

# 2023年拒绝上网的手抄报(汇总5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

## 拒绝上网的手抄报篇一

大家早上好！

今天我演讲的题目是：拒绝零食，健康成长。

为了维护我们的身体健康，还一个更加清洁、美丽的校园，上周老师利用班会课开展了“拒绝零食，从现在做起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。但是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。并且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品 and 手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时甚至会损害身体健康。

第四、吃零食还影响环境卫生，不利于校园文化建设。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把精力放到学习上。我的讲话完了，谢谢大家！

## 拒绝上网的手抄报篇二

大家好！

今天我要演讲的主题是“拒吃野味，从我做起”。

答案是：有很多国人不知道吃野味带来的危害有多大。吃野味不仅违法，而且长期吃还可能被这些野生动物身上携带的病毒感染，甚至会有生命危险。最近网络上也有些不明事理的网友在散播一些人们吃蝙蝠的视频和照片，并称赞蝙蝠味道鲜美。在此我提醒各位，也许经过厨师们的精心烹饪，蝙蝠的味道真的很鲜美，但还是不要冒险去吃，因为蝙蝠身上携带着多种危害人类的病毒，在人们大快朵颐的时候，这些病毒就会乘机侵入人类的身体，经证实，蝙蝠就是20\_\_年sars冠状病毒和这次武汉新型冠状病毒真正的自然宿主。

当然，人们吃野味还有一个原因，那就是在人类进化，人们确实一直在吃各种“野味“，这或许已经成了一种习惯。不管石烹，陶烹，还是铜烹铁烹时期，不管夏商时代还是明清时代，人们都热衷于野味，那时的野味在食谱中都占据了一席之地。在一些特别重要的场合中，野味甚至”升级“成了皇家及恩宠臣子的特别关切。

但如今已经是二十一世纪了，世界文明已经相当发达，我们国人的消费观念也应该与时俱进，不该吃的野味还是不要碰。为了大家的身体健康，也为了还野生动物一片纯洁的大自然，我在此呼吁：爱自然，爱生命，拒吃野味，从我做起！

我的演讲结束了谢谢大家！

## 拒绝上网的手抄报篇三

大家好！

今天我演讲的题目是《拒绝零食，关爱健康》。

同学们，你们知道吗？当你享受这些美味的同时，不仅破坏了环境卫生，一些有害物质也悄悄潜入你的身体。有资料显示，零食已经成为危害青少年健康的“头号杀手”。零食吃多了，影响消化，使胃液分泌失调，消化功能紊乱，食欲减退，营养得不到保证。零食吃多了，很容易增加热量，增加体重，还会引起慢性胃炎、腹泻等疾病。我们有些同学就是吃多了零食，人吃胖了，路也走不动了，影响了正常发育，不利于安心学习。

吃零食容易养成铺张浪费的坏习惯。有的同学，为了吃零食，就编造了各种各样的谎言来骗取父母对他的信任，浪费大量的钱财来满足自己的贪欲，如果我们把吃零食的钱攒起来，买点学习用书，帮助一些贫困的同学，不是更好吗？同学们，吃零食还会造成环境的污染。我们学校是一所环境优美、景色宜人的学校，干净、整洁的校园给我们提供了良好的学习环境。

那么，我们怎样才能拒绝零食的诱惑呢？

第一，我们要真正从思想上认识到零食给我们带来的各种危害，只有这样才能从根本上抵制零食的诱惑。

第二，要控制身边的零花钱。把零花钱用到学习上和其他有意义的事情上。

第三，同学们要相互提醒，相互监督。即时提醒身边买零食

的同学对自己的身体负责，响应学校的号召。

同学们，让我们大家携起手来，共同拒绝零食，勿以恶小而为之，勿以善小而不为。同学们，为了我们的健康，为了我们美丽的校园，为了我们辛勤付出的父母，让我们行动起来吧，拒绝零食，净化校园，还自己一个健康的身体，还自己一个良好的心境，还校园一个洁净的空间！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 拒绝上网的手抄报篇四

大家早上好！我是初84班的李思洁，今天我讲话的主题是《反对暴力，共建和谐校园》！“蓝天和白云的心一样，希望白鸽自由翱翔。

老师和父母的心一样，希望孩子健康成长。

花开的日子，我们走进校园这个快乐的地方，在平安校园愉快歌唱；花开的日子，我们遨游在校园这个知识的海洋，和老师一起编织梦想；花开的日子，我们愿意用心情的音符，去谱写和谐校园的欢快乐章。

1、语言暴力。有的同学喜欢耍派头，总是盛气凌人、目空一切，一副很了不起的样子，一开口就是“老子”、“我儿子”，把脏话都变成了口头禅，一说话就扯开嗓子喊，生怕别人不知道自己的存在。殊不知这些表现都显得很没有素质、很没有教养。

2、以大欺小，以众欺寡。有的同学喜欢欺负弱小的同学，将自己的快乐建立在别人的痛苦之上。就在初二75班，很多同学常常辱骂、欺负本班的张玉龙。

3、为了一点小事，大打出手。常常因为“鸡毛蒜皮”的小纠

纷，由口语辱骂升级到拳脚相加。

4、讲所谓的“义气”，用暴力手段争论长短。这类事件，往往由上述两种形式引发的，由个人与个人之间，升级到群体。如最近学校处分的那些同学。

5、有的同学喜欢耍派头、逞威风。他们总喜欢找别人的麻烦，看别人不顺眼，甚至是自己错了还摆出一副你奈我何的姿态，仗着自己有一帮所谓的“哥们”就横行霸道，一点点小事就打群架，甚至叫校外的人打架。

校园暴力不仅给同学们造成了身体上的伤害，更给他们的心灵烙下了深深的伤痕，也不可避免的影响了我们的学习，影响了我们的健康成长。同学们，面对校园暴力，我们该做些什么呢？我们应该行动起来，反对暴力，远离暴力，共建和谐校园，让每一个同学都能健康成长。

一、培养健全的人格、做一个文明的学生。做事不能冲动，说话不能盛气凌人；得饶人处且饶人，凡事要考虑后果；发生矛盾时不要抓住对方的错误不放，而应该检讨自己错在哪里；总之我们要严于律己，宽以待人！

二、提高社会交往能力。正确处理好自己的人际关系，交友要谨慎，不与行为不端的人联系，不与社会上的人交朋友，不要上网交友，更不要网恋；多参加各种有意义的文体活动，远离不良文化。

三、提高自我保护意识。遇事要及时告诉家长和老师，少去情况复杂的场所，不要单独外出，身上也不要携带太多的钱物；受到暴力侵害时，采取灵活的应急措施，要及时报警。

每当我在校园里往返时，总会看到这样的景象：总有同学成群结队的聚在一起，或是耀武扬威的在校园里晃荡；他们总摆出一副自以为“很酷”的姿势，说话也总带着蛮横的腔调；

有的手上还叼着烟头。他们的这些表现正游走在暴力的边缘，却离文明越来越远！他们遗忘得太多，忘了自己的祖国曾经千疮百孔，忘了自己曾是日本人眼中的“东亚病夫”，忘了他们那顶着烈日还在挥汗如雨的辛劳父母，最可悲的是，他们竟忘了自己还是一个学生，忘了我们的今天正是祖国的明天！

恰同学少年，我们应该满腔热血！在这花样的年华里，我们怎能荒废了美好的时光！同学们，让我们远离暴力，共建和谐的校园！

和谐是一幅精美的画卷，令人惊艳，令人回味！和谐的校园——会给空虚的心灵带来希望；会给弯曲的脊梁带来挺拔；会给卑微的灵魂带来自信。让我们创造和谐的学习氛围；让我们建立和谐的人际关系；我希望看到奋发有为的同学；我希望看到充满活力的校园！

花开的日子，让我们在和谐的氛围中愉快学习；花开的日子，让我们在和谐的乐园中陶冶情操；花开的日子，让我们在和谐的人际关系中健康成长。

我今天的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## 拒绝上网的手抄报篇五

尊敬的各位领导、各位同仁，大家上午好！

我叫xxx□来自xxxx□我今天演讲的题目是《立足平凡拒绝平庸》

有这样一则故事，说的是杜鲁门当选总统后不久，有一位记者前来采访他的母亲。记者称赞道：“有杜鲁门这样的儿子，您一定感到十分自豪吧。”杜鲁门的母亲赞同地说：“是的，但是我也为我另外一个儿子感到骄傲。”记者问：“您的另外一个儿子在干什么？”老太太十分自豪地回答：“他正在

地里刨土豆！”这是一位伟大的母亲！对她来说，两个儿子都值得骄傲。其实，生活原本也是这样，红花绿叶，各有其妙。只要不平庸，平凡和伟大一样令人自豪。

平凡是人生的常态，功盖古今、彪炳史册的人是少数，大奸大恶、遗臭万年的人也是少数。平凡的岗位，普通的角色，平淡的生活。我们大多数人大多数时候都是平凡的，每天还得“为了生活而奔波”。然而，平凡不等于平庸。平凡人不一定有惊天动地的壮举，却完全可以在平凡的岗位上，凭着满腔热忱、矢志不渝，“秀”出自己的精彩。也正是这些高度敬业、不断进取的平凡人在很多领域有所创造，才能不断地推动社会的文明与进步。

平凡的人，一颗平常心，兢兢业业工作；平凡的人，定下目标，自加压力，执着追求；平凡的人，做人有张有弛，做事有板有眼，汇小流而成江河，积小功终成大业。平庸的人，一无理想，二无追求，随波逐流；平庸的人，没有奋斗的勇气，也没有改变生活状况的渴望，只知躺在床上幻想天上掉馅儿饼；平庸的人，只知埋怨，大事做不了，小事不想做，到头来一事无成。

平凡的人，竭尽所能，正如鲤鱼跳龙门，历尽千辛万苦，终于横空出世；平庸的人，得过且过，就像河蚌里拒绝成为珍珠的沙子，自甘埋没。

立足平凡拒绝平庸，就必须坚定自己的理想与追求；就必须脚踏实地、全力以赴；就必须拒绝懒惰与懈怠，浅薄与浮躁。

毛主席说过，做一件好事容易，难的是一辈子只做好事不做坏事。平凡的人日复一日，年复一年，立足本职工作，勤勤恳恳，就很不平凡。在我们信用社，每天的接库盘库，记账打表，收款付款，礼貌问答，流水线似的工作，很简单，很平凡，认真做一天很容易，能够坚持认真做几十年将很不容易。

现实生活中，平凡的人常把平凡的工作做成伟大，平庸的人却使崇高的工作变得卑下。平凡的人安于平凡，却因不断努力而成绩斐然，而平庸的人也因放弃努力，最终将一事无成。

让我们埋下头去，保有一颗平常心，善待自己，珍爱生命，努力从平凡的小事做起，平凡如我们依然可以让平凡的生命绽放出灿烂之花。