

青少年科学科普演讲稿三分钟 科普科学 演讲稿全新科普演讲稿(优秀5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

青少年科学科普演讲稿三分钟篇一

宝宝春季养生保健小常识一：保护皮肤

由于春季气候多变，所以宝宝的皮肤容易散失较多的水分，一旦皮脂腺分泌较少，皮肤就容易出现干裂发痒，因此家长应该要让宝宝多吃蔬菜、水果，以及多喝开水，平时适当涂点护肤霜滋润皮肤。

儿童春季养生保健小常识二：合理饮食

春季是流感的高发期，坚持合理的饮食能够增加体内的抗病能力，建议家长平时应根据宝宝生长发育的需要，及时添加辅食，补充富含维生素的食物，比如新鲜的水果、蔬菜、蛋鱼及肉类等。

宝宝春季养生保健小常识三：多晒太阳

阳光中的紫外线可以杀灭人体表面的病毒和细菌，帮助宝宝对钙和磷的吸收，所以宝宝多晒太阳可以增强机体的抗病能力以及增强体质。

宝宝春季养生保健小常识四：注意保暖

因为春季湿气重、气温变化大，所以宝宝容易着凉，引发感冒，因此在春季的时候，家长要及时给宝宝保暖，避免着凉。

宝宝春季养生保健小常识五：定时通风换气

青少年科学科普演讲稿三分钟篇二

理货公司海天办事处的一名理货员。自1996年夏天跨出校门后，他就投身于港口理货战线，为有关方的顺利运作和理货公司两个文明建设更上一层楼贡献力量。虽说从事理货工作的时间并不长(五年多)，但他一心扑在工作上，积极进取，用心服务，用青春和汗水诠释着公正理货的内涵，以他那平凡的点滴事迹展现了新一代理货员的风采。

初出茅庐的年轻人，有的是大干一场的雄心壮志，急于实现个人的理想。但现实总不尽如人意——理货工作平凡、单调、枯燥，“风里来雨里去”。面对工作，决定“干一行爱一行”，找准自己人生的座标，在理货这个平凡的岗位上干出一番不平凡的事。说他最喜欢《真心英雄》里面的一句歌词“平凡的人们给我最多感动”——“每次看到身边干理货工作几十年如一日的老师傅们，兢兢业业，为公司争得了荣誉，我想，真是三百六十行行行出状元”。记得刚参加工作时，有一位老师傅曾语重心长地对他说：“理货工作看似简单，其实责任重大。你看这满船的货物，都要靠我们一件件、一勾勾记录下来。我们面对的不仅仅是几个数字，更牵连着企业乃至国家的荣誉和利益，一点儿也马虎不得。真要干好，不容易啊！”这番话深深打动了，他感到肩上的担子很重，很重。也是从那一刻起，他就把自己同理货事业紧紧地联系在了一起。一天天、一月月、一年年，他都毫不走样地在理货岗位上默默地工作着，不挑肥不拣瘦，恪尽职守，任劳任怨，盛夏骄阳和冬日寒风都敌不过他高度的责任心。碰到比较难干的货类，他还会主动请战。在五年多的理货工作中，他共理集装箱133,815teu，准确率100%，受到有关方、特别是船方的好评，在他所作业船舶的《征求意见书》上全都是满意的评价。记得有一次，“鹭江”轮理货完毕，主任突然把他叫过去，原来“鹭江”轮的菲律宾籍大副在《征求意见书》上

留下了热情洋溢的留言，表扬他高度认真负责的工作精神。其实，这只不过是一贯的作风中所截取的一个小片段而已，同事们都知道，理货的数字准没错，还有人亲切地开玩笑说：“如果我听说理货出了问题，那我宁可相信是我的耳朵出了问题。”有一次，发现有一个集装箱侧面和箱顶所标示的箱号不一致，他当机立断，中止船方正在进行的盖舱作业，一边联系相关方，一边深入舱底核实箱号，严格履行了把关职责，维护了委托方的利益。的工作认真负责，从他所制作的单证上也可以体现出来——公司的业务员肩负审单重任，而的单证在其所在办事处的业务员中颇有口碑，大家都说的单证“准确，规范，清楚”。面对同事们的赞誉，总是谦虚地笑一笑。在他看来，所有这一切都是他应该做的，并没有什么值得大说特说的。

虽说具备了较高的业务水平，但并不因此孤芳自赏，骄傲自大，反而是把它化作了进步的动力，不断提高自身的业务素质。“一支独秀不是春，万紫千红才是春”，说与其“独善其身”他还更愿意看到整个集体的同步前进，因此在工作中，他总是努力帮助周围的同事，同事们一旦有业务上的问题找到他，他总会倾其所学帮助解决。

不仅乐于帮助同事，还经常设身处地为委托方着想。在日常工作中，常说，我们要急委托方之所急，想委托方之所想，能帮的尽可能帮。他这样说也这样做，在理货过程中一向以身作则，及时了解委托方的需求，在坚持“公正求实”原则的基础上，帮助委托方解决一些力所能及的问题，如帮助船方、货主联系有关单位等，为委托方提供了很多方便。过硬的业务技能，耐心细致、锲而不舍的精神，热情周到的服务态度，使赢得了委托方的信任和尊重，因此多次有委托方想答谢他，但都被他谢绝了。8月的一天，象屿九州公司委托丈量荒石，作业完毕委托方执意邀请吃午饭，被婉言谢绝。这样的例子还有很多，但更多的时候，会主动和船、港、贸搞好协作，积极帮助他们解决一些问题，争取对理货工作的支持，并以此带动和影响周围的同志，树立外理行业的良好形

象，如：帮助港方做好与船方之间的沟通，向代理方提供作业进度，配合仓储员做好货物的分票堆垛、核对数字工作，对货物积载不妥的地方提出自己的意见和建议等等。

“好学，上进”——这是办事处人员对的又一个一致评价。为了拓宽自己的知识面，勤奋学习，孜孜不倦。时间靠挤，候工时他常捧书苦读。在短短几年时间里，他就学完了大专全部课程，紧接着他又修完了自考本科十门课程，现正参加第二学历英语专业的学习。在此期间，他还取得了全国计算机等级考试二级资格证书和全国会计专业技术资格考试初级资格证书。说他有个小小的心愿，希望能够通过自己来感染周边的同事，让他们一起来读书，在办事处形成积极上进的风气。

“纸上得来终觉浅，切知此事要躬行”，并不满足于从书本汲取知识，他还积极参与各种活动，全面锻炼自己，如：参与公司中层领导竞聘活动；参与集团财务负责人竞聘活动；参加集团的“迎七一”演讲比赛；在公司爬山比赛中获得第三名；参加团总支的教育扶贫等。而作为海天象屿团支部书记，更是充分发挥团组织的作用，通过开展各种活动，让年轻的朋友们在轻松、愉快的氛围中增进交流，增强集体凝聚力，充当办事处领导的得力助手。

不仅业务专精，而且政治上追求进步，在校时他就已经参加了学校党组织举办的党章培训班，1996年11月1日，他向公司党支部递交了《入党申请书》。即便面对紧张的工作和学习，他也不忘提高自身的政治素质和理论水平，并认真学习、领会马列主义、毛泽东思想和邓小平理论以及“三个代表”重要理论，以一个党员的标准严格要求自己，积极为港口生产的发展贡献出自己的一份力量。由于政治进步、表现突出、具有较强的模范带头作用，于被发展入党，光荣地成为了中国共产党预备党员。

回顾自己走过的路，认为，自己是在普普通通的理货岗位上，

做着—一个理货员应做的事，尽着—一个理货员该尽的职责，如果说取得了一点成绩，那也是因为此生无法割舍的理货情缘。

这，就是我们所认识的—敬业爱岗，热情而谦虚，好学而上进。从他身上，我们看到了一个蓬勃向上、奋发不息的新时代青年形象。“路漫漫其修远矣“，我们也祝愿在理货行业新一轮的创业浪潮中，扬帆启航，百尺竿头更进一步。

青少年科学科普演讲稿三分钟篇三

5月12日14时28分，一场里氏8.0级的大地震袭击了我国四川省汶川县，仅仅几秒钟的时间，也就在这一瞬间，汶川周边地区变成了废墟。有多少人失去了自我的亲人，有多少人离开了人世，又有多少人变成了残疾人……这场大地震震撼了全国人民，给四川人民心中留下难于挥去的阴影。

地震是不可预测的，如果人类能够预测地震的发生时间、震级和地区，如果咱们学会了自救，就不会有那么多的生命消失。咱们不甘心，虽然咱们不能够预测地震的到来，但咱们却能够用防震知识武装自我，来准确地防止和减少地震给咱们带来的伤害。

那么，当地震灾难降临时，咱们该怎样办呢？

灾难是人们预测不到的，只能靠咱们自我来防止和地震造成的伤害，与其惊慌或者呆呆地等待救援，还不如全力自救。

我认为，地震一旦发生，首先，最重要的是要坚持镇静，要坚持清醒、冷静的头脑，及时判别震动状况，千万不要惊慌失措，不能失去理智，不要恐慌，这一点尤为重要。其次，可根据建筑物布局和室内状况，审时度势，寻找安全空间和通道进行躲避，等第一轮地震波过后，迅速撤离到安全的地方，减少人员伤亡。可躲避在坚实的家具下，或亦可转移到有房梁或柱子的’承重墙较多、开间小的墙角处、厨房、卫生

间去暂避一时。因为这些地方结合本事强，尤其是管道经过处理，具有较好的支撑力，抗震系数较大。第三，千万不要躲避在门窗附近、楼梯口等承载力不够、容易垮塌的地方，不可在慌乱中跳楼或拥堵，不能够在楼房、电杆等附近逗留，防止高空坠物伤害。第四，平时要坚持楼梯、走廊等通道畅通，不能够在过道上堆积物品，影响紧急状态下的逃生。第五，在熟悉了各种自救措施后，政府单位、学校、工厂等人员密集的单位要组织防震自救演练，使书面自救措施知识经过训练，得以熟练操作。

桑枣中学的师生们就是用知识保护自我的典范。学校所在的位置安县紧邻着地震最惨烈的北川。由于平时的多次演练，地震发生后，全校师生，包括两千多名学生、上百名教师，从不一样的教学楼和不一样的教室中，全部冲到操场上，以班级为单元站好，共用时一分三十六秒，全校师生无一伤亡，创造了奇迹。

全民行动起来吧，认真学习防震减灾知识，用科学的防震减灾知识来武装自我，捍卫自我的生命。

当地震突如其来时，如果咱们能够采取正确科学的逃生及自救方法，那么就会把人员伤亡降低到最小程度。为强化学校师生的安全防范意识，提高自救互助本事，按照教育局统一要求，遂平瞿阳二小进取制定预案，并全力部署做好充分准备，于5月11日午时开展了逃生自救演练活动。本次活动主要由两个部分组成：一分钟课桌下防震演习活动及地震后的疏散演练。县公安局莲花湖有关领导受邀前来观看。

之后开始逃生自救安全演练，有四年级五个班的学生及六年级四个班的学生——孩子们在教室里静静的学习，忽然信号员发出：“地震警报”信号。（学校铃声）同学们迅速拿起课本抱头，钻到课桌下，尽量蜷曲身体，降低身体重心，最终一排靠里的同学面向墙，蹲在墙角处。一分钟后，信号员发出“地震解除”信号（哨声）：教师告知学生，地震已过，

此刻撤离教室，进入紧急疏散演练环节。在教师的统一组织下，孩子们不着急、不慌乱，纷纷用书本遮捂头部，有序、快速地跑出教室，并按照预定的疏散路线，迅速撤离到事先指定的地点，成功进行了安全撤离。

经过这次防灾减灾的活动，师生的防灾减灾意识有了必须的提高，同时也培养了学生一切行动听从指挥和团结互助的品德。

青少年科学科普演讲稿三分钟篇四

- 1、家园共同，培养杰出习惯
- 2、经常熬炼，加强幼儿健康水平
- 3、合理营养，科学摆设炊事
- 4、悉心保育，及早防备

除以上几点做法外，春季感冒风行时家长只管即便少带幼儿去公共场合

中班春季科学育儿知识：疾病预防

小儿同成人比较，其体质特点是：“火”大。这里所说的“火”是指“生长的火”，即小儿在生长发育期，新陈代谢极为旺盛。

俗话说“春捂秋冻”，但是家长也不要把孩子捂得太厚了。小儿卫气不固，对外界气候适应能力较差，《养子十法》中提出过“背、腹、足、膝要暖，头要凉”的观点。一般在室内不活动的情况下，孩子不出汗、手脚掌心不发烫、皮肤摸上去凉丝丝的，这时候衣服穿的厚度就比较合适。但是也不能给孩子减衣服太快了。春季是感冒多发季节，学龄前儿童

的脾、胃、神经发育还不完全，一旦患上感冒，没有及时治疗，就有可能感染流行性脑膜炎，并发病毒性心肌炎、肾炎、肝炎等不易治愈的疾病，给孩子和家长带来痛苦。

小孩子生病的特点是，病得快，好的也快。有时候往往是孩子没有病征的表象了，其实感冒还没有好彻底，而家长就自己给孩子停了药，留在孩子体内的热毒没有被彻底去除，留下了病灶。一旦孩子又接触到致病的诱因，就往往更容易发作、得病，诱发咽炎、扁桃体炎、发烧等病症。体质差的小孩患了感冒，就会形成病毒性心肌炎等比较难治疗的病症。

小孩子感冒后看似好了，没什么症状了，最好也到医院复诊一下，听从医生的指导是否要再服用一个疗程的药物，把感冒彻底治愈。一旦小儿患有病毒性心肌炎，也不要沉重的精神负担，更不能乱投医，最好找有经验的儿科专科大夫诊断。只要坚持治疗，是完全可以治愈的。

为了孩子的健康成长，家长们在春季要根据气候的变化随时给孩子增减衣服。室内注意通风，多带孩子出去晒晒太阳、适量运动。现在的家长老是怕孩子吃不饱，吃不好，对孩子千依百顺，往往惯得孩子偏食、挑食，这对儿童的生长很不好。吃饭的时候不宜让孩子吃的太饱。春季应该让小孩多喝水，多吃蔬菜、水果，少吃油腻、油炸的食品，养成好的生活习惯。平时检查一下孩子的舌苔，一般来说，以能看见舌体的颜色为正常。孩子在外活动出汗后，最好能洗个热水澡，清洁皮肤。

中班春季科学育儿知识：结合实际合理教育

在幼儿园的中班的孩子年龄都在5、6岁左右，这个年龄段的孩子模范能力、学习能力都是很强的。同时孩子贪玩的天性在这个年龄段也是表现的很突出。

在这个年龄的段的孩子学习能力的培养，很重要。我根据孩

子贪玩的天性配合步步高点读机t900来发展孩子的兴趣、学习能力的培养。这群小孩子们很多事情都喜欢一起做，而且还很喜欢共同去玩或者学一件事。抓住这个特性，我只用了一个方法就把全班20位小朋友的学习兴趣都带动了起来。

为什么孩子会如此的听话呢？小孩子们对新鲜事物的好奇，让孩子们喜欢。现在经常都是他们围着点读机学习，都不要我去教了。我呢，现在主要的负责任务就是好好的帮助孩子们规划好怎么学，学习哪些。哎，我的工作真的轻松了很多吗，孩子们也越来越听话。它真的是我的好帮手，同时在课余时间我也会用它来学习英语和巧虎宝宝版。提高自己的素质，让我自己的知识水平提高提高。工作的期间，很多的兴趣活动我也开始培养孩子们的多种语言的学习。很多家长发现自己的孩子越来越听话，而且还会说其他的语言都说我们幼儿园的教育质量好，夸我这个老师优秀。心里美滋滋的我。

青少年科学科普演讲稿三分钟篇五

柔软的贴身棉内衣不仅可以帮助婴儿吸汗，而且还能让空气保留在皮肤周围，从而阻断了体热丢失，不易使宝宝受凉生病，所以很多时候婴儿穿贴身衣裤都比外面穿上厚衣服更保暖。

建议：颜色方面，家长们可以选择大红色的贴身衣裤，既喜庆又耐脏。

婴儿过年的穿法二：小棉服和披风

小棉服和披风作为过年出门婴儿的穿戴必备，既挡风又保暖。这是因为小棉服内层与外层中间夹着蓬松的棉花，由多层空气吸收并且围护在皮肤四周，而棉服的外层则不易让冷空气入侵；而披风既可以挡风又能挡灰尘和噪音。

建议：小棉服和披风可以选择一个系列的，比如传统的唐装

样式，既保暖又喜庆。

婴儿过年的穿法三：保暖羊毛衫

因为过年时候已经进入初春了，所以妈妈要依据天气的冷暖对婴儿的衣物有所增减，此时不妨准备几件保暖羊毛衫，最好可以盖到小屁屁处，保暖又实用。

建议：羊毛衫在气温回升的时候，可以作为小外套穿，颜色方面最好选择有新年元素的，比如上面有新年生肖图案的羊毛衫，可爱又保暖。

婴儿过年的穿法四：帽子、袜子

婴儿的帽子尽量选择带无沿的羊毛帽为好，因为有沿的帽子总会不小心弄到宝宝的眼睛；袜子的话，以纯棉或羊毛为佳，但是必须要弹力很好。

建议：如果想在婴儿的穿戴方面体现过年的气氛与喜庆，那么最好在婴儿的帽子等小配饰上做文章了，比如小帽子顶上缀着个小猴尾巴，简直活脱脱一个猴年的猴宝宝。

三个月婴儿过年穿衣注意事项：

1、绒衣绒裤不要贴身反穿

由于绒衣绒裤一般都是采用起绒针织布制作而成的，所以柔软性、蓬松性和保暖性很好，但如果父母给婴儿反穿这些绒衣绒裤，那么这些绒毛便会很快因汗液和皮脂的缘故，变得粘结、发硬，此时若是洗涤时再用力搓揉，就会让保暖作用大大减弱。

2、不要穿化纤衣服

由于化纤衣服易产生静电，所以容易加重婴儿皮肤的干燥和

不透感，因此最好不要给宝宝穿化纤衣服。

3、不要穿羽绒服

家长千万不要给皮肤过敏的宝宝穿羽绒棉服，因为它容易诱发全身皮肤出现皮疹及支气管痉挛等。

看完上面婴儿的穿法内容，各位潮妈们不妨参考一下，为自己的宝宝打扮得漂漂亮亮的。

科学育儿知识：宝宝睡觉脸红怎么回事

宝宝睡觉脸红的原因宝宝睡觉脸红的原因一：缺水

宝宝睡觉脸红最简单的理由就要想到宝宝是否缺水，如果是在空气特别干燥的室内，随着宝宝逐渐睡着，体内温度逐渐升高，那么宝宝的脸就会容易接受到刺激，从而涨得脸红。

宝宝睡觉脸红的原因二：穿得太多

如果怕宝宝睡觉着凉，给宝宝穿得厚厚的话，就会容易导致宝宝太热而出现脸红的情况，所以在穿衣方面最好讲究舒适、温暖，另外，也可让宝宝睡睡袋，这样既方便，又不会着凉。

宝宝睡觉脸红的原因三：睡前玩得太兴奋

如果宝宝在睡前玩得太兴奋，那么宝宝的内心便无法恢复平静，容易导致睡觉脸红，所以宝宝在睡前可以进行一些适当的运动，或者给宝宝洗个澡缓解一下。

宝宝睡觉脸红的原因四：发烧

如果宝宝睡觉脸红，排除衣物，家长必须要想到宝宝是否发烧，以及判断宝宝是不是因为发烧导致脸红，此时家长不妨摸一下宝宝的额头，探探温度，若确认宝宝发烧了，最好

尽快用一些平时掌握的方法帮宝宝降温，严重情况下，需及时送医就诊。

宝宝睡觉脸红的原因五：湿疹

如果宝宝睡觉脸红，有可能是湿疹的表现症状，家长此时可以看看宝宝的皮肤上是否有结块的红块或是细密的红块，一般情况下，如果是湿疹就会有一片一片的不连续的红快。

以上就是宝宝睡觉脸红怎么回事的全部内容，希望能帮到您。