

最新雾霾的演讲稿(汇总10篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

雾霾的演讲稿篇一

大家早上好！今天我讲话的题目是：低碳生活，共抗雾霾。

一、雾霾的定义

雾霾，雾和霾的统称。

雾：空气中的水气遇到接近地面的冷空气，水汽凝结成细微的水滴悬浮于空中。雾是小水滴，和霾相比，雾是比较纯净一些的。

霾，通常是指灰霾，也就是空气中的微小颗粒，直径1到2.5微米之间，霾和雾的主要物质不一样，雾是液态水，霾是固体灰尘。

雾霾天气是指：大气相对湿度介于80—90%之间时的大气混浊视野模糊，这种情况的大气能见度低是霾和雾的混合物共同造成的，称为雾霾天气，二氧化硫、氮氧化物和可吸入颗粒物这三项是雾霾主要组成，前两者为气态污染物，最后一项颗粒物才是加重雾霾天气污染的罪魁祸首。它们与雾气结合在一起，让天空瞬间变得灰蒙蒙的。颗粒物的英文缩写为PM₁₀，细颗粒物(PM_{2.5})也就是直径小于等于2.5微米的污染物颗粒。这种颗粒本身既是一种污染物，又是重金属、多环芳烃等有毒物质的载体。

二、雾霾天气形成有以下几个方面的原因。

1、首先是汽车尾气。使用柴油的车子是排放细颗粒物的“重犯”。使用汽油的小型车虽然排放的是气态污染物，比如氮氧化物等，但碰上雾天，也很容易转化为二次颗粒污染物，加重雾霾。

3、工业生产排放的废气。比如冶金、机电制造业的工业窑炉与锅炉，还有大量汽修喷漆、建材生产窑炉燃烧排放的废气，也是造成雾霾天气的原因。

4、建筑工地和道路交通产生的扬尘。

5、冬季取暖排放的co2等污染物。

6、地面灰尘大，空气湿度低，地面的人和车流使灰尘搅动起来。

三、在雾霾的天气，我们如何自我保护

1、。雾霾天易引发心血管疾病，最好不出门

大雾天气是心血管疾病患者的“健康杀手”，尤其是有呼吸道疾病和心血管疾病的老人，所以说雾天是心血管疾病患者的“危险天”，是因为起雾时气压低，空气中的含氧量有所下降，人们很容易感到胸闷，早晨潮湿寒冷的雾气还会造成冷刺激，很容易导致血管痉挛、血压波动、心脏负荷加重等。大雾有非常强的吸附力，能吸附大量有毒害的酸、碱、盐、胺、酚、病原微生物等物质，然后形成非常大的雾核，这种东西极易被人吸收。这些有害物质会刺激人体的敏感部位，容易诱发或加重气管炎、咽喉炎、结膜炎等一些过敏性病症。

有一个真实的例子：温州市的一位市民在雾霾中跑步后便气管炎发作，连续十天未能痊愈，而离开温州，来到一个雾气

少的地域时，气管炎却不治而愈。由此可见，雾霾与我们实在是息息相关。

不少人有晨练习惯，并且常年坚持，坚持晨练的人怎么办？

2、雾霾天晨练需等太阳升起

这种大雾天气并不适宜晨练，最好太阳出来以后再出门锻炼。因为人们晨练时，人体需要的氧气量增加，人的呼吸加深、加速，自然会更多地吸入雾中的有害物质，这些可吸入性颗粒物进入人体后会刺激呼吸道黏膜，进而损伤肺部，导致人体呼吸系统疾病，如引起急性上呼吸道感染、急性气管炎、支气管炎、肺炎、哮喘发作等。

在家里早晚习惯把窗打开的人怎么办？

3、大雾天气少开窗

很多人习惯开窗通风。雾霾天气里，不主张早晚开窗通风，最好等太阳出来再开窗通风，因为这是浑浊的废气特多。

雾霾天必须外出上学怎么办》

4、外出戴口罩

在饮食上要注意什么？

5、饮食清淡多喝水

雾天的饮食宜选择清淡易消化且富含维生素的食物，多饮水，多吃新鲜蔬菜和水果，这样不仅可补充各种维生素和无机盐，还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物，多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。雾天适量饮用罗汉果茶，均是有预防效果的。

雾霾天怎么补充营养素？

6、适量补充维生素d

这个季节雾多、日照少，由于紫外线照射不足，人体内维生素d生成不足，有些人还会产生精神懒散、情绪低落等现象，必要时可补充一些维生素d□

四、如何减少雾霾天气的发生

环境破坏容易，恢复却需漫长时日。“毒雾”面前，付出了代价的我们都应该反省，哪些生活习惯增加了“环境负荷”：乱扔垃圾，贪图方便使用塑料袋、一次性物品，焚烧树叶、秸秆，汽车尾气排放……罕见的雾霾天气，也让人们意识到，需要改变的还有很多。

低碳生活，无疑能从根本解决这个问题。低碳，意指减少二氧化碳排放。低碳生活，并不仅仅是一个口号，更是一种行动，我们要从自身做起。

- 1、节约用电，随手关上不需要的灯光，让电厂降低供电负荷，减少废气的排放。
- 2、尽量绿色出行，减少汽车的使用、乘坐公共交通工具，从而不排放汽车尾气同时不扬起公路上的粉尘。
- 3、工厂要提高废气处理能力，使废气达标排放。
- 4、增加绿地覆盖面积，减少扬尘。
- 5、不使用塑料产品，减少使用一次性物品。

同学们，让我们从现在做起，从自身做起，用实际行动，来诠释低碳的生活方式，与危害我们健康的雾霾做斗争！

那就让我们共同行动起来，保护环境，提高空气质量，尽量让雾霾天气远离人们的生活吧。

雾霾的演讲稿篇二

不知从何时起，天空不再蔚蓝，云儿不再洁白，空气不再清新，吸一口浑浊的空气，“咳，咳”声此起彼伏到底是哪个“凶手”造成了这些，我在新闻上找到了这个“恶魔”——雾霾。

雾霾的形成是由汽车排放的尾气，化工厂排出的废气和燃放烟花爆竹形成的。雾霾还会对我们的身体造成很大的伤害，比如：急性气管炎，鼻炎，哮喘等，特别是对我们青少年的生长发育有极大的危害。

以后我们要少开窗，少开车，少出门；多吃蔬菜、水果，注意环保，这样才能减少雾霾的形成。我们还不能燃烧秸秆，多栽树，少砍伐。

我再给大家介绍了一些预防雾霾危害的蔬菜、水果，比如：银耳、百合、木耳……虽然这是很多同学我平常不喜欢吃的，但是以后一定要多吃它们，增强身体的抵抗力。

“人人一小步，文明一大步”，我们一定要从自身做起，做环保小卫士，让地球家园变得更加美丽！

雾霾的演讲稿篇三

美丽中国，众所期待。党的提出建设美丽中国，为生态建设、环境保护确立了新的目标。如果中华大地被雾霾笼罩，如何看见她的美丽？”当“美丽中国”迅速成为高频词之时，曾有网友如此发问：“雾霾笼罩，是危机，亦蕴藏转机！”党的把生态文明建设与经济建设、政治建设、文化建设、社会建设并列，作为建设中国特色社会主义的总任务。一场覆盖百万

平方公里的雾霾，更使生态文明建设的重要性、迫切性前所未有地突显出来。

坚持环保为民，应对雾霾带动深层次污染防治。

面对大范围雾霾天气，多部门紧急行动起来，首先将灾害天气对公众的影响降至最低。1月28日，中央气象台历史上第一次专门针对霾发布了预警；环境保护部及时发布部分城市大气环境质量状况，要求各地做好监测预警工作。

对于憧憬美丽中国的人们来说，雾霾是当头一棒，更是一记警钟，公众需要透明的数据，更需要一个澄澈的天空。建立长效机制、全力做好污染物减排，我们还需付出更多努力。2月6日，国务院常务会议确定实施“国四”柴油、“国五”汽、柴油标准的时间表，解决长期难以突破的车油不配问题看到了曙光。不仅如此，各地正在积极行动起来，以唤回蓝天为突破口，加紧推进大范围、深层次的污染防治。

推进绿色转型，改变生活和生产方式刻不容缓。

无论在哪里过年，今年春节人们普遍感觉鞭炮声少了。民间的“禁鞭”活动，折射出全社会的环保意识正从抱怨污染走向自觉践行低碳、环保的生活方式。从我做起，从现在做起，从点滴小事做起，这些意识和行动是建设美丽中国最需要的。

建设美丽中国，还有更大的拦路虎。除了环境污染严重，资源约束趋紧、生态系统退化的形势也很严峻。20xx年，我国gdp占全球的10.48%，却消耗了世界60%的水泥、49%的钢铁和20.3%的能源。加快转变经济发展方式，优化产业布局，大力推进绿色发展、循环发展、低碳发展，必须只争朝夕。

实现永续发展，在发展中保护，在保护中发展。

美丽中国什么样?山清水秀但贫穷落后不行，殷实小康但环境退化也不行。

我国是世界上最大的发展中国家，推动经济社会发展始终是第一要务。我们用几十年发展走过发达国家一两百年的工业化之路，也同时积累了人家一两百年遇到的环境问题，解决这些问题不是要停下发展的脚步，而是要通过转型解决发展中的问题。建设美丽中国，必须坚持在发展中保护，在保护中发展，发展与保护并重。

建设既富强又美丽的中国，不仅要增加gdp[]也要提高人民生活质量，这就要有清新的空气、清洁的水、茂密的森林、广袤的草原。虽然实现这一目标还有很长的路要走，但是，只要我们沿着指明的方向踏实迈进，就一定能早日驱散雾霾，迎来生态文明的美丽中国。

雾霾的演讲稿篇四

大家好！今天我演讲的题目是：保护生态环境，远离雾霾天气！

大家都知道，在这几年的秋冬季节，我们城市出现过雾霾天气。今年的这个时候，其发生范围大、污染程度深、持续时间较长，是近年来罕见的。

喉咙发痒，眼睛疼，耳膜痛，头痛……，很多人都有“雾霾症状”。我们的许多学生戴着厚厚的口罩，或者用围巾把脸裹得紧紧的。我们学校甚至把课间操暂停了。担心空气有毒，患有呼吸道疾病的人数激增。空气污染，每个人都是受害者，但大多数人也承担或多或少的责任。

雾霾天气是一种严重的空气污染事件，而污染物的大量排放是其根本原因。在大多数地区，汽车尾气、燃煤、工业企业排放、农业秸秆焚烧等屡见不鲜。因此，保护我们的生活环

境应该被每一个公民所遵守。

罕见的雾霾天气也让人们意识到，需要改变的地方还有很多。为了减少污染，有车的人应该有意识地试着减少开车的次数，即使每次少开一公里，每周少开一天，甚至不开车，或每个人轮流开一辆车，这些行为对减少空气污染非常有帮助。

让我们一起行动起来，保护环境，改善空气质量，并努力让雾霾天气远离我们的生活。

雾霾的演讲稿篇五

刚出门，就发现天黄黄的，太不对劲了！妈妈说：“看来要下暴风雨喽！”

走着走着，就感觉胸口很闷，看东西就像飘起来似的，头晕晕的。天空中飘的不知是泥土还是灰尘，有一丝恐惧。天空灰暗，空气潮湿，给人一种很压抑的感觉。

这次雾霾让我知道了一定要保护环境才行！

雾霾的演讲稿篇六

大家好，我是三（5）班的xxx。我今天演讲的主题是关于雾霾的。

近一段时间，我发现在也没有蓝蓝的天，白白的云了，而是出现了严重的雾霾天气，给人们的出行带来了很大的不便。行人也都带上了口罩。

众多学者普遍认为，眼下雾霾持续不散，既有天气原因，亦有污染排放原因，污染物pm2.5、机动车尾气、扬尘等都会对

人类的。生命有直接的威胁。

雾霾对我市的行人造成的危害极大，人们出行还要戴口罩，许多学校室外的体育课也改成了室内的语文课，如果幼儿、青少年、老年人呼吸较多雾霾可能造成：鼻炎、喉炎等伤害，会导致幼儿、青少年的发育不良，糖尿病患者如果多系雾霾会加重病情，严重者还有可能会危及生命。

要想看蓝天白云，最重要的就是减少向空中排放有毒有害气体，尽量减少放烟花、爆竹，少开车，多种树保护树林，人人有责。为了我们的环境，一起来努力。

谢谢大家。

雾霾的演讲稿篇七

大家好！今天我演讲的题目是：建绿色家园，远离雾霾！

金色的秋天天高云淡，蔚蓝的天空下金色的麦浪，给人一种秋高气爽的感觉。可是，这几年的秋季，雾霾天气笼罩着我们。雾霾发生范围之大，污染之严重，持续时间之长，是几年来罕见的。雾霾天气属于严重空气污染事件，污染物排放量大是根本原因。大部分地区汽车尾气、燃煤排放、工业烟尘排放、农业焚烧秸秆，建筑扬尘等等。

看上学的路上我们很多学生都戴上了防雾霾口罩，或用围巾将面部裹得严严实实，可不少人还是出现“嗓子发痒，眼睛疼，耳膜疼，头疼……”这些雾霾症状。呼吸道疾病人骤增。空气污染，人人都是受害者，然而多数人也承担着或多或少的责任。

秋冬植物枯黄，不能为我们制造氧气。这样的.生活环境让我们窒息，我们想要逃离，可是我们能逃到哪去？因此，保护我们的生活环境，是我们每个公民应自觉遵守的。

环境破坏容易，恢复却需漫长时日。”毒雾“面前，我们都应该反省，哪些生活习惯增加了”环境负荷“现在从我们自己做起不乱扔垃圾，不使用塑料袋、一次性物品，焚烧树叶、秸秆，减少纸张浪费，呼吁家长们都应该有意识地减少开车的次数，哪怕少开一公里，一个星期少开一天车，甚至不开，或者，大家轮流开一辆车，以最大限度地减少空气污染。

那就让我们共同行动起来，保护环境，提高空气质量，尽量让雾霾天气远离人们的生活吧。

雾霾的演讲稿篇八

大家上午好！

我是三(5)班的，今天我在国旗下的演讲题目是《雾霾天气的个人预防》。

最近的天空总是灰蒙蒙的，看远处的东西就好像批上了一层轻纱，若隐若现的。这是因为空气中有大量的灰尘，形成了雾霾，能见度大幅降低。由于我国经济的快速发展，消耗了大量的能源和矿产，还有城市的快速扩张，大量的汽车行驶产生的尾气，导致空气质量越来越差。

形成雾霾的颗粒十分细小，非常容易被吸进身体，从而引起呼吸道感染，让人咳嗽，打喷嚏等。特别是有鼻炎、哮喘、气管炎等疾病的人更应该注意。我们小学生还处在发育阶段，身体的各项机能还不完善，对疾病的抵抗能力是最弱的。

为了降低雾霾天气对我们的不利影响，我有以下几点建议供大家参考：

第一：在雾霾天尽量待在家里，不要长时间待在室外。

第二：外出时要戴口罩，外出回到家要洗脸。

第三：不要在户外运动，特别是剧烈运动。

第四：补充维生素ad[]饮食要清淡。

同学们，光靠预防是无法战胜雾霾的，只有大家一起行动起来，人人都成为环保小卫士，蓝天白云才会在留在我们的头顶。

我的讲话完了，谢谢大家。

雾霾的演讲稿篇九

大家上午好！

我是六年级的周迎雪，今天我在国旗下的演讲题目是《雾霾天气的个人预防》。

不知道大家还记不记得，有时候我们来学校时，路上到处都是雾蒙蒙的一片，看不清楚附近的人和景物？那样的天气被称为“雾霾天气”。

雾霾是一种自然现象，是雾和霾的组合词，也称为灰霾。是由于大量极细微的干尘粒等均匀地浮游在空中所造成的，使空气普遍有混浊现象，水平能见度小于10千米。目前，在我国存在着4个雾霾严重地区：黄淮海地区、长江河谷、四川盆地和珠江三角洲。

随着空气质量的恶化，雾霾天气现象出现增多，能见度小于10公里的就属于雾霾现象，5~8公里属于中度雾霾现象，3~5公里属于重度雾霾现象，小于3公里则是严重的雾霾现象，危害加重。

雾霾天气对于人的身体健康有着巨大的危害，是心脏杀手，是造成心血管疾病的重要原因，还容易引发鼻炎、支气管炎

等常见的呼吸道系统疾病，比香烟更易致癌。

那么，在雾霾天气，我们小学生需要注意些什么呢？

1. 雾霾天气应该尽量避免户外活动，否则，越是运动，吸入肺部的毒物越多，无形中成了毒雾的吸尘器。
2. 上学和放学的路上，养成戴上口罩的习惯。
3. 抵抗力较弱的同学应该尽量呆在室内，防止患上呼吸道疾病。
5. 一般雾霾天气昼夜温差会加大，应及时增添衣服，注意保暖。
6. 外出回来后应该及时清洗双手和面部。
7. 多喝水，多吃新鲜、富含维生素的蔬菜、水果，如萝卜、百合、木耳、梨、橙子、橘子等清肺化痰食品防止水分的丢失。
8. 一旦发现身体不适，应立即到医院就诊。

最后祝老师们和同学们身体健康，学习愉快，生活幸福。

谢谢大家！

雾霾的演讲稿篇十

灿烂的阳光终于驱散层层雾霾，照射在了我的身上，我又见到了久违的太阳，尽管太阳的笑脸还没有那么灿烂，但是我的心里已经感受到了阵阵暖意，倍感舒畅。

回想起刚刚过去的十几天雾霾天气，真可谓苦不堪言！记不清

从哪天起，本该迎着灿烂的朝霞去上学的我，却是在浓浓的雾霾中摸索前进，心情很压抑，严重影响了我的学习兴趣。连续几天过去了，天空依然雾霾重重，不见消散。

我无意中翻了一下报纸，才知道现在这种天气叫雾霾天气，它不同于普通的大雾，雾霾天气对我们的身体尤其是呼吸道系统有着严重的危害。雾霾天气的形成有多种原因，其中最重要的一点就是环境的污染，各大媒体呼吁，减少私家车的运行。

对，保护环境，从我做起。心动不如行动，上周六，妈妈正准备发动汽车送我去上课外班，我在一旁大叫到：“妈妈，不许开车，减少排放。”妈妈只好把我包裹严实后，骑着电动车出发了。尽管瑟瑟的寒风伴着电动车的疾驰打在脸上很疼，但我的心里却觉得坦然而温暖，只是这雾霾中的空气吸到肚子里，让人感到憋的慌。

今天，久违的太阳终于回来了。是啊，有些东西，当你拥有的时候不知道珍惜，当你失去后才知道他如何珍贵。咱们每个人赖以生存的环境何况不是如此呢？让我们共同努力，保护环境，让灿烂的阳光、美丽的天空永远与我们相伴！