

# 2023年清朗行动的演讲稿(实用10篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 清朗行动的演讲稿篇一

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

“大家早上好！当前，餐桌上浪费的粮食数量巨大，“舌尖上的浪费”触目惊心，在我们的身边，对粮食的浪费比比皆是。我国每年浪费食物总量折合粮食约500亿公斤，接近全国粮食总产量的十分之一，也就是说，我们每年倒掉了约2亿人一年的口粮。餐桌文明是人类文明的缩影，小餐桌，承载的不仅仅是人类的生生不息，更传承了人类自古以来文明有礼、节俭惜福、珍爱粮食的优良传统。“光盘”是一种节约，是一种素质，是一种美德。为进一步弘扬中华民族勤俭节约的美德，校学生会和团委向全校师生发出如下倡议：

- 1、注意文明就餐，倡导健康饮食。在用餐时，注意自觉排队、主动礼让；爱护餐厅设施，保持环境卫生，主动回收餐具；饮食注重营养分配，合理选择，杜绝暴饮暴食。
- 2、努力厉行节俭，坚决杜绝浪费。杜绝攀比浪费，树立“浪费可耻、节约光荣”的理念，努力做到按需选餐，不剩菜，不剩饭，做“光盘一族”，珍惜粮食，拒绝浪费。
- 3、坚持身先示范，积极倡导新风。在自身厉行节约的同时，

也倡导大家做勤俭节约的实践者、宣传者、监督者，在全校范围内营造勤俭节约的良好氛围。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”“光盘”不仅仅是一句口号，也是一种厉行节约、倡导珍惜的生活态度。希望全校师生员工积极支持和响应“光盘行动”，从现在做起，从身边做起，从一日三餐做起，珍惜资源，理性消费，做一个光荣的“光盘一族”，共同为建设文明、和谐、环保的社会环境作出自己的贡献！我们学生会和政教的老师们也将加大监督力度，一旦发现食堂浪费严重的同学，我们将对其严厉批评！”

## 清朗行动的演讲稿篇二

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是来自高二2班的xx□我今天国旗下演讲的题目是《文明在行动，再创城市之光》。

文明，是对一个城市的最大肯定。它不同于经济：教育，它是一个城市最深处流动的血液。

绿化是城市的外衣，建筑是城市的骨架，环境是城市的容貌，市民是城市的灵魂。文明城市不仅是要看它的楼有多高，街道有多宽，种了多少树，栽了多少花，搞了多少景点，更要看城市中人的素质，而我们作为铜仁一中的一份子，则是要把文明体现在具体的行动中，为创建国家卫生城市做出积极的贡献。

现在，许多人的环保意识还很淡薄，垃圾随手乱丢的现象随处可见，马路和街道成了垃圾的“舞台”，仿佛垃圾是这舞台的主角，是这舞台的领导者。垃圾“孤儿”因为得宠而越发肆无忌惮了。

幸而近来，铜仁正在创建国家卫生城市。为响应“创卫”，我们应积极参加环境卫生清洁，在所处社区，街道等地组织清洁活动，在校园内也做力所能及之事，把垃圾送回他自己的家——垃圾桶。要营造浓厚的创卫气氛，提高创卫意识，自觉养成良好的卫生习惯。

“好的环境可以愉悦人，更重要的是改变人，塑造人，搞社会主义市场经济，特别要重视精神文明建设，坚持把物质文明和精神文明建设作为统一的奋斗目标。”要想“创卫”，改变城市面貌，不但要把建设搞好，还要把精神文明传播好，落在实处。人民是城市的主人，铜中是我们每一个铜中人的家园，城市文明离不开个人文明。作为城市与校园大家庭中的一员，我们有责任：有义务通过自己的文明行为，为我们的家园增添亮色。

同学们，我们每播下一个动作，将收获一个习惯。播下一个习惯，将收获一个品格。让我们从自己做起，从小事做起，从现在做起，让这个城市最深处的渊源——文明，不再寂寞，不再无人问津，让创建卫生城市，重新焕发出青春与活力，再创城市之光。

谢谢大家，我的演讲完毕！

## 清朗行动的演讲稿篇三

老师们，同学们：

上午好！

今天我国旗下讲话的题目是《光盘行动，从我做起》。

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。我们不能忘记勤俭节约的传统美德。最新统计数据显示：中国每年浪费食物总量折合粮食约500亿公斤，接近全国粮食总产量的十分之一。即使按保守

推算，每年最少倒掉约2亿人一年的口粮。

20xx年年底，随着全国主流媒体对“舌尖上的浪费”大加挞伐，一项倡导将盘中餐吃光、喝净、带走的“光盘行动”正在全国兴起，并得到许多民众的热烈响应。所谓“光盘行动”，指就餐时倡导人们不浪费粮食，吃光盘子里的东西，在外就餐时吃不完的饭菜打包带走。

同时，节约是一种美德，节约是一种智慧，节约更是一种责任，一种品质。因此，大家不但要争当勤俭节约的行动表率，更要结合光盘活动的开展，积极倡导节约文化，广泛宣传，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，用我们的身体力行感召、影响和带动家人、同学、朋友及身边的每一个人加入节约行列，营造“节约光荣、浪费可耻”、“节约资源、人人有责”的良好氛围，助推“勤俭节约”成为时代徽标、“俭约生活”成为社会时尚。

老师们，同学们，我们既要做“光盘行动”的实践者，也要做“光盘行动”的推动者。让更多的人了解“光盘行动”，参与“光盘行动”，共同增强节约意识，杜绝铺张浪费，从生活习惯开始，从细微处做起，从节约粮食做起，让我们节约的每一粒米，每一滴水，每一度电，让勤俭节约的精神渗透我们的一言一行、一举一动，为建设节约型校园、节约型社会发挥自己的正能量！

谢谢大家！

“光盘行动”倡议书

关于学校光盘行动倡议书范文

小学光盘行动倡议书

光盘行动初中政治论文

## 清朗行动的演讲稿篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是《勤俭节约，光盘行动，从我做起》。

成于勤俭，败于奢侈，这是我们的古贤很早就提出来的醒世箴言。有关数据显示，饥饿是人类的头号杀手，每6秒就有1名儿童因饥饿死亡，平均每年夺去1000万人的生命；我国仍有1亿多贫困人口。与此形成鲜明对比的是另一组数据：中国社科院统计，我国每年浪费食物总量折合粮食约500亿公斤，接近全国粮食总产量的十分之一。即使按保守推算，每年最少倒掉约2亿人一年的食物或口粮。如果每天浪费的粮食回收5%，就可以多救活四百万饥民，节约是一种美德，节约是一种智慧，节约是我的行动，也是我的习惯！

随着社会各界对“舌尖上的浪费”大加挞伐，一项倡导将盘中餐吃光、喝净、带走的“光盘行动”正在全国兴起，并得到许多民众、餐饮业经营者、公益组织的热烈响应。为此，今天，我们号召全体同学积极加入到“光盘行动”中来。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”我们不能忘记勤俭节约的传统美德，更不能忘记全国仍有1亿多贫困人口。

我们倡议，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，厉行节约，反对浪费。

我们倡议，家庭餐桌上，倡议根据营养学合理搭配荤素菜比例，按需买菜、

煮菜，以每顿饭家庭成员刚好吃完、吃饱为准。吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。吃光碗里的最后一粒米、盘中的

最后一棵菜。

我们倡议，以“光盘”为荣，“剩宴”为耻。就餐点菜时，适度适量，

吃饱为好。实在吃不了，剩菜剩饭要打包，减少奢侈浪费，不攀比，以节约为荣，浪费为耻。

我们倡议，同学们既要当“光盘行动”的实践者，也要当“光盘行动”的推动者。让更多的人了解“光盘行动”，参与“光盘行动”，用省下来的钱多做好事，多做公益。提醒身边的人，积极制止浪费粮食的现象。做节约宣传员，向家人、亲戚、朋友宣传节约粮食。一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。“光盘行动”体现的是新时代青少年的品质和责任。我们都是社会的主人，每个人都要从现在做起，从生活习惯开始，从细微处做起，从节约粮食做起；争做节约粮食的传播者、实践者和示范者，用实际行动参与到节约粮食的行动中来，让节约引领风尚，共同为建设文明、和谐、环保的社会环境做出应有的贡献！

谢谢大家！

## 清朗行动的演讲稿篇五

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

最近我看过这样一个故事：一群中国人在德国考察，点了一桌的菜，吃剩了三分之一，一群人刚要走出餐馆，餐馆里有人在叫我们。不知是怎么回事：是否谁的东西落下了？我们都好奇，回头去看看。看到我们都围来了，老太太改说英文，我们就都能听懂了，她在说我们剩的菜太多，太浪费了。我们觉得好笑，这老太太太多管闲事！“我们花钱吃饭买单，剩

多少，关你老太太什么事？”同事阿桂当时站出来，想和老太太练练口语。

听到阿桂这样一说，老太太更生气了，为首的老太太立马掏出手机，拨打着什么电话。一会儿，一个穿制服的人开车来了，称是社会保障机构的工作人员。问完情况后，这位工作人员居然拿出罚单，开出50欧元的’罚款。这下我们都不吭气了。阿桂的脸不知道扭到哪里去了，也不敢再练口语了。

驻地的同事只好拿出50欧元，并一再说：“对不起！”这位工作人员收下钱，郑重地对我们说：“需要吃多少，就点多少！钱是你自己的，但资源是全社会的，世界上有很多人还缺少资源，还吃不饱饭，你们不能够也没有理由浪费！”

我们脸都红了。但我们在心里却都认同这句话。

一个很富有的国家里，人们有着这种意识。我们得好好反思：我们是个资源不是很丰富的国家，而且人口众多，平时请客吃饭，剩下的总是很多，主人怕客人吃不好丢面子，担心被客人看成小气鬼，就点很多的菜，反正都有剩，你不会怪我不大方吧。事实上，我们真的需要改变我们的一些习惯了，并且还要树立“大社会”的意识，再也不能“穷大方”了。食物一旦为你煮熟上桌，你们不吃完就成了泔水，就无法再给其他需要的人吃了。我们真有吃不完的食物吗？“钱是你自己的，但资源是全社会的。”这才是真正的公民意识，一个安居乐业社会的最基本的意识之一。

在中国宴请、聚会、甚至个人在外就餐、大学学生食堂大量浪费随处可见、司空见惯，不以为耻！也把这种德行散到国外真可悲。

支持光盘行动，改掉恶习，浪费可耻！提高民族素质。

## 清朗行动的演讲稿篇六

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

这些都是在浪费粮食！也许你并不想想自己在浪费，也许你认为浪费这一点点算不了什么，可是，如果你浪费这一点，他浪费这一点，所有人都浪费这一点，那就是一个惊人的损失了！

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。我们不能忘记勤俭节约的传统美德，更不能忘记我区仍有1亿多贫困人口。

我们倡议，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，厉行节约，反对浪费。

我们倡议，家庭餐桌上，倡议根据营养学剪裁合理搭配荤素菜比例，按需买菜煮菜，以每顿饭家庭成员刚好吃完、吃饱为准。吃饭时吃到多少盛多少，不扔剩饭剩菜。吃光碗里的最后一粒米、盘中的接下来一棵菜。

我们倡议，同学们既要做“光盘行动”，用省下来的钱，多做好事，做多公益。

“厉行节约，反对浪费”需要从我做起，从现在做起。那么，就参加“光盘行动”吧！

“吃光盘中餐，今天不剩饭”拒绝浪费，珍惜粮食！期待你和你身边的人加入“光盘族”。提醒身边的人，十分积极制止浪费粮食的现象。做节约宣传员，向家人，亲戚，朋友宣传节约粮食。

一粥一饭当思倍加，半丝半缕恒念物力维艰。勤俭不是吃苦，而是对有限资源的珍惜。从中午开始，让我们一起：不剩饭，不浪费，吃多少，要多少！加入光盘族，一起对浪费



说“不”。

同学们，“光盘行动”体现的是新时代青少年的品质和责任。我们都是马克思主义的主人，每个人都要从现在掌勺，从生活习惯做起，从细微处做起，从节约粮食做起，争做节约粮食的传播者，实践者和示范者，用实际行动参与到节约粮食的行动中来。

我的演讲结束了，谢谢大家！

## 清朗行动的演讲稿篇七

尊敬的xx□

”！《离骚》，文天祥的一首《正气歌》是多少中华儿女引以自豪的历史。历朝历代，许多仁人志士都具有强烈的忧国忧民

思想

，以国事为己任，前仆后继，临难不屈，保卫祖国，关怀民生，这种可贵的

精神

，使中华民族历经劫难而不衰。就在这片广阔的祖国的大地上20xx年的9月3日我踏上了师专的土地，虽然只有一年，但是郟阳师专在我的心中留下了深深的烙印。

## 清朗行动的演讲稿篇八

你们好！

我今天国旗下讲话的题目是《光盘行动，从我做起》。我想

考一考同学们，10月16日是什么节日？是世界粮食日。

为什么要设立这样一个节日呢？很显然，是呼吁我们每一个人都要节约粮食！

我们先来看看在我们学校用餐的同学，我们觉得绝大部分同学就做得非常棒，在我值班的时候，我经常看到一些同学，将所打的饭菜吃得干干净净，我经常表扬他们，对着话筒大声地表扬他们。你们知道徐老师为什么要这样做吗？对了，就是希望每位同学都像他们一样，吃干净盘子里的每一粒米，每一口菜。其实这不仅是一种节约，也是对农民伯伯，食堂工作人员工作的一种尊重！更是一个人文明素养的重要体现！

在节约粮食这件事上，我们不仅仅今天这个世界粮食日要重视，每天每餐饭都要牢记在心！同学们，根据20\_\_年我国的一项统计显示，就中国大陆民众一年平均倒掉六百亿人民币的剩菜和剩饭。

同学们，其实光盘行动，就是节约粮食不浪费粮食，做起来很简单：吃多少盛多少，不偏食，不挑食。像我们学校的饭菜，都是有菜谱的，就是说，饭菜的选择是经过科学搭配的。大家吃多少盛多少，不偏食，不挑食，这样做，既符合节约的要求，也有利于我们身体的健康！从今天的午餐开始，我们就来看一看，比一比，哪些班级哪些同学在吃饭这件事上做得！

我们不能忘记勤俭节约的传统美德，更不能忘记全国仍有1亿多贫困人口。我们倡议，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，厉行节约，反对浪费。有关数据显示，我国每年浪费食物总量折合粮食约500亿公斤，接近全国粮食总产量的十分之一。即使按保守推算，每年最少倒掉约2亿人一年的食物或口粮。与此同时，饥饿却仍是人类的头号杀手。全球平均每年有1千万人因饥饿丧生，每6秒就有1名儿童因饥饿而死亡。

浪费粮食的现象比比皆是，据报道数据显示，中国人每年在餐桌上浪费的'粮食价值高达20\_\_亿元，被倒掉的食物相当于2亿多人一年的口粮，“舌尖上的浪费”已到亟须遏制的地步。没有经受过饥饿的人们常常以为，剩饭剩菜是很常见的了，不足为奇。可是，这只是“君不曾处于饥荒之中，不曾受过饥饿之苦。”世界上还有太多的灾民，食不果腹，一日不进米饭，不说是米饭，连稀粥都喝不上。不愁三餐的我们，又怎么能体会到饥饿难耐的痛苦？又怎么懂得米饭的粒粒珍贵。更何况，现在还有公款吃喝、商务宴请的，一顿饭不知浪费多少汗水。我们说，一顿饭吃不掉一头牛，但一顿饭必须点价值一头牛的食物的大有人在，这已经超越了我们一般认为的“舌尖上的浪费”了。

从古至今，吃饭，只有在饥肠辘辘的人那里，才是一种生理需要。很多时候，国人赋予了吃饭诸多不同的文化深意。比如，到哪个时令、节日吃哪种食物，国人均会寄寓别样的希冀和祝福；不同的美食佳肴，也可以折射不同地域的文化特色，甚至可以从看到一个民族的文化特质。但是，另一层“文化深意”是食物与身份、地位、感情的潜在捆绑。比如，吃昂贵的食物，才能显示身份的高贵；只有浪费一些食物，才能说明主人大方、不吝啬。遏制“舌尖上的浪费”，需要剔除那些消极的“舌尖上的文化”，培育全新的“光盘文化”。从细节上讲，吃多少点多少，不要眼宽肚窄，有句话说得有点过，但是也有道理，“要么少点餐，要么吃不完兜着走。”总之，做到消费而不浪费。

拒绝浪费，从我做起，一起向浪费说“不”，争做节约达人，向舌尖上的浪费说不！有一种节约叫光盘，有一种公益叫光盘，有一种习惯叫光盘！所谓光盘，就是吃“光”你“盘”子里的东西。任重而道远，唯有制度保障、人人参与、广泛发动、长期坚持，“光盘”才能成为水到渠成的自觉之举。

一粥一饭当思来之不易。勤俭不是吃苦，而是对有限资源的珍视。从今天午饭开始，让我们一起：不剩饭，不浪费，吃

多少，要多少，吃不了，兜着走！加入光盘族，一起对浪费说不！光盘行动体现的是居民品质和责任。我们都是社会的主人，都要从现在做起从生活习惯开始从细微处做起从节约粮食做起争做节约粮食的传播者、实践者和示范者。

用实际行动参与到节约粮食的行动中来，让节约引领风尚，共同为建设文明、和谐、环保的社会环境作出应有的贡献！

还记得那句古诗：谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。光盘行动满满的正能量，让节俭历久弥新。

## 清朗行动的演讲稿篇九

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

有一种节约叫做光盘，有一种公益叫做光盘，有一种习惯叫做光盘。

——题记

亲爱的朋友们，你们一定很熟悉水吧！

水是我们这个世界上最常见、最美好、也是最神秘的物质。

水就在我们的身边，时刻陪伴着我们；为我们的生产和生活服务。

可是我们对水太不重视了，许多人毫无顾忌地浪费水，平白无故地把水弄脏，使人无法再用，造成原本不富余的这种资源更感紧缺，甚至于形成水流。

水是人类赖以生存和发展的重要资源之一，是不可缺少、不可替代的特殊资源。

没有水就没有使命，就没有文明的进步、经济的发展和社会的稳定，世界上的水资源是有限的。

我们要节约用水，合理利用每一滴水，使每一滴水体现出它的价值。

所谓光盘，就是吃光你盘子中的美食。

这些微小事情都散发着公益爱心，在“光盘”行动中，很多盆友身体力行，吃光盘中所有食物，成为身边榜样。小编和大家共同约束：反对浪费，从我做起，光盘行动，大家行动起来！

厉行勤俭节约，反对铺张浪费。

其实吃光自己盘子里的食物，不但给环境减少了污染，更体现了我们的勤俭节约，不浪费食物的传统美德。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”意思是说吃每一碗粥，每一碗饭时，应该想想这碗粥里有多少人的付出，多少能源的消耗，真是来之不易；我们生活所需要的每半根丝，每半缕钱，都要常常想想其中包含几多物质能源和几多人的心血，应该好好珍惜，这句话告诫人们养成勤俭节约的美德要从日常生活、穿衣吃饭做起，不要铺张浪费。

切莫把日常微小的事情看轻了，从儿不知珍惜。要知道每一件东西的背后有多少人的辛勤付出，有多少能源的消耗；桩桩来之不易。

全世界饥饿人数超过10亿！全球平均每年饥饿死亡人数达1000万，每六秒钟就有一名儿童因饥饿而死亡！如我们每天的食物浪费5%，就可以救活400万的饥民！

文明就餐，不仅仅是个人良好素质的表现，更是一种美德的

塑造。其实“光盘行动”就在我们身边，如果你看、寻找就能发现!让我们致力于“光盘行动”中吧!节约食物，珍惜食物。

从自己做起，从身边做起，从现在做起，让我们共同创造文明社会。

## 清朗行动的演讲稿篇十

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!

“大家早上好!当前，餐桌上浪费的粮食数量巨大，“舌尖上的浪费”触目惊心，在我们的身边，对粮食的浪费比比皆是。我国每年浪费食物总量折合粮食约500亿公斤，接近全国粮食总产量的十分之一，也就是说，我们每年倒掉了约2亿人一年的口粮。餐桌文明是人类文明的缩影，小餐桌，承载的不仅仅是人类的生生不息，更传承了人类自古以来文明有礼、节俭惜福、珍爱粮食的优良传统。“光盘”是一种节约，是一种素质，是一种美德。为进一步弘扬中华民族勤俭节约的美德，校学生会和团委向全校师生发出如下倡议：

- 1、注意文明就餐，倡导健康饮食。在用餐时，注意自觉排队、主动礼让；爱护餐厅设施，保持环境卫生，主动回收餐具；饮食注重营养分配，合理选择，杜绝暴饮暴食。
- 2、努力厉行节俭，坚决杜绝浪费。杜绝攀比浪费，树立“浪费可耻、节约光荣”的理念，努力做到按需选餐，不剩菜，不剩饭，做“光盘一族”，珍惜粮食，拒绝浪费。
- 3、坚持身先示范，积极倡导新风。在自身厉行节约的同时，也倡导大家做勤俭节约的实践者、宣传者、监督者，在全校范围内营造勤俭节约的良好氛围。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”“光盘”不仅仅是一句口号，也是一种厉行节约、倡导珍惜的生活态度。希望全校师生员工积极支持和响应“光盘行动”，从现在做起，从身边做起，从一日三餐做起，珍惜资源，理性消费，做一个光荣的“光盘一族”，共同为建设文明、和谐、环保的社会环境作出自己的贡献！我们学生会和政教的老师们也将加大监督力度，一旦发现食堂浪费严重的同学，我们将对其严厉批评！”