

禁止玩手机的演讲稿(优秀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。优质的演讲稿该怎么样去写呢？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。

禁止玩手机的演讲稿篇一

尊敬的老师、亲爱的同学：

早上好！今天，我演讲的题目是《拒绝零食，从我做起》。

零食的品种花样繁多，能叫上名字的更是不计其数。就说说小店里花花绿绿的糖果、香辣丝等等都含有过量色素，有的还是地沟油做成的，是典型的“三无产品”。在你吃这些零食的同时，一些有害物质也悄悄地潜入你的身体。因为常吃零食，你的胃得不到应有的休息，日子长了，“少年胃病”也就多了；因为常吃零食，牙齿得不到应有的清洁，时间长了，蛀牙也就增多了；因为常吃零食，一日三餐吃不饱吃不好，时间长了，也会导致营养不良。有的同学看到别人在吃零食，自己控制不了，也想过一把瘾，为了吃零食就跟父母长辈无理取闹，为了吃零食而偷偷把家里的零钱带来用光，为了吃零食而拿了同学的钱。就这样，一个好好的孩子被零食“毒害”！

所以说：“吃零食，百害而无一利！”但总有同学管不住自己，养成买零食，吃零食的坏习惯，这样影响食欲，妨碍消化系统功能，损害身体健康。

同学们，我们处在身体发育的黄金阶段，为了自己的健康，为了校园的整洁，从今天开始，让我们携起手来，共同拒绝零食，还自己一个健康的身体，还校园一个洁净的空间！

禁止玩手机的演讲稿篇二

亲爱的老师，敬爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：拒绝野味，从我做起。

在这世界上有许多生物，它们与我们生活在同一个地球上，或许我们很少见到它们，但是它们一直在深山中默默栖息。但是因为我们对于野生动物的猎奇，很多人都觉得野生动物好吃，所以越来越多的野生动物被我们所食用。

2020年初，新型冠状病毒肺炎疫情牵动中国人民的心，罪魁祸首很可能是武汉一家海鲜市场非法销售野生动物。这样的消息和情境何其熟悉，17年前的sars病毒就源自野生动物市场上的果子狸体内。今天，还有很多野生动物出现在人类的餐桌上，他们不知悔改，变本加厉的虐待小动物。虽然只是味觉上的一点享受，但却能带来天大的后果，这些后果足以让那些无辜的人们丢失生命，让原本幸福的家庭破裂。

因此，在屡次发生的教训前，每个人都应该拒绝野味，从前我们呼吁保护野生动物只是关注它们的生态意义，还是有些人不以为意，我行我素；如今这些传染病提醒我们，拒绝捕食野生动物，不仅关乎生态，更关乎公共安全。由人的贪恋、痴迷引起的后果来之迅速，气势汹汹。

在此，我发誓：绝不会食用野生动物，也会提醒身边的人们。还它们一片栖息之地，还人类一个健康的身体。

我的演讲完毕，谢谢大家！

禁止玩手机的演讲稿篇三

老师们，同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是：拒绝零食，

健康成长。

为了维护我们的身体健康，还有一个更加清洁、美丽的校园，上周老师利用班会课开展了“拒绝零食，从现在做起”的主题教育。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。但是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

同学们，看到这样的情景，你还能无动于衷么？你自己还能心安理得地享受零食吗？你不觉得这严重损害了学校的形象吗？当然，吃零食更是影响了自己的身体健康，下面几点引起我们注意：

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。

并且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品 and 手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时甚至会损害身体健康。

第四、吃零食还影响环境卫生，不利于校园文化建设。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把精力放到学习上。我的讲话完了，谢谢大家！

禁止玩手机的演讲稿篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我们演讲的题目是《拒绝零食，关爱健康》。

亲爱的同学们，曾几何时，在我们校门外，随时可以看到这样一幕：

每天上学、放学的时候，在我们学校门口小商、小贩的零食摊前，总是挤满了我们学校的学生：

有的一边走，一边有滋有味地啃着小吃摊上的麻辣串、烤火腿；

有的同学驻足观望，垂涎欲滴，有的同学心里痒痒的，随时准备掏钱出手……

我们想告诉这些同学，在我们享受着美味的同时，一些有害物质也悄悄地进入了我们的身体，危害着我们的健康。

同学们，你们知道吗？

常吃零食会给我们的身体带来潜移默化的伤害。

因为常吃零食，我们的胃得不到应有的休息，久而久之，“少年胃病”就多了；

因为常吃零食，牙齿得不到应有的清洁，时间长了，蛀牙也增多了；

因为常吃零食，一日三餐吃不好，日子长了，营养不良的“瘦黄瓜”也变多了。

身体是我们学习的本钱，没有健康的身体，我们的任何理想都将很难实现！

同学们，你们可曾知道，常吃零食还极易引发同学们贪图享乐和毫无意义的攀比心理。

常吃零食也严重影响了我们的校园环境。

有的同学吃过零食后尽管把吃剩的东西扔进了教室的垃圾桶，但是却使教室充斥着异味，引来一只只大头苍蝇。

我们怎能忍心看到这样的校园？我们又有谁愿意在这样的环境中学习？

同学们，别看一包零食才五角钱、一元钱。可是，我们经常购买，一次一次又一次，不知不觉一学期就会花掉几十元，甚至上百元，一年就会花掉二百多元，那么小学六年花掉的绝不是一笔小数目。

如果我们拒绝零食，把节约下来的钱捐给贫困地区的孩子们，让他们同我们一样吃上饱饭，穿上好衣，坐在明亮的教室里，那该是多么有意义的事呀！

同学们，让我们行动起来！和零食说再见吧！这样，我们的校园会更加美丽整洁，我们的身体将更加健康强壮！让我们用自己的双手创造出一个更加漂亮洁净的校园吧！

我们的. 演讲到此结束。谢谢大家！

禁止玩手机的演讲稿篇五

大家好！我要演讲的题目是：拒食野味，从我做起。

一说到野味，让我不由自主的想起了今年突发的一种传染病，全名叫新型冠状病毒，和2003年的非典有些相似，都是因为人们吃野味引起的。

2003年的非典是因为人们吃果子狸引起的，今年的新冠是人们吃了蝙蝠引起的。新冠肺炎比非典的传染性更强，所以传染的人更多，死的人也更多。我们要知道，蝙蝠体内有100多种细菌，其中就有新冠这种细菌。不光是果子狸和蝙蝠身体里有细菌，所有野生动物体内都会含有大量的细菌，说不好哪个就会比新冠这种传染性更大、更强。

而且野生动物也是有生命的，不吃它们，不光是保护它们的生命，更是保护我们的生命，维护我们的生态环境。

最后，请大家拒食野味，远离野味，因为我们的生命都只有一次，我们要珍爱生命，一起维护我们的生态环境，从自己做起，从身边做起。