

# 卫生小达人演讲稿三分钟 讲卫生演讲稿(精选7篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 卫生小达人演讲稿三分钟篇一

大家好！

讲文明讲卫生是从我们很小的时候启蒙老师就告诉我们的道理可是刚跨出小学校门的我们就忘记了，不仅是我们甚至周围的大人们也忘记了，不信请看。

是的，一屋不扫何以扫天下！试想，一个不愿扫屋的人，一个不愿讲卫生的人，当他着手办一件大事时，他必然会忽视它的初始环节和基础步骤，于是他的事业便如同一座没有打好地基的建筑一样，华而不实，连三四级地震也经不起，那可真是“岌岌乎殆哉”了。

“千里之行，始于足下。”“机遇只偏爱那些有准备的头脑。记得纽约市长在整治混乱的社会环境时，就是从地铁站抓逃票的事情做起，三年过后整个纽约市容焕然一新，经济繁荣昌盛，它终于完成了从扫一屋到扫天下的蜕变。现在浏阳市市内市外清理街道整治环境就和纽约地铁站抓逃票如出一辙，都是从小事抓起，从小事做起，在做“扫一屋”的工作。

同学们：为了建设祖国美好的将来从基础做起吧，从养成良好的小习惯做起吧，从扫一屋做起吧。

当我们信誓旦旦为理想而筹划时，当我们豪情满怀为人生而

努力时，请别忘记：一屋不扫何以扫天下！

## 卫生小达人演讲稿三分钟篇二

- 1、以爱护校园环境为己任，自觉维护校园的清洁卫生。
- 2、从我做起，从现在做起，养成良好卫生习惯，做到垃圾入篓、袋装垃圾入桶，并提醒和制止乱扔垃圾的行为。
- 3、提倡“弯腰精神”，随时拾起地面上的零星垃圾，扔进垃圾筒里，确保地面的干净。
- 4、不在校园内吃口香糖、糖果等零食，更不乱扔、乱吐残渣废物。
- 5、养成勤俭节约的`美德。树立节约意识，减少纸的用量，做到人走灯灭，人走水断，节约粮食，杜绝浪费。
- 6、不将食堂的食物带出食堂。
- 7、爱护公共设施、不乱涂乱画，不踩踏草坪。
- 8、自觉与不文明行为说再见，做文明中学生。

倡议人□xx

20xx年x月xx日

## 卫生小达人演讲稿三分钟篇三

早上好！

今天我要讲的`题目是“讲究卫生，从我做起”。

先让我为大家讲述两个事例：

第一个事例是：新加坡是一个通用英语的国家，这个国家的公共场所的各种标语大多是用英语书写。但其中的一些涉及文明礼貌的标语，如“不准随地吐痰”、“不乱扔垃圾”等却用中文书写。为什么呢？人家回答：因为有这些不讲卫生的行为的大数是中国大陆的游客。为此，到新加坡考察的一位中学校长语重心长地说：不讲卫生的行为也是国耻。

第二个事例是：据中央电视台报道，国庆节后的天安门广场，随处可见的口香糖残迹，显得格外刺眼，40万平方米的天安门广场上竟有60万块口香糖残渣，有的地方不到一平方米的地面上竟有9块口香糖污渍，密密麻麻的斑痕与天安门广场的神圣和庄严形成了强烈的反差。以上两个事例表明，我们国家在讲卫生、讲文明上与别的国家还有一定距离，因此我们每个学生都应该养成讲卫生、讲文明的习惯。然而遗憾的是，在我们身边，在一部分同学身上，还是有着一些不讲卫生的行为。例如，我们的过道、楼梯上总能见到与我们美丽的校园极不和谐的纸屑和零食包装袋，有的同学认为，反正有值日的同学打扫，扔了又何妨；再例如洗手间里，同学们把吃过饭擦嘴的餐巾纸丢在洗手池里，个人讲卫生了，但不讲公共卫生；还有男同学如厕不跨上一步，使得厕所里臭气熏天。这样的例子还有很多，我们很多同学把文化知识的学习放在首位而常常忽略了社会公德、文明的卫生习惯的养成，而这恰恰从本质上体现一个人的思想品质。事实上，良好的行为习惯是保证我们良好学习的前提，也是树立健康人格的基础。（1）在学校没有良好的行为习惯的同学就目无纪律，不讲卫生，扰乱整个学校的学习环境。相反，如果我们养成了文明的卫生习惯，学习环境就是良好的、有序的。

无数事例表明，走向事业辉煌，开创成功人生的关键，是品德高尚的情操。代表民族未来的我们，需要学习继承的东西有很多很多，然而最基本的问题是，我们究竟要以什么样的风貌，什么样的思想品质，什么样的道德水准，去接过人类

文明的接力棒。同学们，我们播下一个动作，便收获一个习惯；播下一个习惯，便收获一个品格；讲卫生已被人们放在心里的一个重要位置，千万不要把卫生习惯看作小事。让我们从现在做起，从自己做起，从点点滴滴的小事做起，养成良好的卫生习惯，做文明学生，管住我们的口，不在校园里吃零食；管住我们的手，不乱扔垃圾。我相信，我们全体师生经过努力，一定会营造一个宁静、有序、有着良好学习环境的校园。

谢谢大家。

## 卫生小达人演讲稿三分钟篇四

我是大队代表xxx□今天我发言的主题是“爱我校园，美化环境”。

清晨，当我们披着朝阳的光辉踏进学校大门时，一天紧张而又愉快的校园生活便开始了。每天，我们都生活在学校这个大集体中，在这里学习，在这里生活，学校就如同我们第二个家。这里的一草一木都是我们的朋友，和我们共同呼吸，共同成长，这里的一砖一瓦都是我们的伙伴，和我们共同承受，共同迎接每一个未知的挑战！

优美的环境，让我们懂得珍惜，学会关爱；优美的环境，让我们知书达礼，更加文明；优美的环境，让我们学习进步，道德高尚；优美的环境，让我们宽容谦让，学会做人。

每次看到整洁美丽的校园，我仿佛看到了清洁的阿姨们辛勤扫除的身影，我也经常看到许多同学在校园里的各个角落捡拾果皮纸屑，用自己的双手去保护校园环境的优美。然而仔细地观察，却发现看似整洁的校园中也有不尽如人意之处：学校的墙壁，不知是哪位硬是要在上面加几个脚印；有些同学，喜欢在教学楼上，用垃圾来做“自由落体”的实验；还有一些同学，他们总喜欢在桌椅上刻刻划划。

爱护我们的校园，让我们从自身做起，在校园中处处留意自己的行为，积极保护校园环境，并及时制止其他人破坏校园的行为。因为优美的校园环境，倾注了我们每一位同学的心血与汗水。我们不要抱怨没有清新的空气，没有成片的绿荫，没有整洁的教室，没有舒适健康的学习环境，保护校园环境要靠你、我共同努力，这是我们每一位同学的义务和责任，爱护我们的校园，就让我们从现在做起！

“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，从我做起，从小做起，从身边做起，从现在做起。让我们携起手来，共同营造文明、整洁、优雅的校园吧！让我们在校园这片圣洁的天空、心灵的净土中放飞希望！那么，美丽的校园一定会因我们的文明而春风长驻，锦上添花。

“爱我校园，美化环境”！

## 卫生小达人演讲稿三分钟篇五

敬爱的各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！我是三（1）班的刘巧婷，很高兴能站在这里发言。今天我演讲的主题是“讲究卫生，爱护校园”。

您想在一个绿树成荫、鸟语花香的地方生活吗？您想在一个姹紫嫣红、四季如春的环境中学习吗？您想在一个环境优美、充满生机的校园里成才、工作吗？答案当然是肯定的。

当我们在绿树成荫的的校园中漫步时，一定会感到心旷神怡；当我们坐在洁净的教室中读书时，哪能不全神贯注？当我们在优雅的环境中学习、工作时，心情定会倍感舒畅。优美的环境让我们更加懂得珍惜，学会爱护；优美的环境，让我们知书达礼，更加文明；优美的环境让我们学习进步，道德高

尚；优美的环境让我们学会谦让、学会做人。在优美的校园环境中，我们沐浴着阳光，吸取着营养，增长着知识。

1. 请不要乱扔垃圾，并提醒乱扔垃圾的人。
2. 以爱护校园环境为己任，自觉维护校园的清洁卫生。
3. 看到地上有纸屑、塑料袋等杂物，主动捡起来，及时顺手清理到垃圾桶内；树立人过地洁之风尚，做一个文明的人。
4. 不再把食物带进教室内，同时主动清理抽屉里的垃圾；做一个讲卫生的人。
5. 养成勤俭节约的美德，减少浪费，就是减少垃圾；做一个节约的人。

为创建文明和谐的校园，让我们每位同学立即行动起来吧！自觉增强保护校园环境的意识，做保护校园环境卫生的“绿色卫士”，做文明的小学生！为了学习、生活在一个优美的校园环境中，让我们全校师生共同努力吧！

我的发言完毕，谢谢大家！

## 卫生小达人演讲稿三分钟篇六

大家好！随着科学事业的发展，人们的物质生活水平越来越高，“衣食无忧”的人们对于食品安全与营养也越来越重视。

随着物质生活的改善，许多人家都把鸡、鸭、鱼等各种荤菜当做每顿饭的主食。虽说荤菜能给我们补充许多的蛋白质，但光吃荤菜是不行的。君不见，现在，“小胖墩”越来越多。萝卜白菜等素菜虽价廉但物美，它含有维生素等对人体有益的物质，对我们身体起着至关重要的作用。因此，我们不仅要吃荤菜，还应该多吃素菜。只有荤素搭配着吃，才能有益

我们的健康。

近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈。”同学们，我们肩负着中华崛起的重任，我们青少年素质的高低关系着祖国的未来，我们必须体魄健壮，意志坚强，品质高尚，志向远大！

为此，我提出以下几点建议：

- 1、选择标有“卫生许可证”的饮食摊，不吃路边摊的食品。
- 2、不吃过期或变质的食品。
- 3、不买小厂家生产的三无食品。
- 4、饭前洗手，以防病从口入。
- 5、不要用塑料制品盛放高温食物。
- 6、不吃颜色鲜艳的肉类食品。
- 7、一日三餐按时吃，注意营养均衡。

## 卫生小达人演讲稿三分钟篇七

大家好！

爱清洁讲卫生是一种文明行为。作为小学生，我们大家都知道，要从小养成良好的个人卫生习惯，要做到“经常洗澡、剪指甲，勤洗头，早晚刷牙漱口，饭前便后要洗手”。

皮肤是我们人体抵抗病菌的第一道防线，医学家做过实验表明，皮肤干净了，流出的汗水会杀死病菌。所以，我们要经常洗澡，勤换衣服勤洗头，保持皮肤干净。

手是人类的好朋友，工作学习样样不离手。手上沾染的病菌也最多，像指甲盖大的一块皮肤上竟有3200多个细菌，而指甲缝的污垢中竟有数万个细菌。手是细菌的大本营，会传播许多疾病，所以，我们要经常保持手的清洁，勤剪指甲，尤其养成饭前便后洗手的好习惯。

爱清洁讲卫生不但是一种好习惯，更是一种文明行为，一个人如果衣着不整，或者不修边幅，出入校园教室，不仅是不讲卫生，而且是不文明、不礼貌的表现。

一、不带不吃零食。吃零食会给我们的健康带来不良影响，如零食中多余的热量会使我们身体变得肥胖，零食中的色素和防腐剂会损害我们的健康。

二、不乱丢果皮纸屑及废弃物，进行垃圾分类，回收废纸和易拉罐等可利用的物品。

三、在校园内不吃口香糖，不随地吐痰，主动清理地面和墙壁上的污垢。

四、不破坏绿化，不摘花摇树。“小草也有生命，需要你我的共同呵护”，“让我们大家一起来欣赏美丽”。

五、不乱丢废电池，把废电池放入废电池回收桶。因为废电池会严重污染我们的环境，一粒纽扣电池可以使60万升水不能再饮用，一节1号电池可以使一平方米的土壤失去使用价值。

六、主动捡拾别人丢在地上的垃圾。养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

同学们，老师们，让我们人人动手，为创造一个现代化的、美好的学习生活和工作环境而共同努力吧！只要坚持，并把这种好的行为习惯迁移到我们生活的每一个角落，那么我们每个人都会成为一个文明的使者。