

# 最新小学生讲究卫生演讲稿 养成良好的卫生习惯演讲稿(精选7篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 小学生讲究卫生演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

一、保持良好的个人卫生习惯。注意饮食卫生，饭前便后要洗手，勤剪指甲，勤洗澡，遵守作息时间，起居定时有规律。

二、均衡饮食。随气候变化而增减衣服，定期运动，在日常生活中应定量用餐，早晨起床后坚持早锻炼，呼吸新鲜空气，坚持每天运动一小时，锻炼身体、增强体质，提高御寒能力和抗病能力。要懂得照顾自己，真正学会生活、学会学习，只有有了良好的身体，才能更认真地学习，也才能真正感受到真正的幸福生活，才能真正幸福生活一辈子。

三、要自我减轻压力。坚决不能吸烟，在紧张的学习、工作、生活过程中，做到紧张而活泼，保持愉快的心情，特别是碰到同学之间矛盾、家庭父母发生纠纷，考试成绩不理想等等不愉快又不能随便直言的事情时千万不能闷闷不乐，大哭一场也是一种解决的方法。要科学、合理，尽快解脱出来。

四、教室保持空气流通。不要长期、经常爱好呆在空气流通不畅、人员密集公共场所。随着天气逐渐转热，教室保持通风状态，有些同学天天洗头，有的同学长期不洗头，有的同学坐在教室喜欢把脚从鞋子里拿出来，有的同学喜欢在教室

吃方零食，吃的人是香的，闻的人就不同了，有的同学进教室咳嗽不止，一到外面立即停止，为什么？道理都懂，做到就困难了。良好的生活习惯，良好的卫生习惯，对一个人今后的成长发展起着重要的作用。

五、我们是学生，当我们从睡梦中醒来，首先睁开的是眼睛。每天我们要用，眼睛对人的一生的作用人人皆知，有的同学躺在床上看书，有的不注意做眼保健操，有的同学一有空就坐在电视机前看电视，有的同学用不干净的手随便揉、擦眼睛，有的家庭同用一块毛巾，这些对我们的眼睛非常有害。

## 小学生讲究卫生演讲稿篇二

你们好！

很感谢大家能够给我这个上台演讲的机会，我是来自五年级xx班的xx，相信大家应该已经知道了，我们今天的演讲主题都是跟学校生活相关的，前面的同学们的演讲都十分的优秀，他们在学习和纪律等方面都有讲到了，我要讲则是卫生习惯方面。我的演讲题目是《卫生影响健康，习惯影响形象》。

什么是好的卫生习惯？可能对不同的同学有不同的看法，但是相信大家一致的几点一定是：勤洗澡勤换衣物，勤剪指甲不留不符合学生形象的头发。虽然这是非常不起眼的小习惯，但是还是有不少的同学做不到，我认识的一个邻居家的孩子就是，他还是一个高中生呢，可是我经常看着他不换衣服顶着一头油腻的头发去上课……好习惯不仅是让别人对自己有好的影响，还可以减少疾病。长期生活在一个不好的卫生环境里面会让自己的抵抗力下降，容易滋生细菌以至于感冒几率增加。所以不仅是为了人际交往，也为了自己的健康，一定好养成良好的卫生习惯！

说了这么多，怎么养成一个好的卫生习惯呢？首先，我们要做好自己的形象问题，按时洗澡，按时更换衣物，需要注意

的是换下的衣物要及时洗，千万不能堆积在一起好几天才洗……相信那个住宿把穿过的袜子不洗塞床下塞满了的，最后被室友举报的新闻有不少看过，这就是我们要吸取的反面例子。除了这些，我们还要做好自己周边的卫生环境，及时整理自己的房间、课桌的摆放，保持一个整齐的环境，这样不仅自己舒心，还方便我们找东西。再就是我们不随地吐痰，打喷嚏的时候捂住口鼻，及时洗手等等！还有最重要的一点，就是我们现在还是小学生，可是我还是有看到不少的同学偷偷在厕所抽烟，这是十分不应该，再者公共场所抽烟就是一个十分不文明的形象，要及时改正。

最后，我想跟大家说的是，一个好的卫生习惯，不仅仅是给别人好的看法，也是在提升自己的价值，我们一定要重视！谢谢大家的聆听，我的演讲到此为止！

### 小学生讲究卫生演讲稿篇三

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《养成良好卫生习惯》。

校园是我们共同生活的地方，所以养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境是我们每个同学的责任。

习惯的力量很大。培养良好的卫生习惯首先应从我做起，我们应该时时刻刻提醒自己，不要随地吐痰，不要随地乱扔废物……我们要制止其他同学不讲卫生的行为，看到地上有果皮纸屑主动捡起，让我们的校园更加干净整洁。我们每位同学都应该自觉地保护教室及其周围环境卫生，并坚持养成这一良好的习惯。每当走进教室里，你看到桌窗明净，桌凳整齐，地面无垃圾。我想在这样整洁的环境里，你的心情一定会更加舒畅吧。同学们，现在就让我们一起在这飘扬的`红

旗下作出我们庄严的承诺：我承诺！从现在开始，养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 小学生讲究卫生演讲稿篇四

大家上午好！

我是xxx今天站在台上做我的演讲，我感觉特别的荣幸。我感谢大家给予我一个这样的机会，我很珍惜这次机会。今天我要做的演讲的题目是《养成良好的卫生习惯，对己对他人都有好处》。

我们生活在新时代，新的起点，不再像是以前的那种对卫生不重视的时候了。现在的时代是很注重卫生的，只有搞好卫生，我们的未来才会更好。不管是个人的卫生还是大家公共的卫生，我们都要一视同仁。

那么首先我们要做的就是养成一个良好的卫生习惯。只有好的卫生习惯才能够把自己变得更好。那我们要养成哪些好的卫生习惯呢？接下来就是我讲的重点了。现时代我们这个环境是我们生活的最基本的，第一个就是要养成爱护大自然的卫生，我们不肆意在外游玩的时候扔我们制造的垃圾，而是用袋子装着，等到有垃圾桶的地方再把垃圾扔进去。只有把大自然的这个卫生搞好，我们的生活才会更加美好。第二个就是要养成垃圾分类的习惯，好的卫生是所有的东西都有一个归类，垃圾也一样，什么样的垃圾归于什么样的垃圾，如此才可以阻止有害垃圾混入普通垃圾中危害环境和我们人类。这些都是要我们自己去遵循的，垃圾分好类，卫生靠大家。第三个就是培养个人爱卫生的习惯，很多人自己都不爱卫生，所以给人的感觉就是很邋遢，作为一个新时代的人，我们就应该打理好自己，给别人一个好印象。穿衣要整洁干净，要常洗澡洗衣，自己的家也要搞好卫生，来的客人看见

整洁的家人家也会赞赏有加的。

卫生是大家的，不是一个人的，所以爱护我们的卫生就要从自己先做起。自己起到这样的作用，大家也才会一一去做的。良好的卫生习惯需要每天的坚持，在这样一个时代，是很重要的，不要轻易放弃自己好不容易养成习惯。有一个好的卫生的习惯，对自己好处极大，对他人的好处也是很多的。这样好的事情为什么不做呢？再说了，习惯是自己的，养成了好的习惯，只有利而无害，尤其是卫生习惯，更加是对整个社会都起到好作用。

所以，我们大家一起来培养自己的良好的卫生习惯吧，一起把这个社会、这个环境以及我们自己变得更好。

## 小学生讲究卫生演讲稿篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

你们好！

很感谢大家能够给我这个上台演讲的机会，我是来自五年级xx班的\_\_，相信大家应该已经知道了，我们今天的演讲主题都是跟学校生活相关的，前面的同学们的演讲都十分的优秀，他们在学习和纪律等方面都有讲到了，我要讲则是卫生习惯方面。我的演讲题目是《卫生影响健康，习惯影响形象》。

什么是好的卫生习惯？可能对不同的同学有不同的看法，但是相信大家一致的几点一定是：勤洗澡勤换衣物，勤剪指甲不留不符合学生形象的头发。虽然这是非常不起眼的小习惯，但是还是有不少的同学做不到，我认识的一个邻居家的孩子就是，他还是一个高中生呢，可是我经常看着他不换衣服顶着一头油腻的头发去上课……好习惯不仅是让别人对自己有好的影响，还可以减少疾病。长期生活在一个不好的卫生环

境里面会让自己的抵抗力下降，容易滋生细菌以至于感冒几率增加。所以不仅是为了人际交往，也为了自己的健康，一定好养成良好的卫生习惯！说了这么多，怎么养成一个好的卫生习惯呢？首先，我们要做好自己的形象问题，按时洗澡，按时更换衣物，需要注意的是换下的衣物要及时洗，千万不能堆积在一起好几天才洗……相信那个住宿把穿过的袜子不洗塞床下塞满了的，最后被室友举报的新闻有不少看过，这就是我们要吸取的反面例子。除了这些，我们还要做好自己周边的卫生环境，及时整理自己的房间、课桌的'摆放，保持一个整齐的环境，这样不仅自己舒心，还方便我们找东西。再就是我们不随地吐痰，打喷嚏的时候捂住口鼻，及时洗手等等！还有最重要的一点，就是我们现在还是小学生，可是我还是有看到不少的同学偷偷在厕所抽烟，这是是十分不应该，再者公共场所抽烟就是一个十分不文明的形象，要及时改正。最后，我想跟大家说的是，一个好的卫生习惯，不仅仅是给别人好的看法，也是在提升自己的价值，我们一定要重视！谢谢大家的聆听，我的演讲到此为止！

## 小学生讲究卫生演讲稿篇六

一、保持良好的个人卫生习惯。注意饮食卫生，饭前便后要洗手，勤剪指甲，勤洗澡，遵守作息时间，起居定时有规律。

二、均衡饮食。随气候变化而增减衣服，定期运动，在日常生活中应定量用餐，早晨起床后坚持早锻炼，呼吸新鲜空气，坚持每天运动一小时，锻炼身体、增强体质，提高御寒能力和抗病能力。要懂得照顾自己，真正学会生活、学会学习，只有有了良好的身体，才能更认真地学习，也才能真正感受到真正的幸福生活，才能真正幸福生活一辈子。

三、要自我减轻压力。坚决不能吸烟，在紧张的学习、工作、生活过程中，做到紧张而活泼，保持愉快的心情，特别是碰到同学之间矛盾、家庭父母发生纠纷，考试成绩不理想等等不愉快又不能随便直言的事情时千万不能闷闷不乐，大哭一

场也是一种解决的方法。要科学、合理，尽快解脱出来。

四、教室保持空气流通。不要长期、经常爱好呆在空气流通不畅、人员密集公共场所。随着天气逐渐转热，教室保持通风状态，有些同学天天洗头，有的同学长期不洗头，有的同学坐在教室喜欢把脚从鞋子里拿出来，有的同学喜欢在教室吃方零食，吃的人是香的，闻的人就不同了，有的同学进教室咳嗽不止，一到外面立即停止，为什么？道理都懂，做到就困难了。良好的生活习惯，良好的卫生习惯，对一个人今后的成长发展起着重要的作用。

五、我们是学生，当我们从睡梦中醒来，首先睁开的是眼睛。每天我们要用，眼睛对人的一生的作用人人皆知，有的同学躺在床上看书，有的不注意做眼保健操，有的同学一有空就坐在电视机前看电视，有的同学用不干净的手随便揉、擦眼睛，有的家庭同用一块毛巾，这些对我们的眼睛非常有害。

## 小学生讲究卫生演讲稿篇七

同学们：

大家好！

一、保持良好的个人卫生习惯。注意饮食卫生，饭前便后要洗手，勤剪指甲，勤洗澡，遵守作息时间，起居定时有规律。

二、均衡饮食。随气候变化而增减衣服，定期运动，在日常生活中应定量用餐，早晨起床后坚持早锻炼，呼吸新鲜空气，坚持每天运动一小时，锻炼身体、增强体质，提高御寒能力和抗病能力。要懂得照顾自己，真正学会生活、学会学习，只有有了良好的身体，才能更认真地学习，也才能真正感受到真正的幸福生活，才能真正幸福生活一辈子。

三、要自我减轻压力。坚决不能吸烟，在紧张的学习、工作、

生活过程中，做到紧张而活泼，保持愉快的心情，特别是碰到同学之间矛盾、家庭父母发生纠纷，考试成绩不理想等等不愉快又不能随便直言的事情时千万不能闷闷不乐，大哭一场也是一种解决的方法。要科学、合理，尽快解脱出来。

四、教室保持空气流通。不要长期、经常爱好呆在空气流通不畅、人员密集公共场所。随着天气逐渐转热，教室保持通风状态，有些同学天天洗头，有的同学长期不洗头，有的同学坐在教室喜欢把脚从鞋子里拿出来，有的同学喜欢在教室吃方零食，吃的人是香的，闻的人就不同了，有的同学进教室咳嗽不止，一到外面立即停止，为什么？道理都懂，做到就困难了。良好的生活习惯，良好的卫生习惯，对一个人今后的成长发展起着重要的作用。

五、我们是学生，当我们从睡梦中醒来，首先睁开的是眼睛。每天我们要用，眼睛对人的.一生的作用人人皆知，有的同学躺在床上看书，有的不注意做眼保健操，有的同学一有空就坐在电视机前看电视，有的同学用不干净的手随便揉、擦眼睛，有的家庭同用一块毛巾，这些对我们的眼睛非常有害。