

# 宣传演讲稿格式(优秀10篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

## 宣传演讲稿格式篇一

大家好！

交通安全是最引起我们关注的一个问题，因为它关系每一个人健康与安全。为了防范车祸等一系列不良行为发生，国家安全教育局制定了各种有效措施，我们每一个小学生都应该自觉遵守。原先，我有一次，放学时，我走在人行横道上，手套从口袋里蹦了出来。看没车时，就跑到了人行横道上把手套捡了起来。

安全是人类的根本，即使你的智慧与知识超乎别人，不注意健康与安全，一切将于云雾散去一样，没有用的。我听过一个真实故事：一名带着小黄帽的小学生，由于他听着mp3没有顾着前面的路，只顾埋头走。

突然，他前面的岔路口中，开出来了一辆大货车。当司机发现准备刹车时，已经撞到了。他被送到了医院。他的妈妈泪流满面。俗话说：路上闪烁的红绿灯，是您家人的眼睛。从现在起，我们注意安全，让它伴我成长吧！

## 宣传演讲稿格式篇二

大家好！

我很高兴能站在这里，以新一届的宣传部部长的身份演讲。

大半年过去了，我在毫不了解协会的情况下，进入了绿缘环保协会，而又在机缘巧合的情况下，加入了宣传部，那一切就像昨天刚发生的一样，每次活动的画面都不断地闪现在我的脑海里。

在这里，我认识了很多好战友，我们一起欢笑过，一起忧伤过，一起解决困难，一起因胜利而欢呼。此时此刻的我，真是百般交杂，既因师兄，师姐的离开而伤心，而又因为得到他们对我能力的肯定而高兴。

作为新一届宣传部部长，我会继续继承上届师兄，师姐优良传统与不屈的精神，带领宣传部改革创新，进一步改进宣传部的工作作风，认真完成协会分配下来的任务，增强部门之间的交流，与各个部门共同努力，使绿缘环保协会有更好的发展，让“长江后浪推前浪，一代新人胜旧人”的名句得以实现。我永远都坚信——只有我们不想做的，没有我们做不到的！

在此，我非常感谢陈彪师兄，竹君师姐，小宝师姐对我们宣传部与戏剧组的教导，感谢他们对我们能力的培养，对我们的不离不弃，感谢他们为我们，为协会所做的一切，谢谢你们，你们辛苦了。

### 宣传演讲稿格式篇三

你们好！

今天我很荣幸站在这里，今天我要竞选的职务是宣传委员。记得上学期我也是竞选宣传委员的，但是竞选失败了，没有能够成为参与的成功者，但是我并不灰心，我会更加努力，让同学老师们能够信任我。

有的同学可能会认为说：“宣传委员不就是动动嘴皮子的职位吗？”如果你是怎么想的话，你就大错特错了，因为宣传不仅仅只是动动嘴皮子就可以了，还有诚信度，比如说有一个人，他虽然说的比唱的还要好听，而且还经常答应你们提出的一切要求。但他却光说不做，那么你们又会相信他多少次呢？就算他讲的再好听，被骗的次数多了，又有谁会相信他呢？相反如果另一个人虽然说到做到，但他却不擅于表达，那世界上又有多少赏识他这匹“千里马”的伯乐呢？所以说表达能力强的人+诚信度高的人=宣传委员。我相信我自己会是非常合适的人选，因为我有强烈的责任心和使命感。在班里的诚信度还是满高的，而我的表达能力也可以从我获得的奖状中体现出来！值得一提的是我的性格，我宽容，我豁达，好的事情总记得，不好的事也没放在心上。大文学家雨果说：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，而比天空还要宽阔的是人们的心灵。”我一直以来都用这句话来鞭策自己。因为要做好宣传委员的话首先要口才好，诚信度好，其次就是处理好和同学之间的关系了。当然了，我也知道，此次竞选，不会一帆风顺，我已经做好了准备：有梦想才有作为；有追求才有希望；面对机会我绝对不放弃的！！

我知道，再多灿烂的话语也只不过是一瞬间的智慧与激情，朴实的行动才是开在成功之路上的鲜花。我想，如果我当选的话，一定会言必行，行必果。同学的眼睛是雪亮的，请各位同学投给我一张信任的票，给我一个施展才华的机会！！

谢谢大家！

## 宣传演讲稿格式篇四

大家好！

毒品的历史源远流长□3520xx年前的埃及就有种植。唐朝时阿拉伯商人把鸦片作为贵重礼品传入我国，宋朝人仅仅用于

治病和观赏，元朝时蒙古军队远征印度将鸦片作为战利品带回国内，明朝开始在一些皇宫贵族中流行吸食鸦片作为消遣，明神宗万历皇帝就是一个鸦片皇帝。他在位48年，是明朝在位时间最长的皇帝，后期三十年不出宫门，不理朝政，这时候距现在有220xx年。到清朝乾隆时期，国人吸食鸦片逐年增多，乾隆前二十年中，上到国家命官，下到平民百姓，吸食鸦片的风气迷漫全国。人们开始用竹管(烟枪)吸食，这时鸦片逐渐改变了其作为药品的性质而变成毒品，在当时吸食鸦片不仅被当作一种时尚，而且烟毒已成为日常生活和人际交往中不可缺少的东西。这时期鸦片主要是从印度进口，鸦片战争之后才在国内大片种植。

1840年，发生了一件中国历史上相当重要的事件——鸦片战争，这也是中国近代史的开端。英国为了把鸦片卖给我们赚取白花花的银子，疯狂向中国走私鸦片获取暴利。1838年，民族英雄林则徐在广州虎门把两万箱鸦片销毁。英国就以此为借口，派遣坚船利炮进攻我国。鸦片的输入，上层统治者依赖鸦片来消磨荒淫无度的寄生生活，科技的落后，几亿人的泱泱大国被几千人的英军打败签署了丧权辱国的《南京条约》从此中国进入到半殖民地半封建社会。

随着两次鸦片战争和一系列不平等条约的签订，鸦片贸易由走私变为合法，其危害进一步增加。为此，原来禁止国内种植鸦片的主张逐渐被洋务派代表人物李鸿章提出的推广国内种植鸦片以土烟抵制洋烟的主张所取代。但鸦片的广泛种植与五谷争地，又引发了丁戊奇荒(1875年至1878年)这样的大灾荒，使广大人民的灾难更加深重，国力进一步下降，鸦片让许多人成为“东亚病夫”。由于国产鸦片的增加而使鸦片进口有所减少利润降低，加上英国国内对鸦片成瘾的认识进一步增强，种种原因终于促成了1920xx年万国禁烟大会在上海召开，会议的最大成果是各相关国家在鸦片、吗啡问题上初步达成共识，确定了联合反毒禁毒的原则。揭开了国际联合禁毒的序幕，为以后的海牙会议制定国际禁毒公约奠定了基础。

虽然清末万国禁烟大会上得到了与会列强禁烟的承诺，而且清末的禁烟也颇具成效，但随之而来的是毒性更强、危害更烈的吗啡、海洛因。同时随着国际形势的变化，向中国走私吗啡海洛因的国家也变成了日本。新中国成立后，中国共产党和人民政府颁布了《关于严禁烟片烟毒通令》，仅用三年时间就在中国大陆肃清了鸦片烟毒。但从上世纪六十年代开始，由于英、美等西方国家在世界推销鸦片等历史因素和全球毒品消费市场逐年增长的现实因素，催生了金三角(老挝、泰国、缅甸三国接壤地区)、金新月(阿富汗、巴基斯坦、伊朗)、银三角(南美地区)，全球三大毒源地，而这三大毒源地中有两个与我国毗邻，造成毒源地的毒品大量流入我国。

毒品依据其来源，可分为传统毒品和新型毒品。传统毒品是自然界植物体中提取或经过简单提取净化，比如鸦片、吗啡、海洛因、大麻、可卡因。罂粟的果实成熟后，割伤果皮后，渗出白色乳汁凝固而得生鸦片。生鸦片经过烧煮和发酵后，制成条状、板片或块状，其表面光滑柔软，有油腻感，呈棕色或金黄色，包装在薄布或塑料纸中。长期吸食鸦片，可使人先天免疫力丧失，因而人体的整个衰弱使得鸦片成瘾者极易患染各种疾病。吸食鸦片成瘾后，可引起体质严重衰弱及精神颓废，寿命也会缩短；过量吸食鸦片可引起急性中毒，可因呼吸抑制而死亡。吗啡是鸦片中最主要的生物碱(含量约10-15%)，1820年法国化学家f·泽尔蒂纳首次从鸦片中分离出来。他用分离得到的白色粉末在狗和自己身上进行实验，结果狗吃下去后很快昏昏睡去，用强刺激法也无法使其兴奋苏醒；他本人吞下这些粉末后也长眠不醒。

据此他用希腊神话中的睡眠之神吗啡斯(morpheus)的名字将这些物质命名为“吗啡”。吸食吗啡对神经中枢的副作用表现为嗜睡和性格的改变，引起某种程度的惬意和欣快感；在大脑皮层方面，可造成人注意力、思维和记忆性能的衰退，长期大剂量地使用吗啡，会影起精神失常的症状，出现澹亡和幻觉；在呼吸系统方面，大剂量的吗啡会导致呼吸停止而死亡。吗啡的极易成瘾性使得长期吸食者无论从身体上还是心理上都会

对吗啡产生严重的依赖性，造成严重的毒物癖，从而使吗啡成瘾者不断增加剂量以收到相同效果。海洛因是在吗啡的基础上制成，比吗啡的危害更大许多倍。吸食海洛因成瘾后，一旦停用就会出现不安、焦虑、忽冷忽热、起鸡皮疙瘩、流泪、流涕、出汗、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。这种戒断反应的痛苦，反过来又促使吸毒者为避免这种痛苦而千方百计地维持吸毒状态。

吸食海洛因等传统的毒品的一般是年纪比较大的人，年纪轻的人一般吸食新型毒品诸如冰毒、摇头丸、K粉等。传统毒品对人体以“镇痛”、“镇静”为主，新型毒品以兴奋、抑制、致幻的作用。有些大客车的司机，为了能多开一段时间赚钱，并且保持不困，就会吸食冰毒，结果几十人的大客车翻车出车祸，死伤惨重。还有一些人在棋牌室，为了能长期保持亢奋状态也会吸食冰毒，几天几夜都辗转反侧夜不能寐。演艺界更是毒品流行的重灾区，张国立儿子张默、成龙儿子房祖名、王学兵、柯震东、李代沫、伊相杰、高虎等，结局无不是被关进铁笼子。有些错可以犯，还有改正的机会，而毒品的错不能犯，错了就再也回不去从前。我遇到很多人，从强戒所出来，无论什么年纪，当人生有了污点，哪怕想重新做人，仅仅是找一份保安的工作，也是相当之困难。而戒断反应更是凭借人的意志几乎不能战胜，亲口有瘾君子对我说起，看到毒品眼睛都开始放光，虽然最终没有再去吸，回去之后整个晚上辗转反侧夜不能寐，身体上的反应很强烈，而心理的瘾更强烈。也有瘾君子亲口对我说，全身发冷，流眼泪流鼻涕，无论如何都抑制不住再去想，没过多久，他被警察送了强戒所，又是两年铁窗生涯。在监狱里的生活是什么样子呢？拘留所，一个小房间有8张床，往往能塞进去多一倍，也就是16个人，没地方睡，那就睡在地板上。

打扫卫生，用牙刷刷马桶，拘留所的牙刷和我们所用的不同，拘留所的牙刷没有柄，只有头，大家知道为什么这样吗？怕嫌疑人用牙刷自残，所以几乎没有柄。所吃的饭菜，十多个人围成一桌，四菜一汤，菜里几乎看不到肉，油也几乎没有，

每人夹几筷子菜就没了，不够吃也只能吃白米饭，吃饭时间五分钟，无论吃没吃饱，只能是就此打住，继续回到暗无天日的铁笼子中枯坐。在强戒所，想枯坐也是不可能的，没有重大疾病就得劳动，运气好做一些手工活，每天有指标，完不成就是做到半夜也要做完才能睡觉。运气不好在里面加工有腐蚀性的化学品，身上脸上都生皮肤病，监狱最多提供一点消炎药，其他什么药不给，有病也只能自己强忍着。曾有瘾君子为了不被关进去而自残，吞食打火机、钢条、钥匙等，我询问他怎么才能吞下去，他说正常下咽身体会本能的排斥，只有用手硬把打火机按进食道。即使这样也不想进监狱，如果打火机在胃里发生意外爆炸，那这辈子就结束了。还有一个瘾君子腹腔积水，住在东方医院，腹腔中打了两个洞插进两根管子排除腹腔积水。后因贫穷出院，身上挂着两个瓶子也被缉毒警察送进强戒所，至今仍未从强戒所出来。第一任上海市市长陈毅元帅曾经说过“手莫伸，伸手必被捉”。如果犯法，那必然将受到法律的严惩。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 宣传演讲稿格式篇五

大家好！我是来自小的。今天，我演讲的题目是《我是小小税法宣传员》。在这万物复苏、春意盎然的四月，我们迎接来了第xx个税收宣传月，很荣幸的是，我们学校是税法宣传教育基地，我又被选为小小税法宣传员，别提我心里有多高兴了。

然而，在这之前，我压根就不知道什么是税收？为什么要缴税？一直认为，税收离我很遥远。但一次偶然的经历，才使我真正懂得了税法是与我们每个人息息相关的。

那是一个星期日，我去小姨开的超市。小姨家的超市里，商品琳琅满目，应有尽有。因为地处繁华街面，生意还挺红火。我正在店里帮忙呢。突然看到来了几个穿蓝色制服的税务人

员，小姨好像和他们还很熟，一边忙着卖东西，一边和他们打着招呼。这时，我就听到其中一位税务人员说：“明天是最后一天了，抽空去营业厅缴税吧。”说完他们就走了。看到他们离开后，我就迫不及待的问小姨：“什么是缴税？我们卖东西为什么要缴税？”小姨说：“傻孩子，这你就不懂了，因为税收是我们国家组织财政收入的重要途径，我们做生意的，必须按照法律，把一部分的收入交给国家，这就是缴税。依法纳税是我们每个公民应尽的义务，因为税收是取之于民，用之于民的。”小姨看我似非懂的样子，又接着说：“如果我们都不缴税了，那你们能上上学吗？你们的教室是哪来的，不都是靠税收修建的；我们行走的街道、公路也是靠税收修建的；我们生活用的水和电也是靠税收开发的……”听完小姨的一席话，我的嘴都张成了“o”字形，啊，原来这都是税收做出的贡献！真是没想到啊！

是啊，税收给我们学生带来的好处还真不少！我们免费上学，也是从国家税收中出的钱，建设我们美丽的校园，也是从税收那拿的钱。如果没有税收，我们就没有良好的学习环境；如果没有税收，就没有穿越“世界屋脊”的青藏铁路；如果没有税收，就没有拦腰斩断长江的三峡大坝；如果没有税收，就没有遨游太空的神舟飞船……。总之没有税收，就没有雄厚的财源，也就没有当今社会的腾飞与发展！

今天，我作为一名小小税法宣传员，更要从我做起，从我的家庭做起，从我身边的朋友做起，从小树立依法纳税的观念，为维护国家税收，贡献自己的微薄之力。在这里，我呼吁大家：依法纳税、诚信纳税，让我们共同唱响“税收、发展、民生”的主旋律。

又是一年早春时，在这个播种的季节，我相信，只要我们用心耕耘，祖国的明天将会更美好！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 宣传演讲稿格式篇六

大家好！

我在读高中的时候担任过学习班长，我性格开朗，处事沉着，果断，能顾全大局。

过去的工作中我学会了怎样为人处事，怎样解决矛盾和协调各种关系。以往的经验证明，我有能力并有信心做好学生会的工作，并且有能够把学生会为同学服务的精神发扬光大。

我更将进一步的强化和不断完善自我，全面提高自身素质和工作热情，以积极的心态去认真对待每一件事情。在工作中，增强责任感，在工作中，真正做到开拓创新，锐意进取，明确目标，秉承传统，服务大家，也提升自我。为我校建立一支团结高效的优秀学生会团队奉献自己的一份力量。

我知道，再灿烂的话语也只不过是一瞬间的智慧与xxx□朴实的行动和一步一个脚印的作为才是开在成功路上的鲜花。请各位评委将您手中最宝贵的一票投给我吧，我将以我言出必行的实际行动来回报各位的信任与赏识，更不会辜负了在座的各位给了我这个施展才华和锻炼的机会。为了表达我的心声，我写了一首小诗与大家共勉。

面向太阳，你就会有希望。

敢于尝试，你就能成长。

我相信，梦想是最好的信仰。

只要我们向前，不徘徊

拥有梦想的人，势不可挡。

跟我来，迎接风暴，

跟我来，展翅翱翔。

逆风也飞翔。

我相信，只要坚持自己的主张

我们能让世界改变模样。

拥有梦想，奇迹将会从天而降。

拥有梦想，我们每一个人都是天下无双。

在学生会这个梦想的舞台上。

你的微笑，是我最高的奖赏。

## 宣传演讲稿格式篇七

大家中午好！

今天我演讲的题目是——《安全之美，文明之美》

有一种美，深埋在古垒下，是一种可以吸引灵魂的美，它，深藏不露；

有一种美，飘逸在浮云上，是一种可以创造生命的美，它，如影相随。

这种美就是——安全之美，文明之美。

同学们，在父母的眼里，你们是含苞欲放的花蕾；在老师的眼里，你们是展翅待飞的雏鹰；身上寄托着父母、老师、祖国的希望。大家处在这美好的环境里，可有的同学不注意“安

全”二字，给自己带来了痛苦，痛心之余，我们苦苦反思，在紧张的学习之后，在快乐的玩耍时刻，有些同学忽视了安全问题，让关心老师和家长很担心。

同学们，你们很幸运，作为星火学校的一名学生，亲身体会到星火学校优越的教育环境，安全文明的校园气氛。你会听到朗朗的读书声，亲切的问候声；你会看到学生文明的举止，谦让的身影；你能随时感受到领导的关心，老师的爱护！让我们时时生活在一个安全文明的校园中。

学生是校园安全的主体，又是学校安全的受益者。对于安全，我们必须警于思，合于规，慎于行，必须树立高度的安全意识，人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全，安全在心，生命永驻。

搭载放假回家的同学和老师，强行通过一座漫水桥时被洪水冲走，19人失踪。生命犹花，虽可绽放天下，但如不精心呵护，顷刻间就会凋零；生命犹水，虽可滋润万物，但如不精心照料，顷刻间就会蒸发；生命犹戏，虽然十分精彩，但演出只有一次，没有彩排不能再来！生命只有一次！丧失了宝贵的生命，你就丧失了无法衡量的财富！所以，我们应该把安全时刻记在心中，落实在行中，严守校规校纪，注意交通安全，安全用电用火，防范意外伤害。当校园停电时，我们要站在原地听从老师指挥；当火灾发生时，我们要沉着面对学会自救；当地震来临时，我们要躲进角落或听从命令，遇到危险不慌张，不拥挤，跟随队伍走出困难；上下楼梯不跳台阶，不把扶手当滑梯，课间玩耍不打斗，同学友爱讲文明。安全创造文明，一个人的文明，会给大家带来快乐、温馨。那么文明在哪里？“文明在我们的行动中，文明在校园的每个角落！”文明，是同学间路上相遇时的微笑，文明是见到师长时的尊敬，文明是踩到他人的一声“对不起”，文明是同学们相互的关爱与宽容。因为有了文明，所以有了道德；因为有了文明，所以有了高尚！文明让我们的生活更加和谐，更加安全，让我们做文明的实践者和传播者！让文明之花开的更加美丽，更加灿

烂!

安全是火，点燃生命之灯；文明是灯，照亮生命之路；安全文明是路，引导我们走向新的辉煌！生命是晶莹剔透的露珠，折射出七彩的光芒；文明是鲜嫩的花朵，散发出迷人的清香。作为一名学生，我们有责任、有义务，让我们的生命在校园里焕发出奇光异彩，演奏出华美的文明乐章！

安全在我心，文明伴我行，让我们携起手来，共同创造美好的明天！

## 宣传演讲稿格式篇八

上个学期，我在小区里做了一件有关环保的事情。

虽然做得比较顺利，但是在此之前，我却找不到办法。

我想啊想，终于想出了个好办法。但是，这种办法有很大的可能性会被别人笑话。但是，我觉得，这还不错。这个办法就是？——捡垃圾。

开始行动了。我在楼下“巡查”，看有没有“敌人”。如果遇上“敌人”，我就用个计策，把他们当作球一样踢，一直踢到一条几乎没人的小路边去。我左看看，右看看，果然发现没有一个人关注着我。于是我立刻把“球”放进了装“球”的袋子里。接下来的垃圾我如法炮制，不一会儿，我就捡了五六个瓶子和其他的东西。我看差不多了，就上楼把垃圾扔到垃圾桶里，然后我就高兴地回家去了。

第二天，我下楼再次“巡查”，发现地面上又增加了一些垃圾。我又用第一天的办法把它们送进了垃圾桶里。但是我不可能每天都下来捡的，我还要做其他的事情，我很伤心。但是我想我只要不乱扔垃圾，就是对保护环境最大的贡献了。

我们以后要保护环境，不乱扔垃圾。

## 宣传演讲稿格式篇九

同学们上午好!今天国旗下的内容是：《爱眼、护眼小常识》。

怎样预防近视眼?

保持适当的阅读距离：30厘米或以上。

定时让眼睛作适当休息。

不在光线足够的环境下阅读及写字。

不要在移动环境下看书。

保持适当的看电视电脑距离。

保证充足的睡眠和合理的饮食及适当的锻炼。

同学们用眼时请注意以下几点：

### 第一、用眼环境要注意

1. 读书写字时要有充足的照明。避免在过亮、过暗或摇晃不定的光线下读写。
2. 读书写字的地方空气要清新。污浊的空气和烟尘同样会伤害眼睛，影响健康。
3. 尽量不用过细的笔写作业，作业用纸要洁净。
4. 写字时，台灯灯光要从左前方射来，日光灯8-11瓦即可。
5. 书桌高度以到上腹部附近为宜。

## 看电视

1. 看电视要距离2米以上。
3. 看电视最好的姿势是坐姿，不要躺着、歪着头或仰着头看电视，因为这些不正确的姿势都会引起眼睛疲劳。
4. 电视机要放在背光的地方。
5. 电视的光度要合适，不能过亮或过暗。

## 操作电脑

1. 屏幕最好背向或侧向窗户，避免出现反光现象。
2. 操作台要低于一般桌的高度，座椅最好高低可调，使坐姿舒适。电脑屏幕中心应与胸部在同一水平线上。
3. 屏幕与眼睛之间应保持50厘米以上，视线应略低于平视线10——20度。
4. 电脑操作间采光要好，光线不易太弱或太强。

## 第二、读写姿势要正确

1. 端正读写姿势，读书写字时眼睛和书本的距离在33—35厘米左右。
2. 胸前与桌子距离一拳。
3. 读书写字时要坐正，不能弯腰驼背或趴在桌上。头不可外向一边。
4. 握笔姿势要正确，执笔角度要合适，写毛笔字时力求笔杆直立，写铅笔，钢笔字笔杆与纸面的角度在40—50度之间。

5. 握笔的手指距离笔尖3厘米左右。

6. 不歪着头或躺着看书写字，不走路看书，不在晃动的车船上看书。

### 第三、眼睛休息要牢记

1. 不长时间近距离用眼，下课要走出教室。

2. 每近距离用眼40——50分钟时，休息5——10分钟，可闭目养神，凭窗远望更好，越远越好，至少看5米以外的景物，并注意放松心情。

3. 多到户外活动，观察野外动植物，享受大自然的青山绿水。

4. 睡眠要充足。

### 第四、均衡饮食要做到

1. 用眼过度和电脑微波会使人体内维生素减少，同时会过多地消耗视网膜上圆锥细胞的视紫质，所以保证摄入充足的维生素a、维生素c、维生素e是非常重要的。

2. 常吃高纤维素、高钙高铁的食品。如山药、胡萝卜、山芋、芋头、菠菜、小米、玉米等。也可多食用一些黑豆、红枣、核桃仁等食品。补充锌元素也很重要，如黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、奶粉等含锌量较高。为防止近视眼的发生发展，应适当控制甜食，经常吃碱性食品，如萝卜、胡萝卜、白菜、大葱、莴苣、黄瓜、豆芽菜等等。

3. 保持食品低盐低脂低糖。

### 第五、定期检查要坚持

1. 每学期定期检查两次视力、每年作1——2次眼部常规检查
2. 如果出现视力下降，一定要尽快到医院眼科作进一步的检查。
3. 16岁以下的青少年一般不宜佩戴隐形眼镜。

## 宣传演讲稿格式篇十

我将尽全力完成学校领导和同学们交给我的任务，使学生会成为一个现代化的集体，成为学校的得力助手和同学们信赖的组织。

泰戈尔有句话：“天空中没有鸟的痕迹，但我已经飞过。”而我想说：“天空没有鸟的痕迹，但我正在飞翔。”也许，在我说出这番“豪言壮语”后，有些人会暗自发笑，这小姑娘怎么这么自负！可是我想说，这不是自负，而是自信！一个人如果连自己都不能相信，那么它就没有资格做任何事情，即使做了，也很难成功。

在初中时期，我成功担任了英语沙龙负责任的职位，并且负责宣传工作，所以我有一定的经验和信心能够胜任这个职位，在任期间，我不禁为同学们提供了高质量的服务，而且还得到了学校领导的一致好评。我知道成绩只能代表过去，未来的路还很漫长，在今后我将更加努力，使自己的能力进一步提高！希望学生会给我这次机会，让我能够出这番力，就会有意想不到的结果。

如果我刚当选宣传部部长，我会进一步完善自己，提高自己各方面素质，要进一步体改自己的工作热情，以饱满的热情、积极的心态去对待每一件事，要进一步提高责任心，在工作中大胆创新，积极进取，虚心向他人学习，要进一步广纳贤言，做到有错就该，友好的意见就接受，同时坚持自己的原则。

如果我当选宣传部部长，我应以“奉献校园，服务同学”为宗旨，真正做到为同学们服务，代表同学们行使合法权益，为校园的建设尽心尽力。我知道在朵灿烂的话语也不过是一瞬间的智慧与激情，朴实的行动才是成功路上的鲜花，我想我当选的话一定言必行，行必果。

这是我今日的承诺，行动是用来证明一切的最好方法。

在宣传部的这一年多的工作里，先后担任干事、部长助理的职务。在不断地学习工作中，对宣传部的工作内容和所起作用逐渐的了解、熟知。而这个部的核心管理者部长一职的重要性也就凸显了出来。

一个好的管理者应具备的条件，无论怎么样阐述都无法突破以下所归纳的几个方面，即品德、能力、感情、知识、遵从等等。它需要管理者的工作热忱，果断的判断力，读到的见解和创新精神。

一年的工作中，我更加沉着冷静，学会了信任团结，学会了思考，明白如何更好的完成我的工作。伯格森曾经说过：我们必须作为思索的人而行动，作为行动的人而思索。部里的工作，我逐渐学会了以这样的思想认真完成，通过实践，履行自己的职责，明白自我价值和集体价值。我也非常清楚自己不可以局限于现状：人最重要的事，不在于身在何处，而在于朝着什么方向走。这次的竞选对于我来说就是一个最好的机会。

天道酬勤，态度决定一切。过去的日子里，努力干好每一件事，积极的态度，认真是基础，而积极的工作包括了对工作的责任感和对工作的热情度。我将在以后，继续以这样的态度去要求自己。人所能负的责任，我必能负。人所不能负的责任，我亦能负。这种责任感是加注于自我的严格要求，它并不代表我不懂得变通和创新，作为一个管理者，不可缺需的要又决策能力，这取决去读到的眼光和各层关系的沟通。

宣传部是为学校、学生会和同学们服务的，工作中，应当遵循的是三方意见。做到真正的以人为本，为大家服务，做实事。我坚信，更多的能力是锻炼出来的，在多次的实践经验中得来的。工作的失败并不可怕，可怕的是失败后不能站起来，失败是一种考验和磨练，失败中成长，吸取教训，我有坚定的信心自己可以做好。追求成功的路上，重要的不是凯旋而是奋斗，它的精髓是不是为了获胜而是使自己变得更勇敢、更健壮、更谨慎和更落落大方。内心的力量和勇气让我站在这个讲台上，追求成功的路上使我自信与成长。

生活中，我用画笔去诠释着它的生命与美妙。我关心时事，熟读历史，有明确的政治观点，晓天下之事闻。我喜欢看书，喜欢用文字去表达我的感情。喜欢散步，背对浮华的世界，让自己静下来，去审视，去改正。我认清自己，知道自己的长短不足。

希望大家信任我，我将进一步加强自身修养，努力提高和完善自身的素质，我将时时要求自己待人正直、公正办事；要求自己严于律己、宽以待人；一定好好努力，争取有更好的表现！