

2023年中班绘本彩虹色的花公开课反思

彩虹教学反思(通用5篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

演讲稿珍惜粮食篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

“小小一粒米，来之不易。”“一粥一饭，当思来之不易。”这是家喻户晓的名言。每一粒米里都包含着农民伯伯的汗水。可在生活中，浪费粮食的事情时有发生，就连我也不例外。

我认为，粮食那么多，浪费一点没关系的。可是，当我在电视上看见一个公益广告时，我的想法改变了。广告上讲的是——我国现在有亿的贫困人口，我看见孩子们那可怜的眼神，我心中不忍浪费了。

我国现在有十三亿多人口，如果每人浪费一粒米，那么就要浪费十三亿粒米，那是一个多么巨大的天文数字呀！所以，我们要珍惜宝贵的粮食，珍惜农民伯伯的劳动成果。

有一次，我放学回家。奶奶已经做好了丰盛的晚饭，我当时饥饿的难受，看见有这么多好吃的，便狼吞虎咽的吃了起来。过了一会，我吃饱了，但是碗里还剩下许多。奶奶对我说：“快，把剩下的吃完，不要浪费粮食。”我不经意的回答：“现在粮食这么多，浪费一点没关系的。”可奶奶语重

心长地对我说：“虽然现在粮食很多，但是还是不能浪费，像我们小时候，粮食很贵，我们天天都饿肚子，只有过年才能吃顿饱饭，你们现在有这么多的粮食，真是身在福中不知福。”听了奶奶的话，我羞愧难当，马上就把剩下的饭菜全吃光了。

最后，我再一次声明，我们要珍惜粮食，杜绝浪费。珍惜农民们辛勤耕作换来的粮食，我们要尊重他们的劳动！只有这样才能给我们的后代做好榜样！让我们从我做起，从身边的小事做起，一起努力，一起珍惜粮食吧！

谢谢。

演讲稿珍惜粮食篇二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

你们好！我今天国旗下讲话的题目是《节约粮食，从我做起》。我想考一考同学们，10月16日是什么节日？是世界粮食日。

为什么要设立这样一个节日呢？很显然，是呼吁我们每一个人都要节约粮食！

我们先来看看在我们学校用餐的同学，我们觉得绝大部分同学就做得非常棒，在我值班的时候，我经常看到一些同学，将所打的饭菜吃得干干净净，我经常表扬他们，对着话筒大声地表扬他们。你们知道徐老师为什么要这样做吗？对了，就是希望每位同学都像他们一样，吃干净盘子里的每一粒米，每一口菜。其实这不仅是一种节约，也是对农民伯伯，食堂工作人员工作的一种尊重！更是一个人文素养的重要体现！

在节约粮食这件事上，我们不仅仅今天这个世界粮食日要重视，每天每餐饭都要牢记在心！同学们，根据20xx年我国的

一项统计显示，就中国大陆民众一年平均倒掉六百亿人民币的剩菜和剩饭。

同学们，其实节约粮食，就是不浪费，做起来很简单：吃多少盛多少，不偏食，不挑食。像我们学校的饭菜，都是有菜谱的，就是说，饭菜的选择是经过科学搭配的。大家吃多少盛多少，不偏食，不挑食，这样做，既符合节约的要求，也有利于我们身体的健康！从今天的午餐开始，我们就来看一看，比一比，哪些班级哪些同学在吃饭这件事上做得最好！

演讲稿珍惜粮食篇三

老师、同学们：

大家好！今天是10月14日，两天后的10月16日是“世界粮食日”。今天我们要讨论一下关于爱粮节粮这一话题。

如今，我们的生活水平不断上升，生活条件也越来越好，我们每餐不仅可以吃到香喷喷的饭菜，父母还会变着花样给我们做吃的，例如面包，鸡蛋，鸡腿，从中可以看出父母对我们的疼爱。但这也导致了我們许多同学身在福中不知福，养成了随意浪费食物的坏习惯。

同学们，不要以为我们能吃饱，全世界的人都不再挨饿了。事实上，中国还有2000万贫困人口没有解决温饱问题，非洲国家的儿童正在遭受饥饿！在非洲，有很多母亲为了让孩子们忘记饥饿，每天吃饭之前都会烧一大锅水，然后从路边捡起石头放进锅里，不停地煮。

孩子们渴望地看着冒着热气的铁锅，等着开饭，直到他们睡着，这是真的无米之炊，许多当地儿童由于营养不良而处于危险之中。全球营养不良人口数量有史以来首次超过10亿，这意味着全球每六个人中就有一人每天挨饿。每年都有人死于饥饿，每五秒钟就有一名儿童死于食物短缺！世界粮食储备

只能让人类维持15天，多么可怕的数字！

严峻的现实告诉我们：世界正面临日益严重的粮食危机，我们必须珍惜粮食。

勤俭节约是中华民族的传统美德。让我们从自己做起，从今天做起，从身边的小事做起，养成热爱粮食、节约粮食的好习惯，做一个珍惜食物的小卫士！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

演讲稿珍惜粮食篇四

尊敬的各位老师亲爱的同学们：

大家上午好！今天我国旗下演讲的题目是《爱惜粮食，节约粮食》。

同学们，你们知道世界三大粮食作物是什么吗？它们就是小麦、水稻和玉米。本周是我国“爱惜粮食、节约粮食”的宣传周。“民以食为天”，今天，就让我们将更多的目光投向人们赖以生存的粮食，谈谈爱惜粮食、节约粮食的问题。

也许有人会说：我们早已远离食不果腹的年代，吃饱饭、吃好饭已经成了司空见惯的事情，还有谁会在意粮食的由来，还有谁会在意随手丢弃的粮食？然而，现实情况令人堪忧：一方面，全世界人口与日俱增，粮食供应日益紧张。更何况，全世界还有许多地方和我国的一些偏远贫困地区一样，人民生活水平极其低下，连最基本的温饱问题尚未解决，那儿的孩子们连米饭都吃不上啊，更不用说吃肉了！另一方面，浪费粮食的行为屡见不鲜。就以我们学校为例，教室的垃圾桶里，有时会有同学们吃剩的面包、糕点，在生活中，不少同学也不懂得爱惜粮食，他们把饼干、面包、稀饭随便乱扔，

在家里挑吃捡穿……据有关部门估计，全国每年浪费的粮食，足够五千万人吃一年，多么惊人的数据啊！

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首诗既赞美了劳动人民的伟大，也表达了劳动人民的辛劳。如今人们的生活好了，却不能丢弃勤俭节约的传统美德。因为，一粒粒粮食从播种到收割，再加工成成品粮，至少要经过20道工序，这中间包含了农民多少辛勤的劳动呀！可以说，每一粒粮食都浸透了农民伯伯的心血和汗水。

在我们居住的地球上，农作物的品种正在日益减少。古代先农们种植过多达数千种的农作物，而现在只有大约150种被广泛种植，成为人们主要的食物来源。其中，玉米、小麦、水稻约占60%，而大多数的其它农作物品种已处于灭绝的边缘。面对如此严峻的粮食问题，有许许多多像“世界杂交水稻之父”的袁隆平爷爷一样的科研人员，正在利用高科技手段，开发粮食新品种，增加粮食产量，为全球的粮食问题出谋划策，而我们作为中华民族的新生一代，除了向袁隆平爷爷他们学习之外，更主要的是从现在做起，拿出实际行动来爱惜粮食，继承和发扬勤俭节约的传统美德。

演讲稿珍惜粮食篇五

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

吃着香香的米饭，吃着可口的菜，我不知不觉得想起《悯农》这首古诗。

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。这首诗告诉我们每一粒饭都包含着农民伯伯的汗水，告诉我们要节约粮食，不挑食，把碗中的米饭都吃光。

我们的粮食来之不易，全是靠农民伯伯冒着寒冷和炎热辛辛苦苦中出来的，所以我们要节约粮食，我以前也是不节约粮食，后来我是看了一个电视节目，我才知道要节约粮食，节目里放的是一个小孩，他父母已经过世了，留下他一个人，他在路边看见了包子，高兴极了，老板问他有没有钱，他说没有钱，那个老板脸色一下子就黑了。

说：“没钱还不快滚。”把那个小孩赶跑了，接着来到了烤鸭店门口，看见那烤鸭直流口水，可那老板连闻都比给他闻，就把他轰出去了，路上，他看见地上有包子，正当用手去那的时候，一只狗把包子抢走了，最后，这个孩子饿死了。看了这个节目，让我知道了要节约粮食。

所以，当我们吃着香香的米饭时，就要想起《悯农》这首诗，想起节约粮食。

演讲稿珍惜粮食篇六

亲爱的老师、同学们：

大家好！

我来自__小学，我叫__，很高兴能够站在这里演讲。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。

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。

谢谢大家！

演讲稿珍惜粮食篇七

尊敬的老师，亲爱的同学：

你们好！

我是xx学校五年级xx班级里的一名小朋友，我叫xx。今天我要给大家带来的演讲是“节约粮食，从我做起”，希望大家能够用心的把我这篇演讲听完。

不知道大家有没有发现一个现象，那就是现在的小朋友们都很爱挑食。每次，我去食堂吃饭的时候，都可以看到很多同学在一开始打菜的时候，打上满满一大盆，但到了后面，盆子里面还有一大半的饭菜都没有吃完，最后也只能把它们给倒掉了。

从小到大，我爷爷奶奶就教育我要节约粮食，不可以养成浪费的习惯。每次在家吃饭的时候，如果我的碗里面剩下了一颗饭，他们也会要求我吃完，如果我盛了很多，但没吃完的话，他们便会狠狠的责罚我。所以我从小就养成了吃多少乘多少，乘了多少就要吃完的好习惯。

在放学回家的时候，我还经常跟着爷爷奶奶去到田地帮他们干一些农活。在干活的过程中，我也体会到了粮食的来之不易，体会到了农民伯伯种植粮食的辛苦。所以，不管是在学校食堂吃饭，还是在家里吃饭，我都从来不会因为饭菜不好吃，也不会因为没有胃口，而就去浪费粮食，就去倒掉它们。我一直觉得这样的行为是可耻的。在这里，我也想向各位同学提几点小小的建议。

第一点，我建议同学们，可以去田地里体验一下种植农作物

的全过程，亲身感受一下这其中的艰辛和不易。

第二点，我建议同学们，在食堂打菜的时候，吃多少打多少，不要一次性打那么多，吃不饱的话，后面还可以加饭，吃不完的话那就只能倒掉了。

我们的粮食，我们每天在食堂里吃的米饭，都是那些农民伯伯在火辣辣的大太阳底下，弓着腰驼着背辛勤劳作而来的。可是我们有一些同学，他们却不懂得珍惜，不懂得要去节约粮食。如果那些农民伯伯要是知道了，我们是这样浪费他们辛苦种植而来的粮食，他们该会有多么的伤心。要知道农民伯伯为我们国家做的贡献有多大，我们应该要尊重他们，学习他们，珍惜他们的劳动成果，学会节约粮食。在今后的生活和学习中，我们要做到绝不能浪费一颗粮食，绝不能辜负农民伯伯的一滴汗水！

谢谢大家，我的演讲完毕！

演讲稿珍惜粮食篇八

同学们：

大家好！

今天我演讲的题目就是“珍惜粮食，从我做起”。

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”《悯农》这首诗我们大家都太熟悉了，一粒粒粮食从播种到收割，再到加工成成品粮，至少要经过二十道工序，这中间包含了农民多少辛勤的劳动呀！可以说，每一粒粮食都浸透了农民伯伯的心血和汗水。

中国人口超过13亿，人均耕地面积不到1.5亩，是世界人均值的1/4；如此宝贵的耕地，每年还以千万亩的速度在消失。

我国东部600多个县(区)人均耕地低于联合国粮农组织确定的0.05公顷(0.75亩)的警戒线。而我国由于设备和管理落后,粮食在收获、储存、调运、加工、销售和消费中的总损失高达18.2%,也就是说,我国每年的产后粮食约有850亿公斤被白白浪费掉。资源、可持续发展已经成为世界性的课题。

节约粮食,是我们每个公民应尽的义务,而不是说你的生活好了,你浪费得起就可以浪费。浪费是一种可耻的行为。即使在发达国家,节俭也被视为一种美德。这是对劳动的尊重,也是一种社会责任,更何况我国还是一个发展中国家,还有那么多人没有解决温饱和贫穷,还有那么多孩子因贫穷而失去受教育的机会。减少不必要的浪费并不难,在日常生活中不过是举手之劳。只要存有节约的意识,其实做起来很简单:吃饭时吃多少盛多少,不扔剩饭菜;在餐馆用餐时点菜要适量,而不应该摆阔气,乱点一气;吃不完的饭菜打包带回家。尽量减少对生态环境的压力已经成为一种新时尚,成为新时代人应该具备的一种品质。在我们享受经济发展、社会进步所带来的`美好生活的同时,能够节约一粒米、一滴水、一分钱……也是对社会的一份贡献、一份责任。

建设节约型社会,关系到我们每一个人。节约资源,健康生活,让我们从珍惜粮食开始做起吧。

演讲稿珍惜粮食篇九

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！

演讲稿珍惜粮食篇十

各位老师、各位同学：

上午好！今天我国旗下讲话的主题是《珍惜碗中米，感念榜样恩》。

“我有一个梦，走在田埂上，它同我一般高，我拉着我最亲爱的朋友，坐在稻穗下乘凉……”一生献给一片土地，只为坚守一个梦想。他把“让所有人远离饥饿”当成使命，他就是中国杂交水稻之父——袁隆平。

在袁隆平爷爷的青少年时期，那时的中国远不如现在这般强大，饥饿和动乱给人们的生活蒙上阴影，看着举家逃难，面如菜色的同胞，袁隆平心中总会泛起阵阵酸楚，在一次采访中，袁隆平曾说：“你们年轻人没有经历过饥荒，不知道粮食的重要性，一粒粮食能够救一个国家，也可以绊倒一个国家。”

同学们，幸福的我们，根本体会不到饥饿的味道，因为我们从来不缺香喷喷的白米饭。但是我们在电视、杂志上，也见过国内贫困山区和非洲一些地方有跟我们一样年纪，却仍然挣扎在贫困线上吃不饱饭的场景。就算是现在，截止到2020年底，全球仍约有8300万至1.32亿人因新冠疫情引发的经济衰退而挨饿。

袁隆平爷爷就是解决了“吃不饱饭”问题的人，甚至在一定程度上解决了世界人民吃饭问题的一个人。袁隆平爷爷曾说到，他有两个梦，他的第一个梦想是“禾下乘凉梦”，他梦见试验田的超级杂交稻长得比高粱还高，穗子有扫帚那么长，籽粒像花生米那么大，他和同事们就坐在瀑布般的稻穗下乘凉。他的第二个梦想是“杂交水稻覆盖全球梦”，如果全世

界一半的稻田种植杂交水稻，增产的粮食可以多养活4亿—5亿人。他还说要继续工作，希望100岁的时候，还能搞试验，培育更厉害的杂交水稻！这两个梦想就跟他一辈子打交道的泥土一样朴实无华。在他的梦想里，科学就应该成为社会进步的推动力。正是这份信念的力量，才成为他一直坚持下去的动力。

2021年5月22日13点07分，禾田失主，举国悲痛，袁隆平爷爷永远地离开了我们，他带着梦的“种子”去了远方，却将粮食的种子，创新与奋斗的“种子”留给了后来人。

鲁迅先生曾说过：“我们从古以来，就有埋头苦干的人，有拼命硬干的人，有为民请命的人，有舍身求法的人……这就是中国的脊梁。这是一种精神，需要我们年轻一代去传承。”同学们，饱食者当念袁公！珍惜碗中米，勿忘榜样恩！我们唯有用实际行动感念榜样、感恩英雄，用光盘行动来爱惜粮食，用好好学习来追逐梦想，向袁隆平爷爷那样心怀梦想，不怕挫折，为实现自己的梦想而奋斗。

今天我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！