

保障尖兵演讲稿(精选5篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

保障尖兵演讲稿篇一

大家好!今天，我要演讲的题目是《有健康，才有快乐》!

人的生命只有一次，在这仅有的一次生命当中，什么才是最重要的呢?我认为是健康，生命是相对的有限时空构成，而具有健康的身心，就会使生命的相对有限时空得以延续与拉长。

那么，什么是健康?健康包含了两个方面：身体，心理，只有身体没有疾病，心理没有缺陷了才真正算得上时隔健康的人，也只有健康的人才能拥有幸福与快乐。此时我想说，有健康，才有快乐。

当今社会，人们对健康越来越重视，看看我们的社区，一个个运动设施建立了起来，看看我们的身边，一家家运动养生馆红火起来，再看看我们的社会，心理专家越来越多，这一切都说明了一个问题，那就是健康很重要。在过去，人们“比肚子”，看你吃得好不好;后来，人们“比银子”，你的钱有多少、你的房子怎么样、你的汽车是什么档次;到现在，很多人“比身子”，崇尚健康第一，知识第二，家庭第三，金钱排第四!人们的意识加强的，那是因为健康是竞争力，是生命当中最宝贵的财富。健康不止能使自己快乐，还能让家庭幸福，社会也幸福。如果没有了健康，我们用什么去面对事业，面对学业?又拿什么去享受辛辛苦苦赚来的金钱?可以说，没有健康，也就没有了一切，有健康，才有快乐。

有健康，才有快乐。同志们，要拥有健康的第一要素是什么？我认为是心态，要有好的心态，乐观开朗，积极向上，碰上问题从容面对，遇到麻烦，坦然处之。有了好的心态之后，就让我们加强身体锻炼，强健我们的体魄。身体是革命的本钱，加入体育锻炼，并不是浪费时间，而是在节约时间，因为减少了看病，减少了痛苦，锻炼是一项利于我们身体，也利于我们身心的活动，让我们都加入进来吧，为了自己，也为了家人，为了社会。

我的演讲完毕，谢谢大家！

保障尖兵演讲稿篇二

我今天演讲的主题是“关注食品安全”。

随着中国社会经济的'快速发展和人民生活水平的提高，人们越来越重视健康和食品安全，尤其是“三鹿”奶粉等食品安全事件的发生，这也引起了人们的关注。

给我们敲响了安全的警钟，“食品安全”已成为与国民健康，社会稳定，经济发展和市场繁荣相关的重要因素。

对于我们每个同学来说，学习和了解相关的食品卫生知识，养成良好的饮食习惯，提高自我保护意识，抵制劣质食品的诱惑是非常必要和实际的。

1、建立食品安全概念，了解食品安全知识，增强自我保护能力。购买食品时，应选择常规的大型购物中心和超市。购买食品时，应尽量选择一些知名品牌。同时，我们必须注意食品包装上是否有制造商，生产日期以及保质期是否已过。

如果你在小商店购买食品，你必须看好制造商，生产日期，保质期，注意包装袋是否损坏。无生产许可证和qs徽标的食品不能购买或食用。

2、养成良好的饮食观念。不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制，三无食物，劣质食品，学生在学校尽可能在学校食堂吃饭。

3、养成健康的饮食习惯。不挑食，不偏食，一日三餐，定时定量，不暴饮暴食。带上自己的杯子，多喝开水。事实上，开水是最好的饮料。

有些饮料含有防腐剂，色素等，经常饮用不利于年轻学生的健康。

老师，同学们，食品安全都是不小的事，“病从口入”重预防。如今，已进入春天的季节万物复苏，各种细菌正在悄然滋生和迅速传播。

让我们自觉行动，注重食品安全，重视“问题食品”对身体健康和青少年成长的危害，远离“问题食品”和“不合格食品”，不断提高我们的食品安全意识。自我保护意识，为构建平安和谐、健康向上的校园环境而不懈努力！

保障尖兵演讲稿篇三

食物是生命的支柱。目前，在学校附近经营食品店，最喜欢用各种色彩斑斓的食品吸引我们的学生。然而，食品要清洁第一，食品要安全，我们少年儿童食品的质量和安全性已成为全社会关注的焦点。

我们要利用放学后的时间，认真研究《中华人民共和国食品安全法》和其他食品安全知识，积累一些食品安全知识，提高他们的辨识能力，特别是对“没有名字，没有地址，没有生产日期”的“三无”食品的识别能力，充分理解“三无”、过期、不洁等食品的危害性。

加强我们的食品安全意识和自我保护意识，在校园内营造人人讲究饮食安全的氛围，自觉抵制“三无”食品，无“qs”标志，和其他垃圾食品，决心不买不健康的食物，也要教育自己的亲人、朋友和同学积极抵制这些不健康食品。

大家争当成为食品安全和监督的小宣传员，宣传食品安全科普知识的同学，及时向亲人和朋友，宣传“食品安全法”，食品经营者，勇于监督身边的食品经营者，发现“三无”食物或其他不符合规定的食品，及时向工商部门报告。同学们也互相监督，坚决杜绝不安全食品进入我们的校园。

让我们从小事做起，从身边做起，从自我做起，珍惜健康，安全消费，远离不安全食品，让我们共创和谐校园，为校园安全贡献一份力量！

保障尖兵演讲稿篇四

大家好！

今天我演讲的题目就是“珍惜粮食，从我做起。”

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”《悯农》这首诗我们大家都太熟悉了，一粒粒粮食从播种到收割，再到加工成成品粮，至少要经过二十道工序，这中间包含了农民多少辛勤的劳动呀！可以说，每一粒粮食都浸透了农民伯伯的心血和汗水。

中国人口超过13亿，人均耕地面积不到1.5亩，是世界人均值的1/4；如此宝贵的耕地，每年还以千万亩的速度在消失。我国东部600多个县(区)人均耕地低于联合国粮农组织确定的0.05公顷(0.75亩)的警戒线。而我国由于设备和管理落后，粮食在收获、储存、调运、加工、销售和消费中的总损失高达18.2%，也就是说，我国每年的产后粮食约有850亿公斤白白浪费掉。资源、可持续发展已经成为世界性的课题。

节约粮食，是我们每个公民应尽的义务，而不是说你的生活好了，你浪费得起就可以浪费。浪费是一种可耻的行为。即使在发达国家，节俭也被视为一种美德。这是对劳动的尊重，也是一种社会责任，更何况我国还是一个发展中国家，还有那么多人没有解决温饱和贫穷，还有那么多孩子因贫穷而失去受教育的机会。减少不必要的浪费并不难，在日常生活中不过是举手之劳。只要存有节约的意识，其实做起来很简单：吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭菜；在餐馆用餐时点菜要适量，而不应该摆阔气，乱点一气；吃不完的饭菜打包带回家。尽量减少对生态环境的压力已经成为一种新时尚，成为新时代人应该具备的一种品质。在我们享受经济发展、社会进步所带来的美好生活的同时，能够节约一粒米、一滴水、一分钱……也是对社会的一份贡献、一份责任。

建设节约型社会，关系到我们每一个人。节约资源，健康生活，让我们从珍惜粮食开始做起吧。

保障尖兵演讲稿篇五

大家好！

金风沁人心脾，桂花香扑鼻。我们上了早课，又到了午饭时间。大家有序排队，来到食堂吃饭。

当我打开饭盒时，食物的味道扑鼻而来，饭堂里弥漫着食物的味道。嘈杂的噪音不会影响我们愉快的用餐心情。当我嘴里嚼着食物时，许多学生把剩菜倒进了桶里。一些学生还故意用脸盆打别人。这些都是不好的行为。想着想着，突然想到了几个关于节约粮食的名言：掉下来的是剩饭剩菜，流走的是汗水。

虽然我们有“鱼米之乡”的美称，但我们不应该过度浪费食物。保存荣耀，浪费耻辱。如果你不想吃，你可以停止供应

它。没有人会强迫你。我在浪费一些食物。反正我也没提我。反正我也没留下汗。虽然我是这么想的，不关你的事，但是想想，这些给我们做饭的阿姨奶奶，趁我们还在睡觉的时候去批发厂买菜。当我们做早操回到教室时，他们开始做饭。当我们上第三课时，我们可以闻到美味的食物。这是食堂阿姨奶奶们忙了一上午的杰作！

虽然有同学天天说，节约光荣，浪费可耻，但他的行为真的能做到这一点吗？我们应该节约每一粒米，把盘子里的食物都吃光，尽量不要有剩菜、汤或剩菜。如果你在餐馆吃不完，打包带回家。如果你能完成它，尽量完成它。你应该先点几个菜，如果不够就多点。在一些地方，孩子们没有像我们这样的学习环境，但他们知道如何存钱。相信同学们还记得汶川地震吧！在那里获救的人只能喝米粥，但当时他们根本不能吃米饭或食物。

请同学们爱惜粮食，节约粮食，每人节约一点点，成千上万的人就是非常多的，节约粮食是从小要养成的好习惯，让我们一起来吧！

谢谢大家！