

# 2023年社区爱国卫生工作规划 社区爱国 卫生工作计划(优质9篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么演讲稿怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

## 小学生珍惜时间演讲稿篇一

各位老师、各位同学：

大家好！

今天，我演讲的题目是《珍惜时间》。

时间对于每个人都是公平的。一年365天，一天24小时，一小时60分钟，一分钟60秒，对每个人都一样。但由于人们对待时间的态度不同，因此就有不同的结果。珍惜时间的人“留下串串果实”，不仅延长了生命，而且使生命富有意义；浪费时间的人却“两手空空，一事无成”，只有徒伤悲，空叹息。对我们学生来说，也是这样的。经过一学期的学习，有的同学取得了优异的成绩，各方面都有了长进；而有的同学却收效甚微，甚至一天更比一天差。这是因为珍惜和不珍惜时间造成的差别。

时间有一个特点，就是一去不复返。即使是最伟大的科学家，使用最先进的科技手段，也不能把时间挽回。因此，著名科学家富兰克林把时间比作生命；我国现代伟大的文学家鲁迅把浪费别人时间比作“谋财害命”，把浪费自己的时间比作“慢性自杀”。由此可见时间的珍贵。时间虽然一去不再来，但是人对于时间并不是无能为力，无所作为的。从科学

的角度讲，人们生活在地球上，时间流逝的速度是恒定的，但从人们对时间的利用角度讲，时间很有弹性。抓紧时间，时间就多；反之，时间就少。

古今中外的有识之士，强烈意识到时间的珍贵。宋代史学家司马光为挤出更多的时间读书、写作，睡觉时，以圆木为警枕，身子翻动，木枕也随之翻动，惊醒后他便继续读书。就这样，司马光夜以继日，通阅旧史，兼收并蓄，经过20年的艰苦努力，编撰出了我国第一部编年体通史——《资治通鉴》。

有人问鲁迅为什么用“鲁迅”作笔名，他说是取“愚鲁”和“迅速”之意。他认为自己比较笨拙，无论做学问还是干事情，效率比不上“天分”比他好的人。在这种情况下，只有更加勤勉，笨鸟先飞，才能在一定时间内，收到和别人一样的效果，甚至超过别人。

人的生命宝贵，人的青少年时期尤为宝贵，因为青少年时代正是人的一生长最重要的成长时期、打基础时期。所以，勤奋学习不仅是祖国和人民向我们青少年提出的要求，也是我们自身成才的先决条件。民族英雄岳飞在《满江红》这首词里疾呼：“莫等闲，白了少年头，空悲切！”汉乐府诗有句富有哲理性的名言：“百川东到海，何时复西归，少壮不努力，老大徒伤悲。”因此我们应该学会做时间的主人，紧紧抓住时间。抓紧时间就是要充分利用时间，上课、自修、做作业都要高度集中注意力，排除干扰。抓紧时间，就是要科学安排时间，巧妙地利用点滴时间，提高单位时间利用率。抓紧时间还要善于抓住今天。我们要不断总结昨天，设计明天，但最关键的是要牢牢抓住今天。

同学们，我们21世纪的主人，希望大家都能珍惜时间，科学地分配时间，使每年、每月、每天、每小时、每分钟都过得有意义，让每一秒钟都成为我们创造辉煌人生的基石。

谢谢大家！

## 小学生珍惜时间演讲稿篇二

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家好！

常说珍惜时间、珍惜时间，怎样才算是珍惜时间呢？人的一生美刻都有时间溜去，又不可能让时间停留。有人说时间一去不返，但我们可以吧时间花在有意义的地方，让生命中的每一分、每一秒都过得有意义。这就是珍惜时间。

你生命中的每一分、每一秒过得是否有意义呢？同学们，时间是青烟、是薄雾、是青春、是年华……但无论它是什么，它都是生命，一生只有一次。

它毫不停留，无时不刻不在消逝着，拦挡不住，叹息也没有用！勿谓寸阴短，既过难再获。只有珍惜时间努力做好自己的每一件事，才不会弄得头涔涔而泪潸潸。

同学们，往着不可谏，来者犹可追。过去如果由于某种原因浪费了不少时间，那么就从现在起开始抓紧每一天吧！因为只有抓住了今天，你才能赢得明天！

## 小学生珍惜时间演讲稿篇三

敬爱的老师、亲爱的同学们：

“少年易老学难成，一寸光阴不可轻。”这是朱熹的名言。想必大家对自己的时间都有所安排吧！现在的你，有没有想回到过去呢？下面，让我带大家去体会珍惜时间的的好处吧！

时间是无形而又无声的，它在你的身边流过，一分一秒地让

你失去，但你却感受不到。有时，我想回到过去的快乐时光，这是不可能的，因为时间已经流过，你要开始新的一分一秒了。

我国伟大的文学家鲁迅，他是一个十分珍惜时间的人。他日夜不停地工作，当别人在旅游玩耍的时候，他在工作；当别人在睡觉时，他在工作。如此努力的工作，最终也只是为了看那几分钟的书。他还有一句至理名言：“时间就是生命，无端空耗别人的时间，其实无异于谋财害命。”由此可见，他是多么珍惜时间。

大家一定听说过神童仲永吧！他很小的时候就可以像秀才一般写出一首好诗，人人都称赞他为“神童”。他的父亲却是一个愚蠢的人，他不让仲永上学，带他去各地写诗。可惜他虽然先天聪明，但后天不珍惜时间好好读书，所以只能成为一个普通人。

我也常对时间不在意，有时间就去看电视，连看书的时间都挤不出来。所以，从现在开始，我决定向鲁迅学习，虽不能日夜工作，但我还是要挤出时间看书才对。

我们班的庄梓童是一个珍惜时间的人。中午一从食堂吃完饭就开始写午休作业，午休作业一写完就写回家作业。对于她来说，时间就是生命，浪费时间就是浪费生命。那么，生命如此重要，时间不就更重要了吗？她，是一个典型的、会合理安排时间的好学生。

对了，差点忘了，在我的身边，也有一位珍惜时间的人-----我的爸爸。通常，他6点起床，洗漱完毕后就开始看书、背书。差不多6点40分的时候，他开始吃早饭，吃完就走。有句话叫“一日之计在于晨，一年之计在于春”我爸爸就是前半句的那种人吧！

在这里，我希望大家能够合理安排时间，多多看书，好好珍

惜你现在的每分每秒，要做到让每分每秒都过得充实，一点也不浪费。

谢谢大家！

## 小学生珍惜时间演讲稿篇四

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家好！

同学们，生命是什么？让我来告诉你吧！生命只有一次，生命是要经历一分一秒的时间，和时间做朋友，和时间一起旅行！

在平常的时候，你会感觉到时间特别多。据我的计算，一天有八万六千四百秒。你在上课的时候，总会觉得时间过的很慢，当你在玩的时候，却觉得时间过的很快。因为上课时，你根本就是在认真听讲，没注意时间。在玩的时候，你很在乎时间。

在这个世界上，时间对每个人都是公平的，只是有些人活的态度和看法不同罢了。

时间是要自己去珍惜的，时间是不会因为你是百万富翁而让你多活一秒，也不会因为你没对社会做贡献而让你少活一秒。时间是要靠自己的努力所珍惜的，而不是靠几个钱就能买时间。俗话说：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间是买不来的。

作为一位学生，我们应该怎么珍惜时间呢？很简单，只要你每天好好学习，天天向上，勤奋学习，不怕吃苦，不浪费1分一秒。一回到家就做作业，不对着电脑，不对着电视，认认真真的做。一有作业就拿笔写，争取在学校里就完成，这样，

在家里就可以复习了。上课时不开小差，不做小动作，不带和学习无关的东西，这样，你的学习才有价值。

所以，同学们，我们要做一个聪明的人，珍惜时间，不要虚度光阴，人的生命只有1次。有些人活的时间很长，但碌碌无为，没人记住他；有些人活的时间虽然很短，却有一番大的作为，人们就记住了他。

## 小学生珍惜时间演讲稿篇五

亲爱的同学们：

大家好！

人总是会在失去后才知道后悔，才懂得珍惜。也许人也只有在失去后才会懂得更珍惜以后。可是，有些东西失去后就不会再回来了，即使再后悔也没有用了。

时间，是一去不复返的。我们都知道珍惜时间，老师、爸妈也经常告诉我们要珍惜每一分每一秒，可是我们真正的做到珍惜时间了吗？我们每次只有在浪费时间后才知道后悔当初没有好好利用时间、珍惜时间。可后悔又有有什么用呢？时间不可能倒流，不管你有没有做好一件事，时间终不会等你，它只会再不停的流逝着。也许有人会说时间很不公平，因为在相同的时间里所做事的效果不同，有人做得好而必有人做得不好。

其实，时间对于每个人来说都是公平的。每天每个人都拥有24个小时，而在这24个小时中，有人会很好的利用时间，把每一分每一秒都安排得汇成商学院的，每时每刻都做着对自己或他人有益的事，这些人才是真的珍惜时间，会合理利用利用时间。反之，在同样的24个小时中，有人只会无所事事，让时间一分一秒的流逝，当知道后悔时，时间已经流逝了很多。一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间不可能再

停下它的脚步，也不可能向后倒退，它只会永远的.迈着它那均匀的步伐往前走。我们只能加快我们自己的脚步，珍惜它所走过的每一个痕迹，这样，我们以后回忆起来才不会觉得有遗憾。

谢谢大家！

## 小学生珍惜时间演讲稿篇六

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

今天我演讲的题目是：珍惜时间，努力学习！

首先，我想跟大家讲一个故事，一个关于一分钟时间的故事。有一次，一个青年向着名教育家班杰明请教如何才能获得成功，他们约好了地点与时间。等到时间到的那一天，青年如约而至，可是班杰明打开门的那一瞬间却让这个青年惊讶不已，原来他的房间里乱七八糟，一片狼藉。看着青年惊讶的表情，班杰明马上说到：“你看我这房间，太不整洁了，请你在门外等一分钟，我收拾一下你再进来吧。”说完，不等青年开口，他就关上门，一分钟之后，他再次打开门，并热情的招呼青年进入了房间，此时青年看到的确是一切已变得井然有序。青年在心里感叹班杰明的速度，可是，没等青年人把问题讲出来，班杰明就非常客气地说：“好吧，你可以走了。”青年人一下子愣住了，既尴尬又非常遗憾地说：“可是，我，我还没向您请教呢。”“这些，难道还不够吗？”班杰明一边扫视着自己的房间，一边微笑地说，“你进来已经有一分钟了。”“一分钟？”青年人若有所思地说，“噢，我懂了，您让我明白了一分钟的时间可以做许多事情，也可以改变许多事情的深刻道理。”向班杰明道谢后，青年人开心地走了。

这是一个简单的故事，也是一个很耐人寻味，故事告诉了我们一个道理，一分钟的时间非常恨短很渺小，但是却可以做

很多的事情，也可以改变很多的事情，我们的人生就是由无数个一分钟构成，如果把握住每一分钟是我们人生活得有意义的关键。所以同学们，珍惜时间，就必须从珍惜你的每一分钟做起，从现在做起。只有把握好了生命的每一分钟，我们才能踏上成功之路，攀上理想之巅，才能到达成功的彼岸。

“早岁哪知世事艰”，在当今社会，我们的生活很安逸舒适，有些同学就走向了生活与学习的误区：抛开学习，恣意攀比，沉迷幻想，徘徊不前。孰不知世界上最快又最慢，最长又最短，最平凡而又最珍贵，最易忽视又最易令人后悔的就是时间。时间对每个人都是公平的，对每个人都是重要的，从古至今，凡是为人类做出杰出贡献的人，他们都非常的珍惜时间，他们都把握住了人生的每一分钟。只有缺乏意志、毫无志向的人，才认为今天的事情没做完，明天还可以继续；也只有这样的人才会一生庸庸碌碌，一事无成。

同学们，我们在学校这个知识花园里沐浴着时代的阳光雨露，享受着一流的学习环境，我们没有任何理由抛开学习而恣意攀比，没有任何理由沉迷于物质而徘徊不前。对我们来说，努力学习，这是我们成长的必修课，只争朝夕，这是我们义不容辞的义务和责任。那么，你还在犹豫什么，就让我们从这一分钟开始，刻苦努力、不懈追求，在学习的道路上将一点一滴的知识积累，在人生的旅途中将一方一寸的风景珍藏，实现自己的理想，让生命放射出灿烂而耀眼的光芒！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 小学生珍惜时间演讲稿篇七

你们知道时间是什么吗？时间是一只踩着风火轮的小蜜蜂。不停地穿梭在大千世界中，用老练的双手将我们的时间装进那巨大的时光袋。让那些旧时光成为我们只能回想却不能伸手触碰的记忆。



老师们，同学们!让我们从现在开始珍惜时间!让我们用双手抓紧那容易飞逝的时间，去合理安排时间!因为，我们怎能不珍惜时间?!

谢谢大家!

## 小学生珍惜时间演讲稿篇八

人总是会在失去后才知道后悔，才懂得珍惜。也许人也只有在失去后才会懂得更珍惜以后。可是，有些东西失去后就不会再回来了，即使再后悔也没有用了。

时间，是一去不复返的。我们都知道珍惜时间，老师、家长也经常告诉我们要珍惜每一分每一秒，可是我们真正的做到珍惜时间了吗?我们每次只有在浪费时间后才知道后悔当初没有好好利用时间、珍惜时间。可后悔又有有什么用呢?时间不可能倒流，不管你有没有做好一件事，时间终不会等你，它只会再不停的流逝着。也许有人会说时间很不公平，因为在相同的时间里所做事的效果不同，有人做得好而必有人做得不好。

其实，时间对于每个人来说都是公平的。每天每个人都拥有24个小时，而在这24个小时中，有人会很好的利用时间，把每一分每一秒都安排得汇成商学院的，每时每刻都做着对自己或他人有益的事，这些人才是真的珍惜时间，会合理利用利用时间。反之，在同样的24个小时中，有人只会无所事事，让时间一分一秒的流逝，当知道后悔时，时间已经流逝了很多。一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间不可能再停下它的脚步，也不可能向后倒退，它只会永远的迈着它那均匀的步伐往前走。我们只能加快我们自己的脚步，珍惜它所走过的每一个痕迹，这样，我们以后回忆起来才不会觉得有遗憾。

## 小学生珍惜时间演讲稿篇九

老师们，同学们：早上好！今天演讲的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

同学们，全国学生营养日即将到来，让我们暂且放下手头上的书本，一起来关爱一下自己的身体。

下午四点左右，随着下课铃声的响起，同学们三五成群地走出校门，争先恐后地来到学校附近的各种小摊，冷清的街道顿时热闹起来，炸肉串、煎蛋饼等小吃摊前霎时围满了身着校服的学生身影。这些摊点的工作人员很少有人戴手套，他们边收钱，边操作，忙得不亦乐乎，但同学们全然不顾，这样的场景我们随处都可以看到。

常言道：“身体是革命的本钱”，没错，好身体对每个人来说是多么的重要，可现在的食品五花八门，各种食品厂如雨后春笋般出现，各类垃圾食品也紧跟着出现在市场上，不干净食品、过期食品、方便食品、油炸食品、碳酸饮料，以及各种零星小吃等，甚至还有一些人为了自己的利益，在腌制火腿时喷洒敌敌畏，时时危害着我们的身体。另外，随着生活水平的提高，同学们不健康饮食的习惯日益增多。在我们学校，不少同学因缺乏合理营养知识，膳食摄入不平衡，有些同学在吃午餐时，爱挑食、偏食，甚至养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，这样，同学们的健康状况将构成严重威胁。不良的饮食习惯和生活方式，会影响身体的发育，所以，我们一定要养成合理进食的好习惯，而且要选择有益于我们健康的食物，抵制垃圾食品对我们的诱惑。

青少年时期是智力投资和体质投资的黄金时代，只有不误“天时”，才能生长发育完好、体质健壮、思维敏捷、健康成长。

最后，我们编个口诀和同学们共勉：

管好嘴，不贪食

多喝开水，少吃零食

经常锻炼，关爱身体

重视三餐，平衡饮食

我的讲话到此结束，谢谢大家！