率提高；反之，则会无精打采、思路堵塞，效率下降。

第一，对自己有一个正确的认识，志存高远。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与周围人物的对比来认识自己、解剖自己；他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力和性格，并据此安排自己的生活、学习和工作。因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大，目空一切，也不妄自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，现实生活中他们既自尊自爱，又尊重他人。网络生活中他们能控制有度、诚信为人。他们目标远大、志向高远，不会因为遇到一件小事就悲观失望或高兴得发狂，他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

第二，要正视现实，勇于解决问题。

心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识；能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的方法，而不企图逃避、推卸责任；他们赁现智办事，能听从一切合理的建议与意见。他们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。只有这样，才能性格开朗、目光远大、心境愉快，才能胜不骄、败不馁。

第三，要乐于交往，保持和谐的人际关系。

心理健康的青少年，总是喜欢与人交往，寻找知音，建立友情，保持和谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤傲。他能和多数人建立良好的关系，与他人齐心协力，合作共事。

第四，要正确掌握学习的智慧。

心态决定状态，宽度决定高度。请大家在今后的人生中写好三个字，第一个字：“人”——身体与心理互为支撑，信念在，胜利在，心理不倒，生命不止。第二个字：“从”——人与和平相处，互相尊重才能赢得朋友。第三个字：“众”——社会只有合作才能共赢，家庭只有沟通才能和谐。

## 教学讲座演讲稿三分钟篇七

早上好！

我们今天演讲的主题是：交通安全伴随我行。

今天是“全国交通安全日”，今年的主题是“遵守交通信号，

安全文明出行”。

天气晴朗。山西省沁源二中数百名师生上午沿着道路奔跑。突然，一辆大卡车像一个疯狂的恶魔在晨跑。伴随着一阵阵的尖叫和尖叫，21条花一样的生命永远的离开了这个美丽的世界。许多父母听到这个坏消息，一路喊着孩子的名字来到现场。然而，无论父母如何哭喊，他们永远不会回应。一个学生因为不遵守交通规则闯红灯过马路，被车撞了，成了没有腿的残疾人。这个血淋淋的教训，给很多家庭带来了痛苦，也拆散了很多幸福的家庭。学生是祖国的未来，是父母的希望，每个人的期望都是能开开心心上学，平安回家。中国是一个人口众多的国家，人多车多，这使得道路更加拥挤。据统计。中国每年有10多万人死于车祸，居世界第一。也就是说，平均每五分钟就有一个人死于车祸，不到半小时就有一个孩子死于车轮。多么惊人的数字。然而，这些事故大多是由于人们的交通安全意识薄弱和不遵守交通法规造成的。

1、要认真遵守《小学生日常行为规范》和交通法规。注意校外交通安全，走人行道，走没有人行道的路边。走路要注意，不要看书，不要听音乐，不要打架，不要在公路上打打闹闹。

2、过马路的时候要看红绿灯，走斑马线，不要倒退着走。红灯停，绿灯行。如果没有红绿灯，先看左边再看右边，注意交通，不要冲在车前车后横穿马路。

3、坚决不坐无车。当你在车里时，不要把头和胳膊伸出窗外。

4、爱护公共交通设施。

同学们，“红灯短，人生无限”，“我不怕一百步，只怕一步”。为了我们的生命之花永远盛开，为了所有的家庭幸福，让我们永远记住“交通安全”这个词。

## 教学讲座演讲稿三分钟篇八

大家好！

我今天演讲的题目是“交通安全伴我行”。

我们应该时刻牢记交通规则，不论做什么都应该把安全放在第一位。比如，在繁忙的十字路口，四面都悬挂着红黄绿三种信号灯，这时候我们就应该做到红灯停，黄灯等，绿灯行，过马路才会安全。当我们随爸爸妈妈一起出行时，我们要提醒爸爸妈妈要做到各行其道，靠右行驶，看清警示牌，我们才能做到安全出行、平安归家。不能逞一时之快，将自己的生命当儿戏。

同学们，人的生命只有一次，不可能重来，生命是宝贵的，重视交通安全是我们每个公民的义务，更是我们每个公民的责任，让我们携起手来，共同呵护这朵生命之花，愿我们都能远离交通事故，远离伤痛，珍爱生命吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！