

# 珍爱生命呵护心灵国旗下讲话(汇总10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 珍爱生命呵护心灵国旗下讲话篇一

人的生命的脆弱的，健全身体一旦失去，将永远无法挽回。因此，我们应该好好珍惜，我们生命中的每一天，注意安全，平安自己，也平安别人。下面就是本站小编给大家整理的珍爱生命教师国旗下讲话稿讲话，仅供参考。

各位老师，各位同学，大家下午好，今天我演讲的题目是：珍爱生命，健康成长。

成长是人生的必经之路，走向成熟，通往成功；成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实；成长像是桌上的各种菜式，甜、酸、苦、辣应有尽有；成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

初中时是在省重点中学度过的，又是在重点班，在骄傲与自信的背后更多的是同学之间激烈的竞争，因为每个人都会有一个梦想，每个孩子都渴望成功。但是有时，竞争是残酷和无奈的。班上曾经有一个乖巧的女孩，刚进班时成绩还不错，可是几次失利后，她似乎忘却了自我，于是她不再努力，而选择了另外一条道路，上网，结交，甚至轻生。终于有一天，班上前排的一个座位永远空了出来，在那一刻起，她便不可能再有机会和我们一起为曾经的梦想奋斗了。

人的一生，是不可能有一帆风顺的旅途的，不经风雨，又怎见彩虹？梦想与现实的差距总是遥远的，没有哪一个人不经过努力就能够成功。珍爱自己的生命吧，因为生命只有一次，因为生命的可贵，因为生命所承载的希望。活着，不仅为自己而活，还为了每一个爱你的人而活。你承载着亲人、朋友和国家的希望，承载着他们的爱。

年少的我们，执着于信念，奔跑着想去触及那些遥不可及的梦想：等我们长大，却会发现神圣的理想就在眼前，却要以改变自己的代价才能得到。为了它，我们必须学会忍耐寂寞，学会能屈能伸，学会适当地保持沉默，我们必须蜕变成一个社会人。

为了父母，为了自己，为了理想和一切有价值的东西，珍爱我们的生命吧，让我们在快乐中长大，在快乐中成熟。

各位同学，路在脚下，我们唯一的选择是走下去，一如当初我们从婴孩成长为现在的自己一样。让我们迈出成长脚步吧！

老师们，同学们：

大家好！

今天，我们又站在这里，看着国旗冉冉升起，飘扬在蓝天之下；听着国歌雄壮有力，回响在校园之中。我们是多么幸运呀，我们拥有明亮的眼睛，敏锐的耳朵，还拥有聪明的头脑和强健的体魄，从出生的那天起，我们就不断地探索着整个世界。

然而，我们都知道，花谢了可以再开，燕子飞了可以再回，但是生命属于人的只有一次，一旦逝去，便无法追回。生命本身就是一种精彩，健康是最大的财富。假如我们失去生命，这一切都将不再存在。“人，最宝贵的是生命，生命对于每个人来说，只有一次”，这句话人人都记得，可是，我们却

时常疏忽大意，时常听到，看到，接触到各种安全事故的发生。

据统计，我国中小学因交通事故，建筑物倒塌，食物中毒，溺水，治安事故等非正常死亡的，平均每天有40多人，相当于每天有一个班的学生在消失，触目惊心的数字敲响了校园安全警钟。比如：去年河北省某中学做课间操时学生在楼梯间发生拥挤踩踏事故，造成数十名学生伤亡；湖南一学生欲翻越墙跑出校外，不慎从围墙摔下身亡；而在我们的校园里，也存在着很多威胁着我们生命安全的现象。比如：同学们在楼道里嬉戏追打，上下楼时互相打闹，不在学校的食堂就餐，到外面吃一些或买一些没有任何卫生保障的食品吃，所有这些不和谐的现象应该引起同学们的高度重视，因为它时刻都在威胁着同学们的人生安全。

同学们，其实，要避免上述现象并不难，如果我们从思想上能够重视起来，时时刻刻把“安全”二字放在心中，随时随地为着我们的安全而约束自己的行为，让我们携起手来，凝心聚力，学会生存，珍爱生命；让我们在灿烂的阳光下一方平安，健康成长，愉快生活。让生命的一泓清泉，永流不息吧！

敬爱的老师，亲爱的同学们，今天我演讲的题目是《关爱生命快乐成长》

生命是何等的宝贵，它就像那喷泉一样，是那么的多姿多彩；它就像晚霞一样，是那么的绚丽美奂；它就像鲜花一样，是那么的五彩缤纷。然而，往往一些潜伏在身旁的“暴风雨”，使它比昙花一现还要短暂。

每年我们都会迎来热情如火的夏天，但夏天不正也是一个多事之秋吗？它的酷热牵引着多少人去沟渠、去江河湖海中游泳、嬉戏？正是因为这一个个不规范的“游泳池”夺走了一个又一个稚嫩的生命，使一个又一个的家庭承受着巨大的痛苦。溺

水、溺水、溺水!成了一个恐怖的字眼，让人心惊胆寒，让人心情悲愤。汽车是我们主要的交通工具，给我们带来了方便，它功不可没。但是它也给我们带来危险，重演这一幕幕惨痛的悲剧。看那表面上一张张雏菊般的面孔，正威风飒爽的驾驭着疯狂的自行车，看那个少年横闯红灯时，多么的“勇敢”，他们愚昧的自以为是，在啪的一声巨响时，又发生了一起惨不忍睹的车祸，死神夺走了短暂而美好的生命。每次当那120救护车的叫声在耳边回旋时，我都会毛骨悚然，因为我知道世界上又一个人或一些人要受罪了，或许是世界上的有一个活生生的生命在那一瞬间被鬼神带走。人们明知山有虎，偏向虎山行，这是多么的愚昧及让人揪心啊!

为什么人们总不注意隐藏在自己身边的危险呢?如果把金钱、家庭、友情、房子、车子、用数字0来表示，那么，生命就是1，只有生命这个1存在了，后面的0才会有价值;而当这个1不在了，后面的0再多也能是一个0了，所有的宝贵的事物对你来说都是水中月，镜中花。

人的生命的脆弱的，健全身体一旦失去，将永远无法挽回。因此，我们应该好好珍惜，我们生命中的每一天，注意安全，平安自己，也平安别人。

## **珍爱生命呵护心灵国旗下讲话篇二**

敬爱的老师们，亲爱的同学们:

早上好!

今天我想和大家讲讲水。先从回忆水的各种形式开始吧!

露珠。沿着树叶茎脉，慢慢滴落。形成水最清澈、最美丽的形状。赏心悦目。

雨。不断滴落在花草上，滋润着万物。滴答、滴答，敲响生命的乐章。

河流。闪亮的水花，汹涌的激流。席卷着泥土，运载着生命，蜿蜒奔流在原野上。

大海，反射着太阳的光，在闪烁。波浪滚滚而来。生命诞生于此。

人类，身体百分之七十是水。它在流淌，循环，那是我们的生命之泉。

水——给了我们绿色、生命和希望。我们本因对它满怀爱与感恩。可不知从何时起，人类好像忘记了水的恩惠。烟囱冒着黑烟，污水肆意乱流，雨水变酸、河水变臭，连海水也失去了蔚蓝。现在这个蓝色的星球上，居然有近14亿人喝水困难，每年约有500万人因为饮用受污染的水而死亡。地球上的其他动物和植物们也在饱尝着人类带来的苦果。大量的生物被夺去美丽的家园和宝贵的生命。为了唤起人们对水缺乏的危机意识，第47届联合国大会做出决议，每年3月22日为“世界水日”。我国决定，每年3月22日到28日为“中国水周”。

我们是不是也应该经常检查水管和水龙头，防止滴漏；使用过碗筷集中起来一起洗；用水时把水龙头开小一些，洗的时候快一些；用水间歇可以把水龙头关上，洗完后关紧水龙头；洗澡前将空放的冷水积蓄起来洗抹布，洗澡时不要一直开着淋浴喷头，避免浪费；生活用水要一水多用，漂洗衣服的水可以擦地板，擦完地板的水可以冲厕所，淘米水可以浇花……此外，我们更要大力宣传，让每个人都养成节约用水的良好习惯。

老师们，同学们，赶紧行动起来，保护赖以生存的生命之泉，珍爱每一滴水，节约每一滴水，让我们的家园永远碧水潺潺！

## 珍爱生命呵护心灵国旗下讲话篇三

亲爱的学生和老师们：

大家早上好！今天我们演讲的题目是《冬季，请加强体育锻炼》！

冬天的到来给天气增添了一丝寒意。这个季节，没有夏天的阳光，是锻炼的好时机。参加冬季体育活动不仅可以锻炼身体，增强体质，还可以锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体抵御寒冷和各种疾病的能力。

在冬季体育锻炼中，由于肌肉不断收缩，呼吸急促，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时也增强了大脑皮层的兴奋性，使温度调节中心灵敏准确地调节体温，提高了人的御寒能力。所以坚持冬季运动的人，抗寒能力比普通人强8-10倍。

冬天体育锻炼多在室外进行，不断受到冷空气的刺激。人体的造血功能发生了显著变化。血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白和抗病抗体增加，身体对疾病的抵抗力增强。俗话说“冬天搬家，麻烦少；冬天懒的话就喝碗药。”

冬天锻炼身体，接受阳光，弥补阳光不足。阳光中的紫外线不仅可以杀死人体皮肤和衣服上的病毒和病菌，还可以对人体进行消毒。还能促进身体对钙、磷的吸收，有助于骨骼的生长发育。尤其是对于正在成长的青少年来说，参加户外运动更重要。

冬季体育锻炼还能加快血液循环，增加大脑供氧，对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率有积极作用。

冬季运动的好处很多，冬季运动的项目也很多。一般采用长

跑、球类运动、跳绳、踢筋、跳橡皮筋等项目。可以根据个人爱好选择不同的项目灵活掌握。

那么，冬季体育锻炼应该注意什么呢？

1. 冬天很冷。参加锻炼前要做好活得年轻的准备。准备活动可以提高各种器官的操作水平，提高肌肉和关节的灵活性，防止肌肉劳损和关节扭伤。

2、冬季运动要注意预防感冒。冬天天气寒冷，所以你应该穿好衣服去锻炼。运动后要做适当的整理活动，及时保暖，防止感冒。

3. 参加冬季锻炼，一定要有一个循序渐进的过程，一定要有顽强的毅力和毅力才能取得好的效果。千万不要“三天打鱼，两天晒网”。

学生，身体是知识的载体。只有身体健康，心理素质好，才能更好的工作学习，迎接各种困难和挑战。

最后，请允许我用奥林匹克运动创始人顾拜旦老师的名言来结束我的发言：“你想健康吗？你想变聪明吗？你想健身吗？请运动！”。

## 珍爱生命呵护心灵国旗下讲话篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好！

世界上最为珍贵的是什么？是时间？是知识？如果是我，我会说是生命。那纯洁的蓝色高贵又略带哀伤，在生命的旅途上，他想睁着困难与挫折，尽管如此，它也是我们生命中的一笔财富，能使人清醒，催人奋进。

抬头望望蓝天，即使困难再多、再险，我们也会毫不示弱。就算前方是一片汪洋，我们也不会选择退缩。因为没有风浪的人生是乏味的，能在苦涩后迎来甘甜，才是值得回味的生命。

我以往听说过这样一个故事：从前有个伐木工。一天清晨，他和往常一样，来到森林中。他选定了一棵高大的松树拿着电锯便开始行动。随着电锯一声巨响，松树被锯倒了，可是令人意想不到的事情却发生了，松树巨大的反弹力把他击倒在地，而树干则重重地砸在他的左腿上。霎时，一阵剧烈的疼痛传遍了他的全身，之后，他昏倒了。可是，他明白自我身为一个伐木工，必须坚持着清醒的头脑，仅有这样才会有存活的期望。于是他拿起斧头朝松树干砍去，一下、两下，随着“咔嚓”一声响斧柄断了，斧头坏了。他又拿起了电锯电锯在轰鸣，但他很快发现树干倒下来呈45°，如果强行使用的话，电锯极有可能损坏。这是，一个念头闪过他的脑海——自行截肢。他狠了狠心，拿起电锯向自我的左腿锯去。他努力向前爬，随着他的爬动，身后便留下一道道血迹。这正是生命的顽强，力量的伟大，信念的坚强！他竟然奇迹般地爬了出来，逃出了死神的魔掌。

还有一个事例，我是在一部关于南京大屠杀的影片中看到的：在日本人冷酷无情的屠杀中，南京变成了一座死城，其中有一个妇女被日本人用刺刀刺了37刀，每一刀都是致命的但她还是凭自我的毅力活了下来。当时南京被日本人屠杀了近30万人，当中有老的，有小的，有的还是孕妇，我们的同胞饱受了战争的摧残与折磨，有的坚强地活了下来，有的永远离开了人世。想到这，我仿佛能感受到一种生命的力量，一种顽强不屈的民族精神就在身旁，这种力量和精神时刻在告诉我：珍爱生命！

生命是神秘的，生命是顽强的，生命更是伟大的！只要你珍爱生命，呵护生命，生命就会让你创造出常人难以想象的奇迹。



## 珍爱生命呵护心灵国旗下讲话篇五

亲爱的老师、同学们：

谁说只有人才会热爱生命，其实动物和植物也会热爱生命。

每当你的耳边响起嗡嗡嗡的声音，你可能和我之前有一种想法，打死苍蝇，可是，就这一件事，改变了我的想法。

晚上，我在书房写作业，一位不速之客来到了我的房间，不用说，这一定是我最“亲爱”的苍蝇，它在我的耳旁“说”着：“我来了，我来了。”我一边“听”着，但这时我有一种想法，打死苍蝇，说干就干，决不拖泥带水。我拿起苍蝇拍，瞄准苍蝇的位置发射。可是苍蝇看出了我的心思，左闪闪，右闪闪，上闪闪，下闪闪，就是不让我打着它，我气急了，抓起苍蝇拍往墙上一拍，说：“我不干了。”恰巧拍到了苍蝇，我的心情由阴转晴，笑道：“哈哈！这回你跑不掉了吧！”但它努力的扇到翅膀，似乎想逃走，一瞬间，我被苍蝇——这小小的顽强的生命力感动了。我呆呆地愣在那，半天才醒来，在往墙上一看，哪儿还有苍蝇的影子？原来它极力扇动双翅，挣脱出来了。我又被苍蝇这种强烈的求生欲望震撼了。

是呀，难道苍蝇不是生命，从此以后，我决定再也不拍苍蝇了。

## 珍爱生命呵护心灵国旗下讲话篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

清晨的旭日像是一团宠宠欲动的火苗，它慢慢的展开自己的双翼，慢慢的将光亮洒于尘世。它是让人感到兴奋的，也是

给予人力量和希望的。今天能够在这旭日初升之时，作为学生代表发表国旗下讲话，我感到非常的荣幸。而今天我要演讲的主题是“珍爱生命”。

每个人只有一次生命，这一次是唯一的一次，也是我们来这个世界上唯一一张门票。如若有一天的你，不爱惜这张门票，那么你将伤害的不止是你自己的生命，更是爱你的人、在乎你的人的心。每一位母亲都是伟大的，她们经历生死，将我们带来这个世界上。她们不辞辛苦，弯腰勾背为我们争取生存下来的粮票，我们的生命不止是属于我们自己，更属于那些为我们不断付出的人。是他们用生命、用双手为我们争取了这一张生命的门票，这才让我们能够在这人间走一趟，体验一次生命的旅程。所以亲爱的同学，亲爱的朋友，为了生命，我们需要克制自己，需要保护自己，需要去避免一些危险的事情。只有这样，我们才能完整的保障我们自己的生命安全，才能给我们的爸妈以及爱我们的人一个完美的答复。

生命是一件非常珍贵的事情。我以前养了一只小兔子，那时候自己对兔子不是很了解，对待生命也很草率，没有去问大人就给兔子喂了很多的水，后来它便开始拉稀，最后生命走到了终点。或许大家听到这里会有一点想笑，但是我想告诉大家的是，每次谈起这件事情我是非常悲伤的。因为我亲手葬送了一个生命，即使可能不是我故意为之，可我却因为自己的愚蠢，让一个鲜活的生命渐渐远离了这个世界。你们知道那种感觉吗？就像是原本存在的事物一瞬间化为乌有，唯一留下的，只有那一份虐人的回忆。

如若你亲自体验过这种离别，我想你对生命就会有多一层理解。我们每个人都是一样的，只有好好的去尊重生命，珍爱我们自己的、他人的生命，我们才能真正体验到生命的魅力，也才能真正去感受生命带来的奇迹。夏季已经到来了，大家切记不要接近水塘、水库等等危险的地方，请大家照顾好自己的生命，不要再用自己的生命当儿戏，请大家珍爱它，也保护好它！

# 珍爱生命呵护心灵国旗下讲话篇七

老师们同学们，大家早上好，今天我演讲的题目是：珍惜生命之水。

水是生命之源，是人类赖以生存的物质资源。生活中，衣、食、住、行都离不开水。从前，人们脑中总有一个定式——水是不可取不尽用不完的。随着人口的增加和工农业的飞速发展，人类需水量也随之增长，水紧张的现象也日益突出。目前，我国的水资源总量为2.8万亿平方米，位居世界第六位，但人均占有量仅居世界第88位，属于世界贫水国之一。

所以，1993年1月18日联合国大会做出决定，每年3月22日为“世界水日”。每年的这一天，世界各国都会宣传：大家要爱惜水资源，保护生命之水。其实，不光在这一天，在我们生命中的每一天，都应该珍惜每一滴水，用实际行动珍爱生命之水！下面给大家说一些节水的方小窍门：

1. 我们用完水后，要拧紧水龙头，以免造成浪费现象。
2. 如果发现水龙头坏了，要及时修理，避免流失大量的水。
3. 一水多用，洗脸水用后可以洗脚，然后冲厕所。
4. 我们不能把用完的电池扔进水里，一粒电池会污染600吨水。

让我们珍惜水资源吧！珍惜水资源就等于爱护自己的生命。

另外，现在春季天气干燥，也请同学们及时到供水点接水，提醒同学们在自己的水杯上写上自己的班级、姓名以防止丢失。

谢谢大家，我的演讲完毕。

# 珍爱生命呵护心灵国旗下讲话篇八

各位老师各位同学：

大家早上好！

我今天发言的主题是“珍爱生命之水”。

据调查表明，世界上有100多个国家被列为缺少国，40多个严重缺少国。我国也是缺水国。我国600多座城市中400座城市供水不足，110座城市严重缺水。

或许生活上海这样的大城市中，很难感受到缺水带来的困难。可你是否知道全球11亿人缺乏安全饮水，25亿人缺饮水卫生设施，每年有500多万人死于同水有关的疾病。同时，河流中的生物也渐渐销声匿迹。而作为“生命之源”的水也在受到一天比一天严峻的威胁。

作为高中生的我们，也应为“生命之水”作出行动。我们可以通过用洗菜水浇花；或缩短每次洗手时间；或在每次洗漱之后拧紧水龙头，等方法来节约用水。同时我们不能往河道以及河流中丢弃垃圾，倾倒废水来污染河流，在别人做出破坏水环境或浪费水资源的举动时我们应该勇敢站出来指证。

或许，你认为凭借这些事并不能对这个世界产生什么改变，可是“不积跬步，无以至千里，不积小流，无以成江海。”这些小小的举动，汇聚到一起，便成为了“壮举”改变着我们所生活的环境，赋予世界更多的色彩。

作为高中生的我们，或许没有改变水资源的能力，可这些小小的举动对于我们而言，应该是易如反掌。所以做好身边的那些小事，或许你就是改变世界的那个人。

# 珍爱生命呵护心灵国旗下讲话篇九

老师们，同学们：

大家好！我演讲的题目是《珍爱生命之水》。

同学们，我们知道，人不可缺少水，如果没有了水，动物和人都无法生存。没有了水就没有了生命，没有了水，地球就是一片死寂。

如果我们不节约用水，后果就会不堪设想。所以相对于不断发展的工农业生产和不断增长得人口，供我们使用的水是非常有限的，所以节约用水势在必行。

同学们，行动起来吧！节水行动就在你我的身边。

你可以在日常生活中随时随地的节约每一滴水。

下面，我给大家提几个节约用水的建议。

一，用淘米水洗菜，再用清水清洗，不仅节约了水，还有效地清除了蔬菜上的残存农药；

三，大，小便后冲洗厕所，尽量不开大水管冲洗，而充分利用使用过的“脏水”；

四，夏天给室内外地面洒水降温，尽量不用清水，而用洗衣之后的洗衣水；

六，家庭浇花，宜用淘米水，茶水，洗衣水等；

七，家庭洗涤手巾，小物件，瓜果等少量用水。宜用盆子盛水而不宜开水龙头放水冲洗；

九，将卫生间里水箱的浮球向下调整2厘米，每次冲洗可节省水近3kg□按家庭每天使用四次算，一年可节药水4380kg□

十，洗菜：一盆一盆地洗，不要开着水龙头冲，一餐饭可节省50kg□

十一，淋浴：如果您关掉龙头擦香皂，洗一次澡可节水60kg□

十三，用洗衣机洗衣服：建议您满桶再洗，若分开两次洗，则多耗水120kg□

十四，洗车：用抹布擦洗比用水龙头冲洗，至少每次可节水400kg□

十五，冲厕所：如果您使用节水型设备，每次可节水4—5kg□

十六，洗地板：用拖把擦洗，可比用水龙头冲洗每次每户可节水200kg以上；

节水的方法很多，只要我们做有心人，节约用水，利在当代，功在千秋。

同学们只有从我做起，从现在做起才能维持我们人类生生不息，记住吧，珍惜水就是珍惜我们自己的生命。

我的演讲完毕，谢谢大家。

## **珍爱生命呵护心灵国旗下讲话篇十**

敬爱的老师们，同学们：

上午好！

今日，我演讲的题目是《珍爱生命之水》。同学们，我们知

道，人不可缺少水，如果没有了水，动物和人都无法生存。没有了谁就没有了生命，没有了水，地球就是一片死寂。各位知道，地球上的面积被水覆盖，然而却很少有人知道这么大的水量中可被人类利用的淡水总量只占地球上总水量的十万分之三，占淡水总蓄量的0.34%。目前，世界上已有超过一半的陆地面积，遍及一百多个国家和地区缺水，二十亿人饮水困难。而人类正以每15年增加1倍的淡水需求消耗着水资源。到目前为止，人类淡水消费量已占全世界可用淡水的54%。

我国水资源总量为2.8万亿立方米，人均水量不足2400立方米，仅为世界人均水量的1/4，居世界第110位，我国水资源总量中，可用水储量只有1.1万亿立方米，而目前用水量已达5600亿立方米，城市每年缺水60亿立方米，全国668个城市中有400多个供水不足，其中108个严重缺水。因缺水每年造成工业损失2300多亿元。如果我们不节约用水，后果就会不堪设想。所以相对于不断发展的工农业生产和不断增长得人口，供我们使用的水是非常有限的，所以节约用水势在必行。

同学们，行动起来吧！节水行动就在你我的身边。你可以在日常生活中随时随地的节约每一滴水。下面，我给各位提几个节约用水的建议。

一，用淘米水洗菜，再用清水清洗，不仅节约了水，还有效地清除了蔬菜上的残存农药；二，洗衣水洗拖帕，帚地板，再冲厕所。

第二道清洗衣物的洗衣水擦门窗及家具，洗鞋袜等；三，大小便后冲洗厕所，尽量不开大水管冲洗，而充分利用使用过的“脏水”；四，夏天给室内外地面洒水降温，尽量不用清水，而用洗衣之后的洗衣水；五，自行车，家用小轿车清洁时，不用水冲，改用湿布擦，太脏的地方，也宜用洗衣物过后的余水冲洗；六，家庭浇花，宜用淘米水，茶水，洗衣水等；七，家庭洗涤手巾，小物件，瓜果等少量用水。宜用盆子盛水而不宜开水龙头放水冲洗；八，水龙头使用时间长有漏水

现象，可用装青霉素的小药瓶的橡胶盖剪一个与原来一样的垫圈放进去，可以保证滴水不漏；九，将卫生间里水箱的浮球向下调整2厘米，每次冲洗可节省水近3kg□按家庭每天使用四次算，一年可节药水4380kg□十，洗菜：一盆一盆地洗，不要开着水龙头冲，一餐饭可节省50kg□十一，淋浴：如果您关掉龙头擦香皂，洗一次澡可节水60kg□十二，手洗衣服：如果用洗衣盆洗，清衣服则每次洗，清衣比开着水龙头节省水200kg□十三，用洗衣机洗衣服：建议您满桶再洗，若分开两次洗，则多耗水120kg□十四，洗车：用抹布擦洗比用水龙头冲洗，至少每次可节水400kg□十五，冲厕所：如果您使用节水型设备，每次可节水4—5kg□十六，洗地板：用拖把擦洗，可比用水龙头冲洗每次每户可节水200kg以上；节水的方法很多，只要我们做有心人，节约用水，利在当代，功在千秋同学们只有从我做起，从现在做起才能维持我们人类生生不息，记住吧，珍惜水就是珍惜我们自己的生命。我的演讲完毕，谢谢各位！