

# 2023年全民节约共同行动的演讲稿 文明就餐光盘行动班会主持词(实用5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。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 全民节约共同行动的演讲稿篇一

(自我介绍)

男：尊敬的各位来宾，

女：各位老师、评委

男：亲爱的同学们

男女：大家晚上好！

男：我是主持人……

女：我是主持人……

(宣布开始)

女：美丽的童话悄然溜走，新鲜的生命日夜涌流，你是否认识自我？男：罗勃朗宁曾在他的《索尔》中说过：人类的伟大不在于他们在做什么，而在于他们想做什么。

女：站在青春的港湾，人生的鼓乐嘹亮地奏响，你是否坚定决心放飞梦想？

男：现在我宣布药学系09临床药学班“探索自我、放飞梦想”主题班会

男女：正式开始

(嘉宾介绍)

女：下面由我介绍到场嘉宾……

(视频播放)

女：“探索自我，放飞梦想”，你准备好了吗？

男：请大家睁大双眼，用心灵寻找视频中你脚下的方向

女：下面请欣赏视频——《青春的脚步》

(疑惑解答)

男：我们用青春和生命奏响了时代的最强音，伴着旋律寻找天空飞鸟的痕迹

男：哎，……你觉得你大学以来最困惑你的是什么呢？

男：那你曾经去过心理咨询吗？

女：没有啊，我对心理咨询有种莫名的恐惧感……

女：接下来有请我们的心理学研究生……

(互动阶段)

男：胸怀广阔，才不因挫折打击而迷茫

女：志存高远，才没有年少无知的轻狂

男：充分认识自我，敢于接受现实，努力寻求解决方案

女：才能在人生中“指点江山”，在生活中“激扬文字”

男：哎，对了，我记得你刚刚说过你恐惧心理咨询？

女：对啊！不仅是我，我身边的人都差不多吧……

女：真的啊？

男：是啊！大家可以抓紧时间和……互动

(心理游戏)

女：我明白了，漫漫人生，我们的心灵也难免遭受风雨严寒

男：明白就好啊！我想到目前为止，大家对自我也应该有更多认识，对心理知识也有更多的了解了吧！

男：现在我为大家介绍一下游戏的相关内容及相关规则

……

(角色扮演)

女：敢问苍天悲与喜

女：吾辈岂是池中物

男：一遇风云便化龙

女：我们的游戏环节结束了，大家刚才的表现可谓“与千丈风波竞争”啊！

男：数风流人物，还真得看今朝啊！

女：下面为大家公布优胜小组是……请为他们颁发奖品

男：那么接受惩罚的小组是……，请……组派出两个代表上台接受惩罚

(素质拓展)

女：我不感兴趣你的专业是什么，

男：我只想知道你为何而痛楚

女：我只想知道你是否敢于梦想实现内心最深的渴望

男：我不感兴趣你的年龄

女：我只想知道你是否敢冒像一个傻瓜的险

男：为了爱，为了你的梦想，为了活的生命

女：下面有请我们心理学老师……带领大家一起进行心理素质拓展（班会总结）

男：我们的生命也是一片风景，有阳光，也有空气

男：在自己的星座发热发光

女：以自己的绿色装点希望

男：其实生活中每个人都应该这样

女：激情生活，做最好的自己

男：下面有请我们的辅导员老师对本次班会进行总结

(主持人结束致词)

女：盼望着长大的童年在不知不觉中远去，步入大学的青年陆续受到青春之神的点化，渐渐地拥有了属于自己的“成熟与长大的脸”。

男：在这花季雨季的岁月里，给我们这些青春学子带来了兴奋和惊喜，也带来了焦躁和烦恼。

女：以及在烟里燃烧的往日

男：都锁不住我们前进的心

女：只有点一盏灯在心里

男：才能看清前路的方向

女：与心灵一起飞翔，用激情呵护生命年轮的成长

男：与理想一起飞翔，靠毅力挥动背负沉重的翅膀

## 全民节约共同行动的演讲稿篇二

1、让学生知道粮食与人民生活、国家建设有密切关系，用处很大。

2、让学生知道粮食来之不易。

3、使学生懂得要爱惜粮食。

教学重点：让学生知道粮食来之不易

教学难点：使学生懂得如何爱惜粮食。

准备

1、动画课件。

2、谷子、麦子、玉米。

3、大米、白米饭实物。

教学过程

一、导入：

板书：粮食

二、粮食来之不易

1、粮食今天有许多许多心里话想对同学们说，你们想听吗？(课件出示自制粮食拟人动画，同时播放课文第一小节录音)让我们先请水稻来说一说吧！

演示动画：《一粒米的来历》中的场景

你们看，农民们在做什么？仔细观察他们是怎样插秧的。(农民阿姨双脚整天泡在冷水中，弯着腰，时间长了，真是腰酸背痛。)

出示场景：禾苗在农民伯伯的精心护养下，渐渐长高了，为了让庄稼长得更加茁壮，农民伯伯要做什么？(锄草、施肥、喷洒农药、引水浇灌)

小结：为了种出一粒粒的粮食，农民们不怕风吹日晒雨淋，不怕劳累，洒下多少辛勤的汗水，正如我们所学的古诗《悯农》讲的那样，谁会背诵请举手。

学生背诵古诗。

播放录音：《锄禾》，学生一起背诵。

板书：粮食来得不容易

这么多的好吃的都是粮食做成的，粮食与我们的关系怎么样？

板书：粮食与我们最亲密。

### 三、怎样爱惜粮食

请你对辛勤种田的农民伯伯、农民阿姨讲一讲你是怎样对待粮食的。

学生回答：粒粒粮食要爱惜(同时板书在黑板上)

老一辈革命家也是这样教育子女的。

出示图片董必武让女儿捡起饭粒

板书：缺少粮食出问题

出示书中 35 页图片：这一辆辆汽车上装着什么？要运到哪儿？

为了有更多的粮食支援灾区，我们平时应该怎么做？(更加爱惜粮食)

师问：如果我们都来把粮食当成宝，节约每一粒米，会怎样呢？跟老师一起算一算。如果我们每位同学每天节约一粒米，一年节约多少粒米？(多媒体显示大米实物投影：365 粒米)

如果我们全班 45 位同学每人每天节约一粒米，一年节约多少粒米？(多媒体显示大米实物投影：约 16425 粒米)

如果我们全国 12 亿人口每人每天节约一粒米，一年节约多少粒米？(多媒体显示《一粒米的话》)

板书：积少成多了不起

#### 四、联系实际，指导行为

1、讨论：在日常生活中，我们应该怎样爱惜粮食？

( 1 )在学校吃早点，怎样做到不浪费，谁有好办法?请每位同学谈一谈。

( 2 )在家中吃饭应该怎样做？

(指导学生具体做到不在饭桌上撒饭粒;吃多少盛多少，不剩饭，不想吃的东西不能随意扔掉。)

小结：爱惜粮食要从自己做起，要做到不撒、不剩、不扔。

2、在我们班有哪些同学做到了爱惜粮食?谁来夸一夸他们。

(可以支援更多的贫困地区，献出一份爱心;此外，还可以创造更多的经济价值)

3、小常识：为了让全世界的人民都来爱惜粮食，规定每年的10月16日为“世界粮食日”。(贴横幅“10月16日——世界粮食日”)让我们都来记住这一天。

五、总结：同学们，“粮食与我们的关系最亲密，粮食来得不容易，缺少粮食出问题，积少成多了不起”，因此，让我们每个小公民都应该从自己做起，从现在做起，爱惜每一粒粮食。

### 全民节约共同行动的演讲稿篇三

乙：哇，那得花上好几年的时间吧！

甲：中国不仅土地辽阔，而且历史悠久！



乙：学者们认为中国的历史有五千年之久！

甲：那么悠久，几天几夜都说不完呢！

乙：我来推荐一本书叫《上下五千年》，详细介绍了中国从盘古氏开天辟地一直到中华人民共和国成立的五千年历史！

甲：古时候，我们的祖先书写时所用的工具与现在完全不同：用动物毛制成的笔——毛笔蘸着墨汁在宣纸上写字。久之就形成了一门书写艺术——书法，还出现了许多的书法大家，如我们熟悉的王羲之。这些书法作品可是国宝呢，应邀到许多国家展览呢！

甲：大家都觉得写字很难，你觉得怎样，你在家中是怎样练习的？

(生回答)

乙：这真是“一份耕耘，一份收获！”

甲：学校是个快乐的大家庭，充满着欢笑，明天就是祖国妈妈的生日，让我们一起唱一首生日歌，预祝祖国妈妈生日快乐！（补全主题，出示：生日快乐。）

乙：你有什么祝福的话语要对祖国妈妈说吗？

甲、乙：祝祖国妈妈生日快乐！

## 全民节约共同行动的演讲稿篇四

男：有一种行为叫做感恩，做着感恩的事的人是高尚的。

女：在高中的三年中我们已经深深地体会到身边的老师对我们的关爱。

合：“体验——在感悟成长”主题班会现在开始。

女：主题班会很短，我们的谢意却绵延不断。

男：我们的节目不多，可我们的感恩之心却数不胜数。

女：朋友，总是一个温馨的词。

## 全民节约共同行动的演讲稿篇五

甲：综合近一学期的就餐情况，八一班班委会决定评出本班5名“节约明星”，接下来请同学们互相推荐一下。

评选

乙：接下来请班主任献上墨宝，为获奖同学授名。

甲：接下来请任课教师钱老师、范老师为获奖同学颁奖。

颁奖

学生获奖感言(视时间而定)

乙：接下来请班主任说几句：

总结：

甲：同学们，节约是美德，节约是品质，节约是责任。

乙：我们都是学校的主人，我们生活在这个大家庭中，我们要用心去爱护它，关心它。

合：让我们同心协力，做勤俭节约风尚的传播者。