

2023年远离网游走进经典为的手抄报 远离垃圾食品演讲稿(实用9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

远离网游走进经典为的手抄报篇一

大家好!我今天讲话的主题为《从我做起，拒绝垃圾食品》。

每当我看到学生们吃着香桶面，每当我看到学生们津津有味地喝着各种颜色的饮料，每当我看到学生们口吃着各种火腿肠，我的心都很沉重。食品安全是我们生命健康的源泉。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。然而，让我感到可怕的是，现在大家爱吃的“食品”前面常常有个定语“垃圾”!连起来就是一一垃圾食品!

你一定会说，“我不吃垃圾”，在你急于为自己辩护之前，让我们回顾一下这些场景:每次我们休息或放学后，我们总是发现学校外面的小商店，学校购物中心和摊位挤满了人。

各种油炸食品和膨化食品在学生中很受欢迎。如果这里没有你喜欢吃的，那么你就会去麦当劳，肯德基，买各种饮料来喝，有没有啃饼干、干脆面呢?这些被我们青睐并且披着美丽外衣的零食，被专家称为“垃圾食品”。主要成份有:油炸食品、腌制食品、加工肉类、饼干、饮料、方便食品、罐头食品、甜食和烧烤食品。

这种食物大多数是学生们最喜欢的,不幸的是,我们只知道这些食物美味的味道,但不知道它们含有很多致癌物质,严重危害健康,各种各样的饮料含磷酸、碳酸,会带走体内大量的钙……总之,垃圾食品,像药物一样,正在损害我们的健康。

对于那些学校周围的“三无”食物更是可怕。据报道,这些“三无”食物没有生产许可证,没有厂家,没有生产日期,生产现场环境差,条件非常简单——工厂半成品,地沟油,色素,添加剂来历不明的,散发出刺鼻的味道,导致苍蝇到处飞。更恶心的是,为了让小食品更有威力,工人们直接用脚踩在麻辣的干豆腐上;很多麻辣干豆腐的工人的手,由于长时间接触这些化学色素,会脱皮、腐烂。

同学们,听到这个,你们敢吃垃圾食品吗?我们中学生,正处于生长发育的黄金阶段,需要丰富的营养,如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。

- 1、树立食品卫生安全观念,提高食品安全自我防范能力。
- 2、提高自我保护意识,杜绝一切垃圾食品。不要吃“三无”食品和过期食品。不要吃流动摊贩的盒饭和油炸食品。
- 3、养成良好的卫生习惯,防止疾病进入口腔。注意个人卫生,养成饭前饭后洗手的好习惯。
- 4、我校食堂卫生监督十分严格,食品安全卫生,请同学们不要吃方便面和便餐,不要购买早餐摊档,尽量到学校食堂就餐。

同学们,民以食为天,食以安为先。让我们立即行动起来,从自己做起,从细节做起,增强食品安全意识,养成良好的饮食习惯,合理饮食,均衡营养,拥有健康的身体、充沛的精力来迎接学习的挑战。

远离网游走进经典为的手抄报篇二

大家好!

我们是高中生,是即将高考的高中生。我们现在的主要目的

不应该是学习吗?我知道，平常的学习是很累，很辛苦，但我们学习不是为了其他人，而是在为了我们自己的未来而学习。我们大家都喜欢玩游戏，我也理解，我也明白。我也是和你们一样的高中生，平常放假的时候，我也喜欢在家玩游戏，但是玩游戏应该有度，不能因为玩游戏而不去学习。所谓玩物丧志，就是指的这样。也许你们会拿电子竞技来反驳我，但同学们，我们这不是电子竞技，就像打篮球不代表是能代表国家队。这些是需要实力的，我想请问一下，你的实力能够支持你去参加比赛吗?会有职业战队邀请你吗?这注定是一条坎坷的路，如果你真的有实力，也在为这个目标而努力，那么我觉得没有理由阻止你，但这绝不是其他做不到这样的学生，作为逃课的借口。

我们学校外面的网吧里，在放学之后总是能看到我们学校的学生，穿着校服在那上网，同学们，我们政教处的老师，去网吧里面抓我们学校逃课的学生也不是一次两次，但是屡抓屡犯，很多人被抓过一次，满口答应说不再去了，但转头放学又钻进了网吧，把刚刚还发过的誓，刚刚才写下的保证书忘的一干二净。

这样的行为真的让人非常的痛心，游戏是好玩，但是我们能够一辈子就这么靠玩游戏度过吗?很明显是做不到，我们总是要生活的，生活里的乐趣不只是游戏而已，节假日里多去外地走走，旅游观赏风景，和家人，和朋友们一起沟通交流不更好吗?同学们，你们想一想，自己为了打游戏错过了多少美好的风景，失去了多少和父母亲人交流的时间。我想有很多同学一回到家就把房门一关，戴上耳机就打起了游戏吧。

同学们，我们的父母辛苦工作是让我们来学校学习的，而不是让我们在网吧里面过日子，也不是让我们回家就打游戏的。作为学生应当努力学习，要在该学的时候学，该玩的时候玩，一定要明白什么时候该做什么事情。

谢谢大家!

远离网游走进经典为的手抄报篇三

大家早上好!

今天我讲话的题目是《珍爱生命，谨防溺水》。

水是生命之源。它有温柔的一面，滋养着人类和万物;但也有刚烈的一面，有时竟然吞噬了人的生命。

3月24日(星期六)下午3点左右□xx小学二年级学生xxx和我校五(1)班xx同学在xxx母亲的带领下，在xxx附近河边采野菜，三人不慎先后落水□xxx的母亲被救起，两名同学却淹死在河里，无一生还。两个原本幸福的家庭，因为孩子的溺水身亡而惨淡下去，留下了永远也抚不平的伤痛。多么惨痛的教训!

1、严禁私自到水库、水塘、水坑、河流、溪边等有水源的地方游泳。

2、即便有父母陪同，在游泳池里游泳，也要注意安全。不要在饥饿、饱胀和疲惫的情况下，下水游泳。

3、上学、放学路上绝对不可因为天热，而贪凉快，到水边玩耍，更不要下水洗澡。无论是上学期间还是节假日切不可一人外出下水，更不要到地理环境不清楚的地方或不知水情的地方戏水玩耍。不要到设置有“警示”标志的地方玩水、玩耍。

4、当发现有人落水时，不要冒然下水救人，同学们可迅速就近大声呼救。

千言万语汇成一句话：只要我们远离水源就可以避免一些不必要的不幸和遗憾。希望同学们都能珍爱生命、谨防溺水!谢谢大家!

谨防溺水远离危险演讲稿范文3

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！我是来自七年级xx班的xx，很高兴能够在国旗下为大家讲话，今天我讲话的主题是“珍爱生命，谨防溺水”。

1、树立安全意识，加强自我保护。不走河边、沟沿，不走偏僻道路，回家时切不可在途中结伴下河玩耍。

2、不私自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且易发生溺水伤亡事故的地方去玩耍、游泳，不捡落入水中的物品，不去荷塘捞鱼钓鱼。

3、从我做起，严守学校纪律，坚决不玩水，同学间要互相关心爱护，发现有同学私自去游泳或到危险的地方去玩耍，要及时劝阻并告诉老师和家长。

4、当发现有人落水时，不冒然下水营救，因为一旦被落水者抓住将十分危险。在水中与落水者纠缠不但会消耗救助者的大量体力，有时甚至会导致救助者体力耗尽致其最终丧命，应立即大声呼救，同时将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边进行救援措施。

生命无处不在，在川流不息的人群中，来来往往那一颗颗跳动的心灵，那一张张微笑的脸庞，是一个个鲜活的生命；在散发着生命气息的森林里，沐浴着阳光茁壮成长的小树，伟岸而祥和的参天古书，是一株株充满生机的生命；在那浩瀚无垠的大海里，无忧无虑的畅游的小鱼，婀娜多姿的珊瑚，是无数灵动而美丽的生命。同学们，我们的生命是多麼的来之不易，我们的未来还等待着我们去创造，血的教训不能一次又一次，悲剧不能一演再演，所以，从今天起，珍爱生命，谨防溺水！

我的讲话完毕，谢谢大家！

远离网游走进经典为的手抄报篇四

大家好！

我今天演讲的题目是“我不抱怨”。

如果汇流入海的淙淙溪流抱怨山路的崎岖，那么就没有大海的壮阔；

如果嗷嗷待哺于巢中的雏鹰抱怨生存的残酷，那么就没有鹰族的骄傲；

如果岩缝间的小草抱怨环境的不公，那么就没有勃勃生机的盎然春色。

亦欲以究天人之际，通古今之变，成一家之言。

是上天不公，还是命途多舛，让他失去了一个男人的伟岸，只因朝堂上那坚定的一步，他被处以残酷的宫刑，他也从失落过，但他并没有抱怨过，而是把那份失落化为忍辱着《史记》的动力。他奋笔疾书，书写三闾大夫行吟江畔的无奈，书写荆轲那把寒光闪闪的匕首，书写西楚霸王自刎的悲壮因为不抱怨，让历史记住了一个坚韧的名字——太史令司马迁。

一蓑烟雨任平生，踏雪飞鸿。

苏轼一生坎坷，家庭变故，官场失意，他被一贬再贬，但他没有因此意志消沉，没有抱怨环境不公，而是以潇洒乐观的态度游玩于山水之间，投身于文学创作。“人生到处知何似，应似飞鸿踏雪泥”他不争“蝇头小利”，只愿“沧海寄余生”。从此，官场上少了一位失意的官员，文坛上却多了一位诗人。

烛照深山，在最寂寞的悬崖边拉起孩子求学的小手。

从汉族地区来的李桂林、陆建芬夫妇，扎根在彝寨20xx年，共培养了6届共146名学生，他们到现在都是代课老师，每月工资不足300元，但他们从没有抱怨过，而是兢兢业业，无怨无悔的为山区的孩子奉献着自己的青春，播洒着自己的爱心，是他们为边远山区的教育事业撑起了一片蓝天。

因为不抱怨，一部《史记》横空出世，万古流芳;因为不抱怨，华丽的诗章流传于世;因为不抱怨，山区的孩子看到了希望。作为中学生，我们更不应抱怨，而是应该以极大的热情适应环境，适者生存的规律尽管无情，但生命原本就是拼搏。

愿一切生命能像咖啡豆一样，在沸水中展现个性，清香的味道弥漫整个空间!

我的演讲结束了，谢谢大家!

远离网游走进经典为的手抄报篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们:

大家好!

我今天演讲的题目是：“远离垃圾食品”我曾经看到过这样一篇新闻，主要讲了一个九岁的小男孩儿，他早上没有吃早饭，被家长送到学校后，拿着钱买了一包辣条和一根冰棒，站在校门外吃，吃完才进教室。可没过多久，那个男孩的父亲接到了学样的电话，说：“您的孩子被送到了医院”他经过医生几轮的抢救才算保住生命。

我们都知道一包辣条五毛或者一块左右，很多学生都会买一包，其实辣条是对我们身体极有害处的。第一，它含有较高

的油脂和氧化物质，经常吃就会导致肥胖。第二，辣条里面含有大量防腐剂、色素，而要是食用过多的防腐剂就会致癌。第三，辣条也伤胃，那种东西里面放有太多佐料。

还有报道说：那些制作辣条的工人，有时候在工作的时候都不带手套，上手就抓，周围环境也很脏。有的员工工作时间长了，他们的手都变紫色了。

同学们一定不要吃垃圾食品了，我们应该多吃水果和蔬菜，因为水果蔬菜都是有一定营养和人体所需维生素的。也可以多吃一些肉、鱼之类的食物。如果你迷上了垃圾食品，我希望你能把它戒掉。

谢谢大家！我的演讲完了！

远离网游走进经典为的手抄报篇六

大家好！

我是来自xxx班的xxx□今天，能在这个讲台上为大家带来我的演讲，我真的感到无比的荣幸。今天我要给大家说的是我们大家都熟悉，且非常了解的一样东西——“手机”！

众所周知，随着信息时代的飞速发展，手机从一个只能打电话的机器，乘着这趟发展的潮流一往无前！从只能打电话的“砖式手机”，到后来多功能的“直板手机”，再到如今的“智能手机”！手机在短短的时间里就发生极大的改革变化，尤其是当智能手机问世后，现在的手机已经几乎看不出过去的影子。比起说它是一部打电话的手机，倒不如说是一部可以打电话的电脑！

而随着手机的“疯速”发展，它产生了越来越多的附加能力。摄影、美图、游戏、聊天……这些附加的能力为手机带来了

全新的定义，甚至已经开始代替它的主要功能，成为新的“主要能力”。而这些，也正是在吸引着这些学生对手机爱不释手的原因！

作为一台手机，它对我们学生来说，尤其是对我们高中生来说，它实在是太多不必要的功能！这些能力不仅仅掩盖了它本来的作用，甚至会让我们沉浸其中，随之忘记学习，忘记生活！最终荒废了自己！这样可怕的结果并不是随意的举例，而是切切实实发生着的，甚至就发生在我们身边的事情！

同学们，我们现在正处于高中这一特殊的阶段。三年，乃至之前九年来的努力，都是为了能在最后的高考中取得出色的成绩！但是！现在的情况是，我们仍有不少的同学违反了学校的规定，不仅将手机这一“娱乐产品”带进了学校，甚至在课堂和休息时使用！这是多么糟糕的事情啊！我们累积了九年，才终于好不容易来到了高中的校园。可却因为一部手机，因为一时忍不住对游戏的追求，我们放弃了自己的梦想，放弃了今后的未来！这是多么糟糕的事情啊，这是多么让人后悔的事情！

同学们，阳光总在风雨后。让我们控制自己，把握现在，放下手中的手机，用自己的努力和行动去迎接光明的未来吧！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

远离网游走进经典为的手抄报篇七

大家好！

今天我演讲的题目是《关爱生命学会自我保护》

“关爱生命”是我们经常见到的词汇，“生命”就如同这飞火流星一样的美丽！我们歌颂生命，因为生命是宝贵的，它属于我们每个人只有一次；我们热爱生命，因为生命是美好

的，它令我们的人生焕发出灼灼光彩。“生命”是一个多么鲜活的词语。

我在网上曾看见一个故事：某校九年级学生郭某在20xx年1月12日晚自习回家途中路过公园门口时，遭遇5--6个辍学青年拦截，被无故殴打几巴掌，并勒索钱物，该同学说明身无钱物，但还是被强迫搜身，搜走1元钱后才被放行。第二天郭同学果断报告学校领导和老师，学校立即对九年级学生进行相关情况问卷调查，发现最近十多名学生都不同程度遭遇此类事件，学校立即报告公安机关介入此事，经郭森等同学回忆描述疑犯相貌特征，终将赵某等5人抓获，并做相关处理，郭森同学由于自我保护意识强，不仅保护了自己的合法权益不受侵犯，而且从根本上斩断了黑手，保护了其他同学。

这件事告诉我一个道理：当自身权利受到了威胁，不能啖指咬舌。要及时的向有关部门举报，维护自己的权利。

我们现在都还是未成年人，法律意识和自我保护能力不强，容易遭受不法侵害。据统计，近年来各种未成年人伤害事件呈上升趋势。每年我国有近两万14岁以下儿童非正常死亡，40~50万儿童受到车祸、中毒、他杀等意外伤害。所以我们要加强自我保护意识，提高自我保护本领，掌握自我保护的方法和技能。

- 1、当受到来自家庭、学校和社会上的民事侵害，侵害的程度较轻，可以通过宣传法律知识、协商和调解等方法解决。
- 2、当面对违法犯罪行为时要依靠自己的智慧迅速而准确的作出判断，采取机智灵活的方法与其斗争。
- 3、要注意交通安全骑自行车必须遵守的交通规则规定的有关规定。当我们徒步行走于人来车往的马路时，请时刻保持清醒的头脑，不在马路上嬉戏打闹。

远离网游走进经典为的手抄报篇八

大家好！

我今天演讲的题目是：“远离垃圾食品”我曾经看到过这样一篇新闻，主要讲了一个九岁的小男孩儿，他早上没有吃早饭，被家长送到学校后，拿着钱买了一包辣条和一根冰棒，站在校门外吃，吃完才进教室。可没过多久，那个男孩的父亲接到了学样的电话，说：“您的孩子被送到了医院”他经过医生几轮的抢救才算保住生命。

我们都知道一包辣条五毛或者一块左右，很多学生都会买一包，其实辣条是对我们身体极有害处的。第一，它含有较高的油脂和氧化物质，经常吃就会导致肥胖。第二，辣条里面含有大量防腐剂、色素，而要是食用过多的防腐剂就会致癌。第三，辣条也伤胃，那种东西里面放有太多佐料。

还有报道说：那些制作辣条的工人，有时候在工作的时候都不带手套，上手就抓，周围环境也很脏。有的员工工作时间长了，他们的手都变紫色了。

同学们一定不要吃垃圾食品了，我们应该多吃水果和蔬菜，因为水果蔬菜都是有一定营养和人体所需维生素的。也可以多吃一些肉、鱼之类的食物。如果你迷上了垃圾食品，我希望你能把它戒掉。

谢谢大家！我的演讲完了！

远离网游走进经典为的手抄报篇九

大家好！

很荣幸那个站在这里演讲，我是xxx□是xxx班的学生，感谢大家一直以来对我的支持，这次我演讲的内容是远离手机这方

面的。

随着科技水平的提高，人们的生活水平也在不断的提高，使用手机的人也越来越多了，现在的很多学生，身上都有一部手机。就算学校再怎么强调不能带手机进校园，还是有学生频频违反纪律，有些学生不仅仅是带进校园，他们在上课时，在老师不注意的时候，拿出手机偷偷的玩，作为和你们一样天天待在教室的人，我看的非常的清楚，尤其是我的座位还是最后一排。

同学们，我们现在每天有八节课，这还是不包括早读和晚自习的情况下，你们真的还有多余的时间来玩手机吗？睡觉玩一两个小时手机，第二天就容易犯困，因此就错过了老师讲的重点，因此就会造成学习成绩的下降。我们来学校就是为了学习啊！作为一名学生，我们要排除那些会对我们的学习造成不利的因素，手机毫无疑问就是一个非常不利的因素。有的人喜欢用手机玩游戏，有的人喜欢用手机看小说，有的人喜欢用手机看电视剧，但这些对我们学习成绩没有丝毫的帮助，所以希望同学们能够抵住诱惑，远离手机。

我们现在是高中，正式努力的时候，为了以后的美好生活，请同学们抵制住现在这一时的诱惑吧，等我们高考结束后，考进了一个好的大学，将来找到一个好的工作，想怎么玩就怎么玩。父母辛辛苦苦工作把你们送来学校，你们就用玩手机来回报他们吗？同学们，现在悔悟还来得及，现在努力还来得及，让我们放下手机，把心思放在学习上。