

最新远离烟草演讲稿 远离危险演讲稿(大全9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。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

远离烟草演讲稿篇一

大家好，今天我们国旗下的讲话的主题是“远离危险，珍惜生命”。

校园是求知的地方，学校是一方文明净土、一块文明的圣地、一个最安全的地方。

我们的老师不厌其烦地给我们讲那么多的安全道理，为了什么？目的只有一个，那就是想最大程度地保证我们同学的安全！

可是，让我们感到非常遗憾的是，有的同学把易燃物品带进学校；有的同学拿着刀子、直尺、笔尖挥来舞去开玩笑；有的同学三五成群地挤在阳台上或窗口处嬉闹；有的同学体育课不按照老师的要求操练等等，这些行为都会对我们同学造成伤害的，作为学生的我们都应该非常清楚，都应该知道怎样去做，就是远离这些危险！

同学们，生命其实是非常非常脆弱的。没有安全就没有一切，安全责任重于泰山。远离危险，我们就能四肢健全；远离危险，我们就会继续活着！

我们的讲话完毕，谢谢大家！

远离烟草演讲稿篇二

大家好！

我今天演讲的题目是：“远离垃圾食品”。

在生活中，我们会无意接触到许多不好的东西，其中最大的敌人就是“垃圾食品”。

垃圾视屏，顾名思义，就像是同垃圾做成的吃的给你吃，闻起来香气扑鼻，可你却不知道他背后的真相。

我曾经跟着我跟的妈妈去过一个；垃圾食品制造厂，里面脏极了，一股浓浓的腐臭味儿扑鼻而来，我只好将车窗关上，妈妈将车停在他们制作垃圾食品作坊前方。我看见有很多苍蝇到处乱飞，像没了头似得乱飞，还有许多地上放着代加工的原料，这是要卖给顾客吃的，但却在人的脚下踩来踩去。我想：我再也不吃垃圾食品了，太脏了，吃了这东西不拉肚子才怪！

还记得八年级的第一次全校家长会结束后，我们班一位同学的家长告诉我妈妈，说：“最近龙泉的一所小学有个八岁的小女孩去世了。”妈妈问道：“怎么回事？”她继续说：“就是那天下午她没有吃饱，她饿了，就拿她爸爸妈妈给她的零花钱去买了一根烤肠。”“然后呢？”“然后，下午放学了，她爸爸来接她，坐到她爸爸车上时，她对爸爸说：”爸爸，我想睡会儿觉。“爸爸也没说什么，就让她睡了。谁知道，回家后，到了晚餐时间，她还在睡，怎么叫也叫不醒，她的父母察觉到有点什么不对劲，就马上送到了医院，检验报告后，好像是吃了带有鼠疫的烤肠，得了肾衰竭，第二天凌晨就去世了。据说，那个卖烤肠的商贩也被抓了。

这两件事告诉我们：垃圾食品是不能吃的，万一哪天你运气不好，买到一个带有疾病的食物，那么你也只得认命。所以，

远离垃圾食品，珍爱生命啊！

远离烟草演讲稿篇三

大家好！

我今天演讲的主题是“远离垃圾食品，关注健康”。

带着这些疑问，我在网上查了一些资料。知道什么是垃圾食品，比如油炸食品，腌制食品，膨化食品等。如果再具体一点，就是饼干、可乐、薯片、巧克力、糖果……在我们看来，这些食物非常美味。其实它们含有亚硝酸盐、防腐剂、香精等致癌物质。虽然味道鲜美，但对人体的肝、胃、肾伤害很大。

因为吃垃圾食品导致死亡的事情很多。这里有一个真实的故事。我们小区一个老师的儿子去年得了急性肠胃炎。他住院近一个月才康复。这一切都源于他不规律的生活。他每天只喝碳酸饮料，不喝水。一日三餐只吃泡面，长期待在家里，从不在外面运动。这样的日子持续了很久，导致了疾病的发生。

这个案例给了我们一个很大的教训。在这里，我有几个建议给你：

1. 每天多吃，少吃垃圾食品，尽量不吃；
2. 买东西看商标，买正规厂家的食品；
3. 买东西的时候，不要为了便宜而买三无产品。

让我们携起手来，远离垃圾食品，关注我们的健康！

远离烟草演讲稿篇四

大家好！

今日我演讲的题目是《从我做起，拒绝垃圾食品》。

新春佳节刚刚过去，压岁钱噼里啪啦地落进了同学们的口袋里，必须装得鼓鼓的吧。

用来买什么呢？相信很多同学会选择买吃的。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。可是，让我们感到恐怖的是，此刻大家爱吃的“食品”前面常常有个定语“垃圾”！连起来就是垃圾食品！

你必须会说，“我才不吃垃圾呢？”别急，下头请大家跟我一齐回想这个场景：每当学校放学时，我们总会发现校外的小店里、小摊上中挤满了人。各式各样的糖果、油炸食品和琳琅满目的膨化食品都是同学们的抢手货。

如果你说在放学那一幕里没有你的身影，想想你有没有缠着爸爸去麦当劳、肯德基，有没有要求妈妈买各种饮料而拒绝白开水，有没有咔嚓咔嚓、香喷喷地啃方便面呢？！请看世界卫生组织公布的`垃圾食品大家庭的十位主要成员：油炸类食品，腌制类食品，肉类加工食品，饼干类食品，汽水可乐食品，方便类食品，罐头类食品，冷冻甜食类食品，烧烤类食品。怎样样，相信在座的各位同学都中招了吧。

遗憾的是，以上食品都是同学们的最爱。大家只明白这些食品美味可口，却不明白许多食品包含致癌物，有些会破坏维生素，汽水和可乐包含磷酸和碳酸，会带走人体内很多的钙……所以垃圾食品象x品一样正侵害着我们的身体健康，它使很多小朋友欲罢不能。

更不用提那些包围在学校周围的“三无”垃圾食品了。下头

请事实说话据报道：这些没有生产许可证、没有生产厂家，没有生产日期的“三无”食品，生产场所更是环境差、条件简陋：地上乱七八糟的摆放着一堆堆的半成品，一桶桶的地沟油，一罐罐花花绿绿的色素，一袋袋来历不明的添加剂，散发出刺鼻难闻的味道，引得一群苍蝇到处乱飞。更让人恶心的是，为了让小食品更有劲道，工人就直接用脚在辣条上踩来踩去；许多做辣条的工人，由于长时间手与这些化学颜料接触，手都掉皮、腐烂了。

同学们，垃圾食品会给我们带来多么巨大的伤害啊！你们还敢吃吗？尤其是小学生，正处于生长发育的黄金阶段，需要丰富的营养，比如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。为了我们自我的健康，为了更好地学习、欢乐地成长，为了不让教师和家长为我们担心，我再一次呼吁让我们一齐行动起来，杜绝垃圾食品，倡导健康的饮食方式！

多谢大家！

远离烟草演讲稿篇五

《远离香烟 亲近健康》

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

相信每一个人都知道，烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，是人类健康所面临的最大危险因素。目前全球烟民的总数已突破13亿人。

既然烟草有如此可怕的危害，为什么有众多的人吸烟呢？分析其原因主要有两个，一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不容易戒掉；另一个原因是大多数人还没有把吸烟看成是一个害人又害己的恶习。因此，吸烟的人

群像滚雪球那样越滚越大，人们对它的依赖也越来越强。我国是世界上最大的香烟生产国，也是最大的香烟消费国。全世界三分之一以上的香烟是由中国人一口一口吸掉的。为此，我国政府提出了在今后的20年中将我国的烟民总数减少1.1亿的总体目标。

亲爱的同学们，为了积极响应政府的号召，更为了我们自己的健康，我们呼吁，全体同学都要自觉地远离香烟，并劝说吸烟的亲友尽量戒烟。因为香烟对我们有害无益；更因为没有烟雾的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂。

远离烟草演讲稿篇六

大家好！

我是七年级13班的王子涵，今天我演讲的题目是《让青少年远离香烟的危害》。

“吸烟有害健康”。这句话无论是在家里，在学校里，还是社会中，都被我们听过很多遍了。可是，吸烟到底有哪些危害呢？许多同学对此却不是太清楚。那么，先让我们来看一组令人触目惊心的数据吧！

尼古丁是烟草中的主要成分之一，其具有很强的毒性。一支香烟中的尼古丁可毒死10只小白鼠，25支香烟中的尼古丁能毒死一头牛，如果采用静脉注射5支香烟的古丁可使人致死。

除众所周知的致癌作用以外，吸烟还会导致缺血性心脏病，慢性阻塞性肺病，肺气肿等。据世界卫生组织调查，小于15周岁便开始吸烟的青少年，比不吸烟的青少年肺癌的发病率增高了近27倍；大脑、身体发育也明显受到严重影响。可以说，在进入老年期后，没有几个烟民不是在无数的病痛中走完一生的。

现在，许多国家都纷纷下令禁止在公共场合吸烟。然而，就是在今天这样一个全球上下一片反烟之声的时代里，我们学校的少数同学却在尝试着吸烟。或许，他们自认为自己的行为很酷，很引人注目。可是，当他们在走廊的转角，在无人的车棚，甚至是在厕所里抽烟时，能睁开眼睛好好看一看的话，就不难发现周围同学的震惊，反感和不屑。

同学们，为了我们的身体健康，我在此发出两项呼吁：一、拒绝第一支烟；二、戒烟从今天开始。

当有人向你递上香烟时，请有礼貌而坚定的拒绝；当看到亲朋好友吸烟时，请勇敢地走上前去制止他们；当看家陌生人在吸烟时，也请礼貌地向他宣传吸烟的坏处。

远离香烟危害，拒吸第一支烟；净化空气，创建无烟校园，让清新的空气常伴你我身旁，愿人人都拥有一个无烟的青春年华，无烟的美好人生。

我们的口号是：志存高远，脚踏实地，勤奋学习，健康成长。信心无畏，良心无愧，恒心无敌，青春无悔！

我的演讲结束，谢谢大家！

远离烟草演讲稿篇七

大家好！

今天，我来给大家演讲一个关于垃圾食品的演讲。

所谓的垃圾食品，主要经过炸、烤、烧等加工过的食品，从垃圾食品这个定义中我们不难看出，其实食品本身并不见得是垃圾，只是不科学的加工烹饪和制作过程才使得原本营养的食品丧失了其营养的成分。

但在生活中，有哪些是垃圾食品呢？垃圾食品又有哪些危害呢？

就比如：油条等油炸食品。比如油条、炸丸子等等。危害主要有：损坏肾脏、脑细胞，导致心血管疾病；含有致癌物质。

还有可乐、芬达等各种汽水，里面含有大量的糖类、碳酸，与身体钙元素结合成沉淀排出体外造成钙的流失。

现在我们有很多人都喜欢吃零食和辣条，因为零食里面加入了很多味精之类的东西。吃起来口味比较好，但是很多垃圾食品吃了对身体没有什么好处。我们要少吃零食，这样才能补充营养，对自己的身体有好处。

而且一日三餐要按时吃，建立合理的生活方式，养成良好的饮食习惯。

看到周围的同学在吃垃圾食品，要互相提醒监督，不带食品、饮料入校，校内校外不乱扔食品袋和饮料瓶，争做环保小卫士。

拒绝垃圾食品，从我做起！让我们从现在做起，养成良好的饮食习惯，创造一个健康的环境吧！

远离烟草演讲稿篇八

大家好！

今天，我来给大家演讲一个关于垃圾食品的演讲。

所谓的垃圾食品，主要经过炸、烤、烧等加工过的食品，从垃圾食品这个定义中我们不难看出，其实食品本身并不见得是垃圾，只是不科学的加工烹饪和制作过程才使得原本营养的食品丧失了其营养的成分。

但在生活中，有哪些是垃圾食品呢？垃圾食品又有哪些危害呢？

就比如：油条等油炸食品。比如油条、炸丸子等等。危害主要有：损坏肾脏、脑细胞，导致心血管疾病；含有致癌物质。

还有可乐、芬达等各种汽水，里面含有大量的糖类、碳酸，与身体钙元素结合成沉淀排出体外造成钙的流失。

现在我们有很多人都喜欢吃零食和辣条，因为零食里面加入了很多味精之类的东西。吃起来口味比较好，但是很多垃圾食品吃了对身体没有什么好处。我们要少吃零食，这样才能补充营养，对自己的身体有好处。

而且一日三餐要按时吃，建立合理的生活方式，养成良好的饮食习惯。

看到周围的同学在吃垃圾食品，要互相提醒监督，不带食品、饮料入校，校内校外不乱扔食品袋和饮料瓶，争做环保小卫士。

拒绝垃圾食品，从我做起！让我们从现在做起，养成良好的饮食习惯，创造一个健康的环境吧！

远离烟草演讲稿篇九

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”就如同这飞火流萤一样的美丽！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。