

# 卫生员演讲稿(优秀5篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 卫生员演讲稿篇一

我的主题演讲是《什么造就了冠军》，这等于让我在思考谁是命运的主宰。每个人最迷茫的可能就是这个问题，你的命运究竟是你选择的，还是你的命运选择了你或者换个角度这样说，你是主动了你要选择的命运，还是你被动的被命运所选择呢？冠军多数人认为是自己选择了你，他们自己是命运的主人。但社会上似乎不是冠军的人更多，他们多数认为他们是不幸的人，不幸的选择了他。理性的人认为这是相互影响，互为因果和互动的过程，当你努力去创造和改变命运的时候，如果你成功了你会更加成功的。从而从成功走向更大的成功，进入成功的正相循环。可是如果你失败了呢？你灰心、你放弃从而进入了负相的循环。

在我九岁那年，一次意外我被火车扎断了左腿，当火车远去的那一刻，我躺在火车道旁边，我面对大地，很多人围绕着我，我面对着蓝天，我觉得我是那么的渺小，我希望我能够飞翔起来，我不要再躺在土地上。在那一刻我感受到我的渺小，这对于九岁的我而言是灾难，是恐惧，是折磨。当我第一次穿上衣服的时候，我害怕人家看到我，我害怕听到我的腿在响，那个时候假肢的质量不是很好。当我在路上遇到别的小朋友的时候他不让我走过去，他说把我摔倒才能过去。当我骑着自行车遇到我的同学，我下来跟他很高兴的聊天，可是那个时候的北方会有很多的河沟在旁边，我谈的特别得开心、特别的快乐，因为我让他们看到我已经穿上了假肢，

我还能骑自行车，可是当我谈的特别高兴得时候，我这条假肢没有支撑好从路上摔到了沟下，那一刻我一直在爬，我希望不要这样的事情发生，可是这一切我必须得面对现实。

然而正是从没有腿那一刻起，我开始被更多的人关注，从很多人围着我看我出了什么事救我去医院，到我成为三届残奥会的冠军，到我从全球残奥会大使的身份走进地震灾区看望小朋友的时候，我知道我以我的经历传播了奥运精神，告诉全世界的人原来命运是可以战胜的。每一个人都是冠军，我们都可以做自己命运的主人。下面我想用热烈的掌声给全世界那些坚强的残疾人给予他们的鼓励，因为他们会听得到的。谢谢大家！

现在回到命运的主题来，谁是命运的主人呢？我的结论是人才是命运的主人，那么你为什么不喜欢你的命运呢？你是命运的主人难道你不想改变它吗？世界上它改变了你，还是你改变了它呢？但是你不愿意，你不愿意放弃恶习，你不愿意放弃懒惰、放弃贪心、放弃嫉妒、放弃傲慢、放弃背叛、放弃自私、放弃害人之心，因为你不愿意去行善、忍辱而仅仅是个人的愿望。这其实就是贪心，是自私心而已，这样是非常不行的。试看天下所有领域的冠军，都看品德高尚，奉献你的善德与美德，奉献你的忠诚、敬业、智慧和勇敢，奉献你的诚实善良和忍辱负重的精神，只求一心为了他人，不求自身的利益，专心一致、心平气和把所有的一切回报给社会，放下一切就会拥有一切，放下的越多你会得到的越多。

谢谢大家！

## 卫生员演讲稿篇二

大家早上好！

刚刚过去的4月7日，是世界卫生日。所以今天我国旗下讲话的题目是讲究卫生，做健康的主人。每年的世界卫生日，世

界各地的人们都要举行各种纪念活动，来强调健康对于劳动创造和幸福生活的重要性。

那么我们小学生，应该怎样参与到做健康的主人的活动中来呢？

第一，保持良好的个人卫生习惯，饭前便后洗手，勤剪指甲，勤洗澡，不随便使用别人的生活用品。遵守作息时间，做到起居有规律。

第二，均衡饮食，随气候变化而增减衣服，定期运动，充足休息。同学们早晨起床后可以到户外锻炼，呼吸一些新鲜的空气，跑跑步都是很有好处的。学校组织的广播体操和大课间等室外活动是非常好的锻炼机会，不要马虎了事。

第三，保持室内空气流通，尽量减少去空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要保持通风状态，让门窗敞开，使空气对流，避免造成室内有异味存在。

第四，注意心理卫生。我们在学习、工作、生活过程中，要做到紧张而活泼，保持愉快的心情。遇到困难或不顺心的事，找好朋友或老师倾诉一下或自我调节，千万不能一直闷闷不乐，这对身体也是有害的。

同学们，只要我们每个人都注意提高卫生安全意识，自觉维护公共环境卫生，时刻注意个人卫生，那么我们会拥有美丽的生存空间，就会拥有健康的体魄，就会拥有美好的未来！让我们共同努力吧。

### 卫生员演讲稿篇三

大家好！

我是xx班的，今天，我站在讲台上演讲，感到非常高兴。我

演讲的题目是“讲文明讲卫生争做文明小卫士”。

去年突然爆发的“非典”疫情，我虽然不懂他的严重性，但爸爸妈妈告诉我，这跟我们国家公共卫生抓得不好和人们卫生习惯上的许多陋习有很大关系。在我们生活的城市里，污水、垃圾比比皆是，蚊蝇、老鼠随处可见；我们的生活方式也存在着许多不文明和不健康：随地吐痰、乱扔垃圾等陋习，不勤洗手、睡懒觉、不喜运动、吸烟喝酒等不良习性。

下面我向大家讲讲我亲自经历过的两件事情。首先讲的第一件事情与我家有关，有些老师和同学知道，我自己家住在电业局，我们那里绿树成荫、鸟语花香，道路和建筑物井然有序，还有大片大片的草地，但就在这么一个优美的环境里，有个别人竟然随地吐痰、乱扔果皮、纸屑、烟蒂等，弄得地上格外刺眼。我的爸爸妈妈从小就教育我，要爱护公共环境，并经常带我把看到的一些纸屑、塑料袋捡到垃圾桶里去，可那些痰呢……哎！！！！

想起就恶心。可是在我们娄底，还有更糟的呢！我每次去我外婆家——娄底老街，总是看到空中灰蒙蒙的，地上到处是各种各样的垃圾：纸屑、砖块、塑料……我们想去拣，却又不知道从哪里下手，我小时候问过妈妈，怎么这些地方这么脏呀？妈妈告诉我说：因为我们娄底有许多人不讲卫生，所以造成这样。我那时不懂，但我现在却有点明白了。这就是我要讲的第二件事情，那是几个月前，我和爸爸妈妈在景致优美的娄星广场玩，看到地上有几张槟榔纸和烟头，我们就用塑料纸套着手把它们拣起来，准备扔到垃圾筒里去，可就在我们旁边，有人在吃瓜子，瓜子皮扔得满地都是，他们身上穿的却是漂漂亮亮的，我很生气，就走过去对他们说：你们怎么这么不注意公共卫生呀，你们应该把瓜子壳扫干净！可他们呢，却一声不吭地走了。我问妈妈，他们怎么能这样呀？妈妈无奈地摊摊手，反问我，你说呢？我可想不通。

后来，妈妈对我说：仅仅凭我们几个人的力量是不够的，公

共卫生必须靠大家共同来维护才行啊！哦！原来是这样，我又有想法了。

我想，要改变这种状况，需要我们共同努力，全体少年儿童行动起来，杜绝一切危害健康、污染环境的不文明行为和不良陋习，希望全国少年儿童：从小做起，从我做起，从现在做起，争做“文明小卫士”，让一切疾病远离我们，让我们拥有更加文明、卫生、健康的生活，我们的家园才能变得更加美丽。

## 卫生员演讲稿篇四

大家好！

我是你们最喜欢的李吉阳，很荣幸可以参加这次班干部竞选活动，在此我表示真诚的谢意！

一开始我也有点不自信，但是在读了戴尔·卡耐基说的：不要怕推销自己，只要你认为自己有才华，你就应该认为自己有资格提任这个或那个职务。”我的信心又回来了。

为什么在那么多的职位里我要竞选卫生委员呢？因为在我经历一周认真观察之后，我发现我们班的卫生很不好。

早读的时候，大部分同学都买了零食，一进教室就开始吃。吃的时候会掉一些食物残渣。而同学们就像没看到一样，不管不顾，吃完的垃圾随手就扔掉了，教室里总是乱糟糟的。而且教室中每天的垃圾都满了，都没人管。

下午吃完饭后，我们有一段时间可以吃零食，我那时就会想：

吃了那么多的饭，还吃那么多的零食，这样对同学们的胃实在不好吧！

如果我当上了卫生委员，我会用自己的琅琅书声，引导同学们一起早读，帮同学们改掉一些不良习惯。在下午饭后，我会引导大家做一些小游戏，或在一起阅读什么的，这样可以少吃零食，有益身体健康。

罗曼罗兰说过：“只有先相信自己，然后别人才会相信你。”

是的，我会自己先做到讲卫生，再去影响他人。

老师们，同学们，希望你们把珍贵的一票都投给我！我愿意付出努力，和大家一起一起把班级变的干净，变的美丽起来吧。

可以把你们那宝贵的一票投给我吗？谢谢大家！

## 卫生员演讲稿篇五

大家好！

今天我国旗下讲话的题目是：《讲卫生，爱健康》。

1. 不吃零食，尤其是坚决不吃三无产品。吃零食会给我们的健康带来不良的影响。
2. 不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰。
3. 保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要注意开窗通风。
4. 加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

同时为了我们的身体健康，在体育运动方面要做到：

1. 运动前要做足热身运动，防止韧带拉伤等伤害。
2. 穿着适合运动的衣裤和鞋子，不穿凉鞋、裙子上体育课。
3. 不在体育器材场地随意玩耍，防止摔伤。
4. 注意防暑，不要在烈日下过量运动，防止因骨骼、关节、肌肉等承受负担过重所导致的运动伤害。

希望大家重视起身边的小事，健康地生活，健康地学习，健康地度过每一天。希望每一位师生都有一个健康的体魄，希望我们都有一个卫生整洁的家园！

同学们，让我们行动起来吧！从我做起，从身边小事做起，做当代文明的小学生。

我的讲话完毕，谢谢大家！