

# 演讲稿光盘行动从我做起 高中生光盘行动演讲稿(汇总6篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

## 演讲稿光盘行动从我做起篇一

尊敬的老师，亲爱的。同学们：

早上好！今天我们演讲的题目是《“光盘行动”我能行》！

清代教育家朱柏庐在《朱子家训》中写道：“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”告诫世人：吃每一碗粥、每一碗饭时，应该想想这粥饭里有多少人的付出，真的是来之不易；用每半根丝、每半缕线时，都要想想丝缕间要消耗多少物质能源，应该好好珍惜。养成勤俭节约的美德要从日常生活、穿衣吃饭做起，切莫把日常微小的事物看轻了，从而不知珍惜。

开学之初，我们每个班都上了“三爱三节”的主题班会，知道了节水、节电、节粮的重要性。可是我们每个人把这些要求落实到行动上了吗？单说节粮，餐桌上擦起来的盘子，有几个是真正一粒饭不剩的呢？看水池旁的垃圾桶就知道了；给同学们加的水果、点心、牛奶，有多少真正变成了强壮身体的营养？看各班丢出来的垃圾袋就知道了。同学们，当大家以饭菜不合口味而抱怨，甚至把大量饭菜倒掉时，你知道餐厅老师为了这每一餐付出了多少努力和心血吗？我校师生人数超过了两千人，餐厅老师每天早上5：30就要上班为大家准备早餐，早餐后一直到大家吃上香喷喷的午餐，他们又在

一刻不停地忙碌。而晚上等他们把餐具卫生洗刷打扫完，就七点半多了。当同学们上完一节晚自习，吃着香甜的水果时，他们才结束餐厅一天的工作。每周为了定菜谱，餐厅老师也费尽脑筋，先要保证给同学们足够的营养，然后再研究所配的菜品和烹制方法，尽量做到每周不重样。为了照顾同学们的口味，他们不断捉摸新菜品。餐厅的厨师长石磊老师为同学们创新出面食萝卜丝饼，正在逐个年级推开，争取较短的时间让每位同学都能尝到。同学们，知道了这些，你还忍心浪费这些凝聚着他们的关爱与辛苦的饭菜吗？可能有的同学饭量小，可能有的同学加餐时间真的不饿，那就可以告诉老师，提前把多余的餐点退回餐厅，也可以避免浪费啊。

在我们物质生活比较富裕的此时，同学们可能不知道，饥饿仍是人类的头号杀手。当我们在教室里认真听讲，在食堂享受学校可口饭菜的同时，世界上还有很多同龄人正处在饥饿的水深火热之中。数据表明，全世界每6秒就有1名儿童因饥饿死亡，也就是说，当我们将剩饭剩菜倒入垃圾桶的那一个瞬间，可能就有一位同龄人因为吃不上饭而永远的离开这个世界。与此形成鲜明对比的是，据统计，中国每年浪费粮食的数目接近总产量的十分之一，相当于两亿人一年的口粮。

节约资源，减少环境污染，还能彰显美德，同学们，我们有什么理由不去坚决践行呢？

同学们，“光盘行动”体现的是我们每个开元学生的素质，它是我们义不容辞责任。希望大家就从现在做起，从节约粮食做起，从生活细微处做起，做勤俭节约的传播者和实践者。同学们，请跟我们一起说：“光盘行动，我能行！”

我们期待着看老师们和同学们在“光盘行动”中的完美表现！

## 演讲稿光盘行动从我做起篇二

大学光盘行动倡议书

亲爱的同学们：

伴随着三月温暖的春风，xx学院“以光盘为荣以剩宴为耻”主题教育月活动如火如荼的开展着，“节约粮食”又一次构成了校园的一道美丽的风景线。节约？浪费？这两者不得不引起我们的深思。

近日，随着全国主流媒体对“舌尖上的浪费”的播报和大加挞伐，总书记就坚决杜绝公款浪费，厉行节约、反对浪费进行了重要批示。据调查，仅我国13亿人口在餐桌上浪费的粮食一年高达亿元，被倒掉的食物相当于2亿多人一年的口粮。这一个个数据有没有让你的为之震撼，再回头看看平时的自己，你是否也曾经把还没吃完的饭菜倒掉，也许在你的心里浪费一点点粮食根本就算不上什么，可是当你看到那慢慢（满满）的泔水桶的时候，难道你真的一点也不觉得可惜吗？“舌尖上的浪费”要引起我们的警觉。浪费是一种不尊重自然和他人劳动果实的可耻行为，在此，我们提出倡议：珍惜粮食，适量定餐，避免剩餐，减少浪费；吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜；利用手机等新媒体，参与话题#光盘行动#，微博拍照秀“光盘”；不偏食，不挑食，养成健康合理的就餐方式；积极监督身边的同事（学）和朋友，及时制止浪费粮食的现象。

“厉行光盘，反对浪费”！跟我们一起行动起来：

- 1、惜粮食，适量定餐，避免剩餐，减少浪费。
- 2、不攀比，以节约为荣，浪费可耻。
- 3、吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。
- 4、请关注“xx学院团总支学生”，转发微博并参与“光盘行动”微话题讨论，发表自己的意见或建议。

让我们一起响应光盘行动吧！

## 演讲稿光盘行动从我做起篇三

尊敬的各位领导，亲爱的同事们：

大家好！今天我演讲的题目是《光盘行动》。

所谓光盘，就是吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜，餐毕盘光，珍惜粮食，拒绝浪费！

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。我们在享受“舌尖上的美味”的同时，也要厉行节约，狠刹“舌尖上的浪费”之风。农业学家袁隆平说：“我们国家人口这么多，耕地又这样少，人均耕地这么少，好不容易国家投入很大，每年都增加科技投入，我们每年辛辛苦苦来钻研，提高产量，我们的水稻产量，每亩提高十斤五斤都是艰难的，提高了单产之后呢？又浪费了。”显而易见，我们的浪费建立在他人脑力和劳力的辛勤耕耘之上；我们到下的是自己碗中的剩饭，而流走的却是他人辛劳的汗水。

全球平均每年有1千万人因饥饿丧生，每6秒就有1名儿童因饥饿而死亡。中国每年浪费粮食约500亿公斤，约占总产量的十分之一，这是一个多么惊人的数字啊！如果我们人人都反对浪费，不忘勤俭节约的传统美德，那么我们可以救活多少饥饿的人口啊！

我们以“光盘”为荣，以“剩宴”为耻。“厉行节约、反对浪费”需要从我做起，从现在做起，让我们用文明演绎生活，用行动展示形象！我们要做“光盘行动”的实践者，也要做“光盘行动”的推动者，做节约宣传员，向家人、亲戚和朋友宣传节约粮食，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念。

在家庭餐桌上，我们倡议根据营养学合理搭配荤素菜比例，

按需买菜、烧菜、做饭，以每顿饭家庭成员刚好吃完、吃饱为准，做到不扔剩饭剩菜，不可避免有剩余的，用于餐桌二次供应，争取吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜。拒绝浪费，珍惜粮食。

在职工食堂，我们倡议按量取食，吃多少，盛多少，“吃光盘中餐，今天不剩饭”；提倡自带饭盒，剩菜剩饭要打包，环保又节约，低碳又健康。

在外就餐时，我们倡议点菜要适度适量，吃饱为好。实在吃不了，记得打包兜着走，减少奢侈浪费，不攀比，以节约为荣，浪费为耻。

或许有的人说：“我吃饭花自己的钱，想要多少就要多少，吃不完也是我用钱买的。”是的，我们是花自己的钱，可我们浪费的却是社会的资源。我们要对我们生活的这个社会负责，所以我们要行动起来，做节约的大使，作浪费的杀手。

一粒米，不算多，一粒一粒积满箩。我们的节约，仅在观念一瞬间，节约的是粮食，拯救的却是他人的生命；我们节约一小步，却文明一大步。

有一种节约叫光盘，有一种公益叫光盘，有一种习惯叫光盘！让我们一起：不剩饭，不浪费，吃多少，要多少，吃不了，兜着走！加入光盘族，一起对“浪费”say no！

让节约引领风尚，共同为建设文明、和谐、环保的社会环境作出应有的贡献！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## **演讲稿光盘行动从我做起篇四**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！很高兴在这庄严而亲切的国旗下演讲，今天我演讲的题目是“光盘行动，从我做起”。

大家肯定都读过唐代大诗人李绅的古诗《悯农》，知道农民伯伯种田很辛苦，要我们节约粮食。前几个星期我们全校开展了“光盘行动”，经过老师的监督和同学们的努力，部分班级做的比较好，将光盘行动进行到底，但是有个别班级还要继续努力。

上学要迟到了，有的同学就把没来得及吃完的早点随意丢弃；中午的饭菜不合口味，有的人就整碗整碗地倒掉；午餐过后，有的班级的饭菜筒里还剩下一大半的饭菜没有分完；学校的泔水桶内常常被剩饭、剩菜塞得满满的……这是多么令人心痛的浪费呀！

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。我们不能忘记勤俭节约的传统美德，更不能忘记全国仍有1亿多贫困人口。我们倡议，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，厉行节约，反对浪费。我们倡议，家庭餐桌上，倡议根据营养学合理搭配荤素菜比例，按需买菜煮菜，以每顿饭家庭成员刚好吃完、吃饱为准。吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜。

我们倡议，同学们既要做“光盘行动”，用省下来的钱，多做好事，做多公益。“厉行节约，反对浪费”需要从我做起，从现在做起。那么，就参加“光盘行动”吧！“吃光盘中餐，今天不剩饭”拒绝浪费，珍惜粮食！期待你和你身边的人加入“光盘族”。提醒身边的人，积极制止浪费粮食的现象。做节约宣传员，向家人，亲戚，朋友宣传节约粮食。

一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。勤俭不是吃苦，而是对有限资源的珍惜。从中午开始，让我们一起：不剩饭，不浪费，吃多少，要多少！加入光盘族，一起对浪费说“不”。

同学们，“光盘行动”体现的是新时代青少年的品质和责任。我们都是社会主义的主人，每个人都要从现在做起，从生活习惯做起，从细微处做起，从节约粮食做起，争做节约粮食的传播者，实践者和示范者，用实际行动参与到节约粮食的行动中来。

我的演讲结束了，谢谢大家！

## 演讲稿光盘行动从我做起篇五

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

为增强同学们的文明意识，全面提升大家的品位素养，为我们自己营造一个良好的就餐环境，让我们用实际行动来积极响应我们的倡议吧！

- 1、爱惜粮食，按需购餐，杜绝浪费。节约粮食是尊重他人劳动的表现，也是您高尚人格的体现。
- 2、保持良好的就餐秩序，排队就餐，讲文明、讲礼貌、守公德，言语文明、举止得体，让整齐有序的队伍成为学校餐厅里一道亮丽的风景线。
- 3、自觉回收餐具。饭后把餐具和杂物送到餐具回收处，既减轻了食堂工作人员的工作量，又方便了其他同学就座用餐。
- 4、不随地吐痰、乱扔餐巾纸和食物残渣，注意自己的形象，给自己留下美好的回忆，也为他人创造干净整洁的环境。
- 5、使用校园卡消费，不使用现金买饭。使用现金既不卫生，又耽误时间，使用饭卡既省时又方便，出现问题时也更容易查找解决。

6、不多占座位，不多拿筷子，不把筷子带出食堂。每人一双筷子足矣，方便他人，就是方便自己。

7、注意饮食卫生，不使用有毒有害塑料袋盛装饭菜，既保护自己也保护了环境。

8、爱护餐厅设施，不随意移动桌椅，不蹬踏桌凳，不乱涂，不乱刻，不损坏电器照明等设备，维护公共卫生安全。

9、尊重食堂工作人员，服从管理，对工作人员服务不满意，可及时向食堂管理老师反映。发现问题，不吵不闹，如实反映，妥善解决。

“播种的是习惯，收获的是品格”，文明用餐是个人素质的体现，让我们以养成良好的社会公德，树立当代大学生良好形象为目标，为共同营造一个文明有序的就餐环境而努力！

请同学们从我做起，从现在做起，用自己的实际行动为我校建设国家职业教育改革示范学校做出贡献！

## 演讲稿光盘行动从我做起篇六

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

为什么，先看种子问题。现在农民手中已经很少有可以自然留种的种子了。以前种子都是在各家各户的农民手中，农民年年留种，这家没有那家有，是安全的。现在不是了，都是年年去种子人购买，种子人购买的种子只能够种一季，是不能够留种的，否则长出来的是草。种子人的种子会出问题吗？只有天知道。据统计中国有一半以上的种子人公司被美国资本家控制，还有多少种子人公司幕后被美国特工控制，不得而知！中国农民手里几乎没有可做种子的粮食！



那么国家粮库里还有多少粮？我不知道，我不是统计局的。但我知道，这么多年来我们年年吃的都是新粮，我也知道就是农民家里也不留储备粮了。因此合理的估计是，粮食的'生产周期是一年，我们的粮库里面，粮食也就最多是一年左右。也就是说，我们的粮食储备，根本不具备对抗风险的能力。所以中国人已经很难吃到真正的非转基因食品，未来注定会有很多疾病等待著我们，中国人饿肚子已经很难避免，，如果我们仅仅把希望寄托在政府，自己不积累福报，不节约福报，要么饿死，要么被毒死！有没有第三条路？有，那就是老实听话，先来参加光盘行动，为了我们的未来少生疾病，少饿肚子，为了父母，为了社会，为了未来，恭请大家一起来参加光盘行动！

所谓光盘，就是吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜。到人走盘光，做到珍惜粮食，拒绝浪费！