

心理沙龙活动简介 2大学生心理健康日 活动方案(优质8篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

卫生部演讲稿篇一

亲爱的同学们：

我们都想在一个绿树成荫的校园里学习，想在一个清洁、美丽的校园里健康成长，学习本领。

校园是我们共同生活的大家园，校园的美丽要靠你，要靠我，要靠我们共同来创造。

首先让我们看看以前的校园吧。一进入校园，随处可见乱仍的纸屑、塑料袋，春风轻轻的吹过，纸屑、尘土满天飞扬。正在绿化的花坛里，被同学们肆意践踏；教室的'走廊上，原本雪白的墙壁被同学们乱涂乱画；变得污迹斑斑；还有的同学从楼上向楼下到垃圾杂物；有的同学课桌上乱刻乱画.....看到这些你的感受是怎样的？在这样的校园环境里学习能使你身心快乐吗？每当看到这样的情景，我的心情总是非常的沉重，悄悄的拾起垃圾。我希望同学们行动起来，齐心协力爱护校园卫生，净化美化校园环境，同学们，开始行动吧！

保护生态，绿化校园，应该增强环境保护意识，从我做起，从身边的小事做起，不使用一次性的卫生筷，便当盒都是我

们每个人都做得到的环保行为。

保护校园环境，人人有责。请允许我向全体同学提倡“弯弯腰，净校园”活动，各班成立“弯弯腰”小队，要求班干部起带头作用，带动其他的同学，只要看见校园地上有垃圾纸屑，就主动弯弯腰把它捡起来扔进垃圾箱里，用实际行动来保护环境，用自己的双手来保护校园环境的优美。

校园是我家，我爱我们美丽的校园。希望我们每一位同学都当好校园环保“小卫士”，从身边的每一件小事做起，执行“弯弯腰”活动，把我们的校园建设得更加美丽。

我再一次呼吁：执行“弯弯腰”行动，净化校园环境，为创造和谐美好的绿色校园而努力奋斗吧！

卫生部演讲稿篇二

大家好！

校园是我家，卫生靠大家

我是六年级的xx□今天，我为大家演讲的题目是《校园是我家，卫生靠大家》。

清晨，当我们轻轻推开教室的窗户，阵阵香气扑面而来。这是春风送来的花草芬芳，这是春风送来的泥土清香。吮吸着这春的甘露，我们精神振奋，快乐无比，充满了对校园的喜爱之情。但如果这时，一个食品袋从天而降，落在整洁的道路上，我们的心情又会怎样？我们学校接近300名学生，一人扔一张纸，校园中美丽的草坪就会被纸屑压得喘不过气来。你也许会说，不就是一点垃圾而已吗？有那么严重吗？我说：有！有许多同学会把吃完的食品袋、果皮等随手乱扔，想这样就可以眼不见心不烦。如果照那样的话，日积月累，碎屑就会像一堵墙一样把我们围得密不透风。那后果将不堪设想。

老师曾说过这样一句话：校园是我家，卫生靠大家。校园既是我们学习知识的地方，又是我们的另一个家，是一个充满书香气味的天地。我们要像爱护自己的家一样，爱护美丽的校园，净化美丽的校园。很简单的动作，弯弯腰，把看到的纸屑捡起来，3秒钟都不到；挥挥手，把墙壁上的污迹擦干净，只要5秒钟；动动脚，绕开草坪多走点路，10秒钟就够了……。

到那时，走进校园，你会被迷人的风景所吸引。现代化的教学楼前郁郁葱葱的树木，干净整洁的地面……漫步在校园里这一派绿景之下，你一定会感到精神舒畅，心旷神怡。同学们，一同加入“弯弯腰”活动中吧，随手捡起每一片纸屑，擦净每一扇窗户，用我们的双手，用我们的行动，共同创建我们学校绿色的校园。

春天已悄悄地来到了校园，同学们，行动起来吧！从我做起，从现在做起，用我们的双手，为校园披上绿装，让校园的花儿更红，草儿更绿，树儿更茂密。时刻牢记：校园是我家，卫生靠大家！

谢谢大家！

小学生怎样注意饮食卫生

我们日常生活中要注意饮食卫生，否则就会传染疾病，危害健康，“病从口入”这句话讲的就是这个道理，我们要注意：

1. 养成吃东西以前洗手的习惯。人的双手每天干这干那，接触各种各样的东西，会沾染病菌、病毒和寄生虫卵。吃东西以前认真用肥皂洗净双手，才能减少“病从口入”的可能。
2. 生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾病菌、病毒、寄生虫卵，还有残留的农药、杀虫剂等，如果不清洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。

3. 不随便吃野菜、野果。野菜、野果的种类很多，其中有的含有对人体有害的毒素，缺乏经验的人很难辨别清楚，只有不随便吃野菜、野果，才能避免中毒，确保安全。

4. 不吃腐烂变质的食物。食物腐烂变质，就会味道变酸、变苦；散发出异味儿，这是因为细菌大量繁殖引起的，吃了这些食物会造成食物中毒。

5. 坚决不吃校外小商小贩的食品，这些食品大多为不法商贩加工而成，他们的健康状况和加工的环境卫生没有经过有关部门的检查，食品也没有合格证，所以同学们要坚决和这些食品说再见，以防病从口入。

小学生卫生公约

小学生，讲文明，卫生公约要记清。

勤剪指甲常洗澡，个人卫生要讲究。

课桌书包常整理，饭前便后要洗手。

不扔垃圾不吐痰，果皮纸屑入箱中。

小摊食物不乱买，过期食品莫食用。

卫生工具摆放好，开窗通风空气新。

值日扫除要彻底，窗台墙角无污物。

桌凳墙壁保洁净，黑板玻璃亮闪闪。

按时取水不浪费，扫拖消毒永保持。

整洁校园人人爱，优美环境大家建。

卫生部演讲稿篇三

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！今天，我为大家演讲的题目是《校园是我家，卫生靠大家》。

清晨，当我们轻轻推开教室的窗户，阵阵香气扑面而来。这是春风送来的花草芬芳，这是春风送来的泥土清香。吮吸着这春的甘露，我们精神振奋，快乐无比，充满了对校园的喜爱之情。但如果这时，一个食品袋从天而降，落在整洁的道路上，我们的心情又会怎样？我们学校xx多名学生，一人扔一张纸，校园中美丽的草坪就会被纸屑压得喘不过气来。你也许会说，不就是一点垃圾而已吗？有那么严重吗？我说：有！有许多同学会把吃完的食品袋扔进下水道的排水缝里，眼不见心不烦。但日积月累，碎屑就会像一堵墙一样把排水口堵的密不透风。那后果将不堪设想。

老师曾说过这样一句话：校园是我家，卫生靠大家。校园既是我们学习知识的地方，又是我们的另一个家，是一个充满书香气味的天地。我们要像爱护自己的家一样，爱护美丽的校园，净化美丽的校园。很简单的动作，弯弯腰，把看到的纸屑捡起来，3秒钟都不到；挥挥手，把墙壁上的污迹擦干净，只要5秒钟；动动脚，绕开草坪多走点路，10秒钟就够了……。

到那时，走进校园，你会被迷人的风景所吸引。现代化的教学楼前郁郁葱葱的树木，干净整洁的地面……漫步在校园里这一派绿景之下，你一定会感到精神舒畅，心旷神怡。

同学们，一同加入“弯弯腰”活动中吧，随手捡起每一片纸屑，擦净每一扇窗户，用我们的双手，用我们的行动，共同创建宁安四小绿色校园。

春天已悄悄地来到了校园，同学们，行动起来吧！从我做起，

从现在做起，用我们的双手，为校园披上绿装，让校园的花儿更红，草儿更绿，树儿更茂密。时刻牢记：校园是我家，卫生靠大家！

谢谢大家！

卫生部演讲稿篇四

老师们，同学们：

大家好！

今天我演讲的内容是：爱护校园环境，共享绿色校园！

是啊，谁不想仰望蓝天，俯看绿地，大口呼吸新鲜的空气？谁不想自己的家园干净整洁、清幽而充满温馨呢？那就需要我们共同爱护党湾镇中这个我们共同的家园。每次看到整洁的校园，我们仿佛看到了同学们辛勤打扫的身影，然而仔细地观察，却发现校园中也有不尽人意的地方：学校雪白的墙壁，不知是谁硬是在上面加了几个脚印；教学楼上，有同学喜欢用垃圾来做“自由落体”的实验；还有一些同学，喜欢在桌椅上刻刻划划，随意涂鸦。

环境不仅污染空气，而且影响我们的身体健康，还影响疾病的传播，还影响观瞻，妨碍进步。所以我建议同学们要做到以下几点：

一、爱护环境从我们每个小学生做起。

二、不乱丢垃圾，爱护花草树木。

三、不忘小河里乱丢垃圾袋、可乐瓶。

四、节约用水，用洗菜、洗衣水冲拖把、冲厕所。

五、积攒生活中的废旧品，来换一些学习用品。

所以我们要做到：保护水资源，节约用水，保护环境，爱护环境。只要同学们做到了以上几点，就真正领会了“人人为我，我为人人”的深刻含义了。

我们期待更美好的家园，如果大家一条心，人人手牵手，心连心，就可以完成一项令人感动不可思议的伟大巨作，建设好我们美好的家园，让我们大家一起努力吧！

卫生部演讲稿篇五

尊敬的老师、同学们：

我是大队代表xxx□今天我发言的主题是“爱我校园，美化环境”。

清晨，当我们披着朝阳的光辉踏进学校大门时，一天紧张而又愉快的校园生活便开始了。每天，我们都生活在学校这个大集体中，在这里学习，在这里生活，学校就如同我们第二个家。这里的一草一木都是我们的朋友，和我们共同呼吸，共同成长，这里的一砖一瓦都是我们的伙伴，和我们共同承受，共同迎接每一个未知的挑战！

优美的环境，让我们懂得珍惜，学会关爱；优美的环境，让我们知书达礼，更加文明；优美的环境，让我们学习进步，道德高尚；优美的环境，让我们宽容谦让，学会做人。

每次看到整洁美丽的校园，我仿佛看到了清洁的阿姨们辛勤扫除的身影，我也经常看到许多同学在校园里的各个角落捡拾果皮纸屑，用自己的双手去保护校园环境的优美。然而仔细地观察，却发现看似整洁的校园中也有不尽如人意之处：学校的墙壁，不知是哪位硬是要在上面加几个脚印；有些同学，喜欢在教学楼上，用垃圾来做“自由落体”的实验；还有一些

同学，他们总喜欢在桌椅上刻刻划划。

爱护我们的校园，让我们从自身做起，在校园中处处留意自己的行为，积极保护校园环境，并及时制止其他人破坏校园的行为。因为优美的校园环境，倾注了我们每一位同学的心血与汗水。我们不要抱怨没有清新的空气，没有成片的绿荫，没有整洁的教室，没有舒适健康的学习环境，保护校园环境要靠你、我共同努力，这是我们每一位同学的义务和责任，爱护我们的校园，就让我们从现在做起！

“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，从我做起，从小做起，从身边做起，从现在做起。让我们携起手来，共同营造文明、整洁、优雅的校园吧！让我们在校园这片圣洁的天空、心灵的净土中放飞希望！那么，美丽的校园一定会因我们的文明而春风长驻，锦上添花。

“爱我校园，美化环境”！

卫生部演讲稿篇六

各位老师、同学们：

大家早上好！

一、保持良好的个人卫生习惯。注意饮食卫生，饭前便后要洗手，勤剪指甲，勤洗澡，遵守作息时间，起居定时有规律。

二、均衡饮食。随气候变化而增减衣服，定期运动，在日常生活中应定量用餐，早晨起床后坚持早锻炼，呼吸新鲜空气，坚持每天运动一小时，锻炼身体、增强体质，提高御寒能力和抗病能力。要懂得照顾自己，真正学会生活、学会学习，只有有了良好的身体，才能更认真地学习，也才能真正感受到真正的幸福生活，才能真正幸福生活一辈子。

三、要自我减轻压力。坚决不能吸烟，在紧张的学习、工作、生活过程中，做到紧张而活泼，保持愉快的心情，特别是碰到同学之间矛盾、家庭父母发生纠纷，考试成绩不理想等等不愉快又不能随便直言的事情时千万不能闷闷不乐，大哭一场也是一种解决的。要科学、合理，尽快解脱出来。

四、教室保持空气流通。不要长期、经常呆在空气流通不畅、人员密集公共场所。随着天气逐渐转热，教室保持通风状态，有些同学天天洗头，有的同学长期不洗头，有的同学坐在教室喜欢把脚从鞋子里拿出来，有的同学喜欢在教室吃方零食，吃的人是香的，闻的人就不同了，有的同学进教室咳嗽不止，一到外面立即停止，为什么？道理都懂，做到就困难了。良好的生活习惯，良好的卫生习惯，对一个人今后的成长发展起着重要的作用。

五、我们是学生，当我们从睡梦中醒来，首先睁开的是眼睛。每天我们要用，眼睛对人的一生的作用人人皆知，有的同学躺在床上看书，有的不注意做眼，有的同学一有空就坐在电视机前看电视，有的同学用不干净的手随便揉、擦眼睛，有的家庭同用一块毛巾，这些对我们的眼睛非常有害。

卫生部演讲稿篇七

各位老师、同学们：

大家好！今天我国旗下讲话的题目是《做个维护校园卫生的文明人》。

文明礼仪是社会文明的重要内容。对于文明，有的同学也许还认识不到它的重要性，下面这个例子会让你体会到要做个文明人：

据报载：美国客商与我国某医疗器械厂决定合作生产输液管，外商到车间参观时，厂长向墙角吐了一口痰，然后用鞋底去

擦。正式签约那天，厂长只接到客商的来信：“一个厂长的卫生习惯可以反映一个工厂的管理素质，况且我们生产的是用来治病的输液管，人命关天……请原谅我的不辞而别。”这便是不讲文明的后果。

我们要做一个文明的人，就要明白什么是文明。文明是“礼貌”的兄弟，是“知识”的邻居，是“整洁”的朋友，是路上相遇时的微笑，是同学有困难时的热情帮助，是与人相处时的亲切，是见到师长时的问好，是不小心撞到对方时的一声“对不起”，是自觉将垃圾放入垃圾箱的主动，是看见垃圾就捡起放入垃圾箱的优雅，文明还是对劳动成果的尊重！……文明是一种品质，文明是一种修养，文明是一种受人尊敬并被大家广泛推崇的行为。

纵观我们的校园卫生情况，我们还有做得很不够的地方。很多同学都有这样的感觉，早上经过我们同学的辛勤劳动，校园和教学楼卫生是很好的，可是课间操、中午放学后，我们原来整洁的校园却多了很多饮料包装盒、糖果包装纸和塑料袋、甚至还有没吃完的薯条或爆米花……。这种现象与我们学生的身份是格格不入的。

父母的给我们的零花钱是增加了，可以购买更多的物质。这一定程度上是我们的物质文明提高的表现，但我们当中的不少同学是物质文明提高精神文明下降，这不是真正的文明。物质文明和精神文明都是文明社会的重要标志，所以我们国家也一直在同时抓物质文明建设和精神文明建设。

作为谈桥中心小学的学生我们有理由以文明要求自己，向物质垃圾和精神垃圾宣战，做个真正的文明人，让文明之花在我们的校园永远绽放。