

# 音乐活动玩具进行曲教案 大班音乐欣赏 活动反思龟兔赛跑(模板5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。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。

## 勤俭的演讲稿分钟篇一

大家上午好！

我演讲的题目是：勤俭节约，永恒的话题。

在座的各位必须从小就会背一首诗：“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。小时候我们就明白要节省一粒米，农民伯伯太辛苦，我们吃的每一口粮食都是用雨水和汗水浇灌的。千百年来勤俭节约的思想一向贯穿于中华民族的进步史中。古人有训“一粥一饭，当思来之不易；一丝一缕，恒念物力维艰”。即使在这天，人们越来越讲究吃穿，讲究档次，国家也鼓励消费。但我要说的是鼓励消费，更要严禁消费过程中的浪费，别忘了“以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻”，更别忘了“浪费是极大的犯罪”。勤俭节约至今仍然是我们应当树立的正确的荣辱观，人生观。我们不能仅仅把它当作一句口号，在当今时代“勤俭节约、艰苦奋斗”，被赋予了新的历史好处和使命。

古今中外，无论是发达的国家，还是发展中的国家，都将艰苦朴素作为一种美德。联合国专门把10月31日设立为“勤俭日”，时时提醒人们在新世纪仍然要坚持艰苦朴素、勤俭节约的美德。小到一个人、一个家庭，大到一个国家、整个人类，要想生存，要想发展，都离不开“勤俭节约”这四个字。

能够说修身、齐家、治国都不得不勤俭节约。李商隐有句名言“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。历史也反复证明了这个道理：一个没有“勤俭节约、艰苦奋斗”精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的；没有勤俭节约精神作支撑的社会是难以长治久安的；没有勤俭节约精神作支撑的民族是难以自立自强的。

勤俭是咱们的传家宝啊，社会主义建设离不了。能够看到全国自上而下都在为建设节约型社会而努力。就拿正在召开的政协会议来说，本着节俭和环保的原则，将会期缩短到了8天半。政协委员的食宿都安排都力求节约。集中住宿，减少车辆往来接送造成的浪费；委员们下榻的房间内，也没有带给一次性的洗漱用品。为了节约纸张，尽量减少纸质文件的传送和打印，而将提案用电子文档传到委员们的电脑上。

有人问：“我能做什么？”答案很简单：从我做起，从小事做起，从自身岗位做起。对，就是这么简单！大家能够想一想，在我们洗脸刷牙、洗头洗澡、每一天上班前打扫卫生的时候，是不是在意的节约了一滴水？在我们使用电灯、空调、电脑、饮水机的时候，是不是刻意的节约了一度电？在我们复印打印文件的时候是不是把纸张两面使用，节省了一张纸？建设节约型社会就是需要我们从身边的小事做起，从节约一滴水、一度电、一升油、一张纸开始。日子久了就会养成节约的好习惯。

我还想个性提到的是节约用水，因为再过几天(3.22)就是“世界水日”。水，作为生命之液哺育着人类和天地间万千生物。在因为人口增长、不合理使用、污染和全球变暖时，地球的生命之源已经向人类亮出黄牌。长期以来，人们普遍认为水是“取之不尽，用之不竭”的，不明白去爱惜，而浪费挥霍，但大家是否明白我国水资源人均占有量仅为世界人均占有量的四分之一，随着我国社会和经济的发展，水的缺口越来越大，目前我国农村还有3000多万人饮水困难，全国有110多个严重缺水的城市。人为的浪费和没有合理利用水源

以及严重的污染等问题，使水资源更加缺乏。

节水，是国情所迫。一场大旱，举国关注，因为抗旱关乎13亿人的“吃饭”问题。不仅仅立足当下抗旱，还需着眼节水才是长远之计。从中央到地方，各级政府都在千方百计投入超多财力物力，增加抗旱水源。可还是有一些农民家庭已经注定粮食要颗粒无收了。合理利用水资源，开源节流已经是农业发展的当务之急。

还有，在我国西北的严重缺水地区，有很多家庭每一天的用水要依靠肩担手提，甚至赶着牲口走几十里山路驼运。洗脸已经是很奢侈的事情了。大家也明白有的地方人一辈子只洗一次澡。幸好从2000年中国妇女发展基金会发起了“母亲水窖”行动，修建水窖10万多眼，帮忙120多万老百姓的摆脱了生存困难。应对这些我们还有什么理由不节约用水。

今后在当你眼睁睁的看着水龙头滴答滴答没有拧紧时，你是不是能伸把手把它拧紧？在你下班离开办公室时，会不会检查一下关没关电脑、打印机？但是此刻已经让人感到欣慰的是许多人养成了两面使用打印纸的习惯；大家都很乐意使用节能灯具；以前办公室用纸发的通知、文件，此刻也改成了电子文档，推进了无纸化办公。

最后我要说：勤俭节约不是一时的、而是永恒的话题。让我们用心行动起来，牢固树立资源意识和节俭意识，“让节约成为习惯”、“让节约成为我们的生活方式”。从每一件小事做起，用实际行动为建设节约型社会为作出贡献！期望我的演讲能引起大家自发的自觉的节约意识。谢谢大家。

## 勤俭的演讲稿分钟篇二

大家好！

今天我能代表我们班级站在这个讲台上进行这一次的演讲，

我非常的荣幸，我十分感谢老师与同学们对我的信任与鼓励，我一定不会辜负大家对我的期望，在这里我将开始我今天演讲的主题《留意生活，勤俭节约靠大家》。

说到勤俭节约，我们就不得不结合我们的生活谈一谈了，勤俭和节约是我们中华民族的传统美德，历经岁月的变化，时代的更替，一直流传到至今，它对于我们生活的重要性可想而知，从我们小学到现在，也一直是提倡勤俭与节约这一良好的生活习性，它是我们文明的结晶，在当今生活当中有的人在勤俭与节约方面尽到了自己的义务，而有的人却完全没有意识到勤俭和节约对于我们生活重要性。

在我们的生活当中我们随处都能看到满地的垃圾袋和包装纸，不得不说垃圾袋的发明的确方便了我们现在的生活，但它并不利于我们的持续发展，它的出现也使得人们浪费的现象频繁的发生，价格便宜，随处都有，随手就能拿到这都是造成这一浪费现象的原因，这不仅仅只是造成看浪费，这些垃圾袋又不利于降解，留在地面上还会造成很大的生态破坏，同时在我们的学习当中有的笔记本、写字本有的只是被用了一两页就被丢弃，大家有没有想过纸张都是用树木制造出来的也正是因为这种浪费的现象大面积森林的减少，这对我们的生活的影响都是非常大，在食堂，很多的同学不考虑自己能不能吃得完，而是觉得好吃的就进行点单，然后造成了严重的浪费。

大家有没有想过在我们浪费的同时，我们的父母为了一天的生计而到处奔波，贫困地区的家庭连正常的温饱都能得到解决，我们还有什么理由去浪费呢，虽然我们现在的力量很渺小，但是只要我们把自已做好，我们也能勤俭节约的这个过程奉献自己的一份力量。

做为一名高中生，我们就应该树立责任的主人翁意识，我们每个人都能做到节约，我们作为祖国的希望，我们应该去弘扬这个优秀的中华美德，勤俭节约从自己做起，只要我们养

成勤俭节约的习惯，我们从自己的身边做起，我们也能发挥出大大的作用，我们应该起到一个宣传的作用，让大家意识到浪费造成的严重性，呼吁大家在生活当中加入到勤俭节约的行列中来。

## 勤俭的演讲稿分钟篇三

大家好！

我从电视上看见一个公益广告，我看见全国人口要浪费一般的'饭，如果我们烧掉一点，会给穷人一点帮助，也会带来巨大的帮助。

纸张也很重要，花花、写字、写作文、书都离不开纸张。又是地上的小纸片，一直攒，可能会是一棵大树了。

如果不节约身边的东西，就会有洪水、火灾、沙尘暴、地震之类的灾害发生，可能大地干裂、小河干枯，下雨三天三夜，很可怕。

如果勤俭节约，你会享受节约的好处，鸟语花香、春暖花开、百花齐放、百花争艳、山清水秀等美丽的风景，享受大自然给的礼物。

勤俭节约从我做起，从小事做起。

## 勤俭的演讲稿分钟篇四

大家上午好！

我来自新钢一小，我叫夏小玲，很高兴能够站在这里演讲，我演讲的题目是《厉行节约，从我做起》。

古人曾云：勤俭可以兴国，逸豫可以亡身；勤俭永无穷，坐

食山也空。这些古语意在告诉我们一个永恒不变的道理：那就是，勤俭节约是我们中华民族的传统美德，更是我们的传家宝。这些金玉良言指引着数代人艰苦创业，自力更生，勤俭节约，并代代相传。

为此，国家将粮食问题作为国家安全的首要问题，每年一号文件都是关于“三农”。做为一名公民，我们要做的是什么呢？我认为：一是积极响应国家号召，从我做起，从点滴做起，做到日常生活中合理饮食，珍惜粮食，做到不浪费一粒粮食；二是要大力宣传，破除讲排场、比阔气等陋习，积极倡导崇尚节俭、摒弃不健康的消费习惯。使全社会将节约粮食视为一种习惯，形成一种观念，并深刻明白这样一个道理：“一粥一饭，当思来之不易，寸丝寸缕，恒念物力惟艰”。

所以今天，我们应该大声倡议：让我们积极行动起来，牢固树立节约意识，“让节约成为习惯”、“让节约成为生活方式”；让我们从自我做起，努力打造一个健康、和谐、可持续发展的美好家园。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 勤俭的演讲稿分钟篇五

为中华之崛起而珍惜

为中华之崛起而读书

山，一座又一座，望不到尽头，贫瘠而苍凉。我们班的晴子就出生在这里。每天清晨，天刚蒙蒙亮，一个背着黄而旧的帆布包的晴子准时出现。“孩子！这有两个馒头，带去当午饭吧！好好念书，家里就靠你了！”望着娘那充满期待的眼神。晴子暗暗发誓，一定要出人头地，跳出农门。晴子含着泪拿起馒头，穿上那底快要磨破了的布鞋走向学校。贫穷迫使她

拼命地节俭，三年来没穿过一件新衣服，衣服补了又破，破了又补。终于，奥数成绩出来了，晴子获得了一等奖。作文竞赛的荣誉证书发下来了，印着“红通通”的一等奖……。老师把晴子当做了学习榜样。教育我们要为中华之崛起而读书！

今天，我们站在鲜艳的五星红旗下，仰望着五星红旗冉冉升起。不知道大家是否由哀伤感到自豪，因为我们的国家日渐强大。可是，举手投足之间，浪费却又是我们的惯常之举。面对食堂里一碗又一碗倒去的白米饭，我们可有过一丝怜惜；面对寝室里流过的自来水，我们可有过一丝自责。作为中学生，我们应该用冷静的眼光，着眼于我们的一生，深刻的明白一个道理：“俭，德之共也；侈，恶之大也。”只有我们每个人进步大了，国家才进步了，只有我们每个人强大了，国家才强大了。

## 勤俭的演讲稿分钟篇六

大家早上好！我是五（2）班的张怡莹，今天我发言的题目是《崇尚节约永不过时》。

大家一定都记得“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”这句诗，而且都明白它告诉我们的道理。从古至今，勤俭节约是我们人类社会永恒的话题，建国前我们的物质生活极不丰富，人们缺衣少吃，此时需要发扬勤俭的精神，让自己节衣缩食度过难关；可到了幸福时代，吃穿不愁，然而节约却显得尤为重要，此时节约是一种社会公德，是一种爱护品质，是一份责任义务，更是一项神圣而光荣的使命。

浪费已成了现在社会最严重最普遍的问题。看看我们餐桌上，进一次中档饭店动辄几百元、几千元，吃饱了喝足了，剩下的饾羹冷炙有多少？看看我们的垃圾桶，每天一个班会产生多少纸片垃圾，有相当多的还是完好无损的本，一字不写用来擦墨汁叠玩具的纸张，我们的过度消费会加快纸的印刷，

会加速多少优良木材的消失？我们用的电，绝大部分还是火力发电，就是靠大量的烧煤带来的劣质产能的电，我们不能珍惜电，让更多的煤用于深加工和综合利用吗？一次短暂的停电，一次意外的缺水，一次疲劳的旅程，就会让你倍感珍惜。节约受益于当代，更是为我们子孙后代造福。

同学们，“众人拾柴火焰高”，我们应该及早加入到节约的行动中，并持之以恒，才能真正缔造一个节约型学校，为保护我们的地球和确保我们社会的长治久安贡献出一份力量！

## 勤俭的演讲稿分钟篇七

大家好！

勤俭是什么？传统文化推崇它，那是一种行为，更是一种品德。现代文明需要它，那是对有限资源的珍视，对过度消费的抵制。古今中外，小到一个人、一个家庭，大到一个国家、整个人类，要想生存，要想发展，都离不开勤俭节约这四个字。

聚沙成塔，集腋成裘。我国有13亿人口，如果我们每人每天节约一分钱，全国13亿人一天就能节约1300万元，一年就能节约大约50亿元，这笔钱可以新建5000所希望学校，能让近千万个失学孩子重返校园。

作为与时俱进的小学生，我们应怀着以天下为己任的宏伟情怀，怀着时代的责任感，传承勤俭节约的传统美德。从举手之劳做起，把勤俭节约自觉落实到学习生活的每一个细节，如不开无人灯、出操、室外课、课外活动等时间里，教室内应及时关灯、关电扇等等。”一块煤，不算多，千块煤炭堆成坡；一滴油，不算多，点点滴滴汇成河。“勤俭节约，要从每一度电、每一滴水、每一张纸，每一粒粮食、每一件衣服做起，培养勤俭节约的好惯。节约一粒粮食，就是节约一片富饶的土地；节约一滴水，就是节约一畔清澈的湖泽；节



约一度电，就是节约一座充盈的矿山；节约一张纸，就是节约一片美丽的森林。节约每一点，就是创造一笔财富。

勤俭，是中华民族优良传统，是现代文明的内在诉求。勤俭，是一种操守，是一种品行，是一种素养，是一种美德。崇尚节俭，合理消费，增强节约意识，杜绝铺张浪费，做到身体力行，营造人人把节约当成“举手之劳”的生活态度和生活方式。

老师们，同学们，为了祖国的天更蓝、水更清、地更绿、人更美，让我们立即行动起来吧！

我的演讲完了，谢谢大家！