# 零食的演讲稿(十二篇)

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2024-08-16

*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。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？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。零食的演讲稿篇一今天，我演讲的主题是“拒绝零食...*

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。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？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。

**零食的演讲稿篇一**

今天，我演讲的主题是“拒绝零食，珍爱健康”。

开学一段时间了，学校已经禁止外出购买零食，有些同学是否觉得少了点什么，有的同学是否还在想方设法地到校外的货摊上购买零食，以解一时之馋?可是同学们，你们知道经常吃零食给我们带来的严重后果吗?

首先，这些零食本身是不卫生、不安全，对身体有害无益的。零食好吃，那是因为大量调味品的作用，零食好看，那是大量色素的功劳。经常吃零食，会破坏正常的饮食习惯，打乱胃肠消化规律。拖垮你的身体。身体是革命的本钱，没有健康的身体，你的任何理想也都很难实现!

其次，常吃零食还易引发同学们的贪图享乐和无意义的攀比心理。有一段时间，你是否曾经因为自己有零食吃而眉开眼笑，而忘记了学习呢?你是否曾经看到别人在吃零食时自己控制不了也想过一把瘾?你是否曾经为了吃零食而偷偷地把家里的零钱带来用光?同学们，警惕啊!你已经被零食“毒害”了!

另外，常吃零食还给校园环境带来了与我们校园极不相称的一幕幕。有的同学吃过零食后将包装纸或果皮随处乱扔，整洁的校园一会儿功夫就变成了“花脸”;有的同学吃过零食后尽管把“残余物”扔进了教室的垃圾桶，却引来了一只只大头苍蝇，同学们，我们忍心看到这样的校园吗?愿意在这样的环境中学习吗?

那么，我们怎样才能拒绝零食的诱惑呢?

第一，我们要真正从思想上认识到零食给我们带来的各种危害，只有这样才能从根本上抵制零食的诱惑。

第二，要控制身边的零花钱。把零花钱用到学习上和其他有意义的事情上。

第三，同学们要相互提醒，相互监督。即时提醒身边买零食的同学对自己的身体负责，响应学校的号召。

同学们，让我们大家携起手来，共同拒绝零食，还自己一个健康的身体，还自己一个良好的心境，还校园一个洁净的空间!

**零食的演讲稿篇二**

亲爱的各位同学：

大家好!

今天我要与大家说的是关于健康饮食的事情，饮食是我们每天都必须要做的事情，因为我们要成长就离不开营养补充，只有营养充分，我们才能够有足够的能量供我们成长。

长身体的时候是我们发展的必然，我们必须要为自己的健康做更多的准备，也需要重视起来，很多时候我们饮食并不规律，有时候会嫌弃食物的口感不好，有时候是想要吃自己喜欢吃的食物，因此在营养摄入方面并不齐全，造成自己出现了很多问题，比如健康问题，高矮胖瘦等等都与饮食有关。

不要应为不想吃饭就光吃零食，在我们里面很多同学更喜欢吃零食，为什么，因为零食比饭更好吃，而且也是我们最喜欢的，而且还有麻辣等垃圾食品是我们的最爱，吃起来好吃就经常在学校里面大量吃，只想满足自己的口腹之欲，却从来没有考虑营养均衡。当我们生病了我们还不知道什么原因。

有的同学身体瘦弱，有的同学，体重严重超标，是什么原因，都是因为饮食不健康，饮食不规律的原因，都是自己犯了错，做的不够出现了这样的问题我们更应该反思，做出思考和改变，不能够一直都继续自己的习惯性的饮食，我并不是想要同学们禁绝吃零食，也不是要让同学们不去吃好吃的，但是一定要有一个度。

我们每天都必须要满足一点，那就是必须要保证我们饮食的健康，每天都必须摄入一天生长所需的营养，一定要记住自己的当前最需要的营养，不能在随意的吃了，每天的各种零食不能多吃，有一些对我们健康有影响的食物我们也一定要注意，不能使用，能不吃就不吃，毕竟对我们健康不要。

当我们饮食健康之后，我们就能够让我们良性成长，比如不会变的如同皮包骨一般瘦弱，也不会满身都长满了赘肉，均衡的成长这才是我们生活和发展的重要原因。关注饮食的规律，我们每天都应该注重荤素搭配。虽然荤菜更好吃，也是我们喜欢吃的主要菜品之一，但是我们不能光吃荤菜，不健康，这样吃容易发胖，而且没有素菜的条理让我们的身体健康不好，不利于我们的发展。

我们学习每天都需要消耗能量，我们成长也要消耗能量，但是能量是均等等，如果摄入的能量不能及时消化就会变成脂肪，摄入的能量过少，就会消耗我们身体的脂肪，消耗我们的健康，就会让我们变得干瘦，这样不管哪种，都会让我们变得更加弱小容易生病，也容易感冒。亲情学们重视自己的健康。

谢谢大家!

**零食的演讲稿篇三**

我演讲的题目是《拒绝零食，关爱健康》。

面对喷香的烧烤、油炸食品，面对花花绿绿的糖果、饮料;你是不是经常驻足观望或者经常掏出口袋里的零花钱买一些解解馋瘾?

同学们，你们知道吗?当你享受这些美味的同时，不仅破坏了环境卫生，一些有害物质也悄悄潜入你的身体。有资料显示，零食已经成为危害青少年健康的“头号杀手”。零食吃多了，影响消化，使胃液分泌失调，消化功能紊乱，食欲减退，营养得不到保证。零食吃多了，很容易增加热量，增加体重，还会引起慢性胃炎、腹泻等疾病。我们有些同学就是吃多了零食，人吃胖了，路也走不动了，影响了正常发育，不利于安心学习。

吃零食容易养成铺张浪费的坏习惯。有的同学，为了吃零食，就编造了各种各样的谎言来骗取父母对他的信任，浪费大量的钱财来满足自己的贪欲，如果我们把吃零食的钱攒起来，买点学习用书，帮助一些贫困的同学，不是更好吗?同学们，吃零食还会造成环境的污染。我们学校是一所环境优美、景色宜人

的学校，干净、整洁的校园给我们提供了良好的学习环境。

那么，我们怎样才能拒绝零食的诱惑呢?

第一，我们要真正从思想上认识到零食给我们带来的各种危害，只有这样才能从根本上抵制零食的诱惑。

第二，要控制身边的零花钱。把零花钱用到学习上和其他有意义的事情上。

第三，同学们要相互提醒，相互监督。即时提醒身边买零食的同学对自己的身体负责，响应学校的号召。

同学们，让我们大家携起手来，共同拒绝零食，勿以恶小而为之，勿以善小而不为。同学们，为了我们的健康，为了我们美丽的校园，为了我们辛勤付出的父母，让我们行动起来吧，拒绝零食，净化校园，还自己一个健康的身体，还自己一个良好的心境，还校园一个洁净的空间!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

老师，同学们：

大家好!今天，我讲话的内容是关于我们身边的一个并不被我们注意，确是我们还很喜欢的一个大大的威胁，零食。

我相信我们当中的许多人都喜欢吃零食，并且吃的品种花样繁多，能叫上名字的零食更是不计其数。就说说校园附近的小店，喷香的油炸食品，小摊上花花绿绿的糖果、香辣丝，麻辣串等等。殊不知，在你享受着这些美味的同时，许多包装袋破坏了环境卫生，一些有害物质也悄悄地潜入你的身体，危害着你的健康。

看看我们同学的行为，放学后，堵塞的校园门口，同学们“有滋有味”地啃着小摊上的炸鸡腿，煎火腿;中午时分，拥挤的各小店门口，同学们津津有味地吃着小薯片，棒棒冰……随手丢下垃圾袋的现象屡见不鲜;学校内外地上果皮纸屑到处都是，楼梯口零食包装袋随风飘起。所以今天我们特向全体同学号召：拒绝零食，勤俭节约，保护环境。

首先，零食对你们的健康是一个巨大的威胁。几乎所有的零食为了吸引你们的眼球，都会添加许多色素，还有香精，防腐剂等一系列对身体有极大伤害的物质。“苏丹红”这一事件便是极好的例证，这种颜色美丽的工业色素会导致癌症，不知多少人现在已深受其害。

其次，正是追求完美的年龄，我们当然不希望有一个臃肿的身体，不但不好看，而且也对身体的许多器官造成压迫。而是什么导致越来越多的胖人出现，其中一个主要原因便是吃零食。使人容易上瘾的零食会让人总是不断地让胃工作，加之零食多有的高脂肪，我们的赘肉也就越来越多了。

再次，零食造成了许多的垃圾，有的同学吃过零食后尽管把“残余物”扔进了教室的垃圾桶，却引来了一只只大头苍蝇，我们忍心看到这样的校园吗?愿意在这样的环境中学习吗?相信大家都不愿意吧!

最后，零食是要花钱的，用这么多钱来买那些毒素、赘肉和一个不舒适的环境，划得来吗?把这些钱用在购买学习资料，或者自己喜欢的其他事物上，岂不更好些?另外，同学们别看一包零食才5角钱，一元钱，可我们在买零食的同时不止不觉间已经花了几十元、上百元。如果我们不吃零食，那么节约下来的钱就可以让很多读不起书、吃不饱穿不暖的山区穷苦孩子们上学，让他们也学到知识，让他们吃上饱饭，穿上好衣服。

同学们，让我们行动起来!和零食说再见吧!这样，我们的校园会更加清洁美丽，我们的身体也将更加健康强壮!让我们用自己的双手创造出一个美丽清洁的校园!

谢谢大家!

**零食的演讲稿篇四**

微笑也许会让你多一个好伙伴;也许会让你在台上给观众留下深刻印象;也许会让你考出个让自己心满意足的好成绩;也许会让你告别失败，重获成功;还可能让你获得一个比这更甜美的微笑。

记得有一次，我去参加英语朗诵大赛。比赛前，我送给自己了一个甜美的微笑，告诉自己不要紧张。

比赛开始了，我满怀自信的走上了舞台，对着每一位观众甜甜地一笑，台下立刻响起了轰隆隆的掌声，让我信心大增。我开始朗诵自己的英语小短文，台下不那么喧闹了，观众都仔细的倾听着我朗诵，我的英语小短文朗诵完了，我再一次对着观众甜甜地一笑，便走下了舞台。

就因为我那两次微笑，这次比赛我获得了“微笑天使”这个称号，虽然我的英语朗诵没有获奖，但我心里还是美滋滋的。

从那以后，我就以笑待人。因为我知道笑也许会让一个不可能变得可能。

小朋友们，一个微笑胜得过金银珠宝，胜得过闪亮的王冠，出门只要挂着一个甜美的笑容，就会引人注目。你们愿意做一个“微笑天使”吗?

**零食的演讲稿篇五**

一个人的成功，不仅仅伴随着鲜花与掌声，同时也有汗水与挫折。

——题记

在人生的旅途中，或多或少总会有一些不如意。然而，最关键的是，不要去逃避，去厌恶。就像职责，它是我们一生都摆脱不了的包袱。于其痛苦的将它当作负担，倒不如欣然理解这个上天给你的\'\'礼物\'\'。

有时，一次挫折，往往能让你发现自我不足的一面，从而裨补阙漏，在发现与改正中逐渐变得完美。

人们常说，挫折也是一种机遇与挑战，只要你沉着应对，冷静分析，那么必须能够想出对策，使这个挫折成为你的垫脚石，帮忙你一步一步地走向成功。

相信大多数人都听说过‘踢猫效应’吧。事实证明，一个人的不如意如果迁怒到了别人，那么最终受伤的人还是他自我。由此可见，草率地处理问题结果是不会好的。

每当遇到困难时，人们总会找各种理由将它搪塞过去，这样一来，困难越积越多，到最终，这个人便会一事无成。

事实，根本没有那个必要，也不要害怕挫折!

贝多芬，大家都明白他，虽然他被许多挫折‘光顾’，但他并没有向命运低头，相反，他坚持到底，用手扼住了命运的咽喉。

爱迪生，一个伟大的科学家，当然，在他成名的道路上也遇到了许多挫折。在制造电灯的时候，因为找不到梦想的材料，便一次又一次地实验。最终，在经历了一百多次的失败后，他找到了制作电灯的材料，为我们带来了电与光明!

这么多的伟人在应对挫折时都选择了迎难而上，这才垂名于青史之上，被大家所铭记。这些事例教会我们退缩不会有结果，更不会有所成就。仅有经历过风雨的花朵，才会更加娇艳。

笑对挫折，做到临危不惧，你就离成功与完美更近一步!

**零食的演讲稿篇六**

假如世间有太多的不，人就会变得麻木、假如世间有太多的俯视，人就会变得蛮横骄纵，有时候，我们应当学会关心和平视他人，领略到人与人之间另一种绚烂的色彩。

平视，这个词如一粒沙石不经意地投入了心中，泛起一圈圈记忆的涟漪。

那是个寒冬，城市被漫天大雪包裹着，路上的行人满头花发艰难地行走着。可怜我这么冷的天还要去补课!我恼怒地嘀咕着，浑身冻得打哆嗦，不由得再次把外套抓紧些。

走过书店时，看见一抹在这银装素裹下很显眼的黑色。好奇地走近一看：那是个七八岁的乞丐，蜷缩着瑟瑟发抖，身上随意披着件薄棉袄，嘴唇已冻得如紫浆果那般夸张了。他用微弱的气息从牙缝中挤出几个字：“好心人，施舍点吧。”而周围的人流瞬息万变，仿佛他这个人压根就不存在，没有谁会停下脚步来倾听他的悲哀，也不会施舍些许所谓的可怜。是啊，在此刻的这个世界，唯有利益与金钱才能驱使人们疲乏的脚步，对于他这种与繁华都市格格不入的人，人们给予的仅有俯视，不屑与冷漠。

我打算给予他点慰藉与温暖。我掏出口袋中仅有的5块钱放在他面前，他用大眸子盯着我，眼中尽是无穷的感激。像捧着宝贝似的捧着那张5块钱。

当傍晚时分，沿原路回到时，又看见了那个男孩。但我震惊了，我记得午时看见他，是少了一条腿的。可此刻他却匆忙地跑向某个地方。我十分气愤，决定追上去一探究竟。我就快追上他的时候，他进了一个店，买了两三个面包，视若珍宝地捧在手上，眼中发出异样光彩，却一向没吃。则是穿街走巷。好你个坏小子，装可怜骗我，我倒要看看你耍什么把戏。我气愤地在心中说道。

最终，穿过几十条被岁月斑驳的小巷，在一个小弄堂里，看到了事实的真相：那是个被岁月磨白了头，磨皱了皮肤的老奶奶，估计生着病，因为总是不时地呻吟几下，穿着比男孩还残破的衣裳。那男孩把包递给老奶奶，说：“奶奶，趁热吃吧，这是我用打工的钱买来的，您看，我多听你的话。”并细心地喂着她吃，老奶奶幸福的摸样，边吃边说：“乖，好孩子。宁愿自我辛苦点，也不要偷，不要抢，不要乞求别人要，男孩子要有尊严和骨气。”男孩含着泪点点头，“我会的，奶奶。”我再次震惊，却又带以无尽的感动，原先男孩为了使奶奶活下去，不惜放弃自我之前的承诺来满足奶奶的物质需要。他虽放下了自尊，却收获了永久的亲情和关爱，此刻他应当是幸福的吧。我转身默默地离开了，这冰天雪地里，原先，还有这般别样的感动啊。

有时，转变一下观念，平视，或许也有一种感动，一种专属于亲情的感动。

**零食的演讲稿篇七**

“叮铃铃，叮铃铃…”，期末考试最后一科结束的铃声响起，我们如同逃出鸟笼的小鸟一样，欢呼着冲出了教室，我终于盼来了期待已久的假期!

等到返校之后，妈妈也放假了，终于有时间带我出去玩了，大概是很长时间没出去旅游了，我兴奋得睡不着觉。因为奶奶没看过海，于是我们决定开车去北戴河带奶奶看海。

北戴河这个地方，我来过很多回来了，要说我最喜欢的地方，那肯定是鸽子窝公园，因为那里有美丽的贝壳，还有顽皮可爱的鸽子。在海滩上，我和妈妈捡了很多美丽的贝壳，最特别的当数其中一只红白黑相间的“王者贝壳”，这是我特意给他取的名字，此外还有“裙边、海浪、夕阳…”等品种，这些贝壳都是我超级喜欢的，并特意为它们取了名字;我们津津有味的捡着，不知不觉的就捡满了一袋。

接着，我们又来到了鸽子窝广场，我把买来的饲料放在手心里，伸开双臂，许多鸽子便争先恐后飞到我手臂上啄食，甚至有些鸽子都飞到了我头上，只要我撵它们下去，这些鸽子便像飞机起飞一样，呼的一下就逃到了一座高塔上去，那场面壮观极了。

从北戴河回来后，我们便得知了新型冠状病毒的疫情，据说是武汉人贪吃野生动物引起的，这些人真的是无法无天，居然非法的捕杀野生动物，看着那闪闪发亮的蝙蝠头，他们也能下得去口?到家以后，口罩就非常吃紧了，好在小叔叔给我们送来了一包，为了疫情不被扩散，我们尽量都不出门，这样也能省一省口罩的用量。看到前线医生护士那么的辛苦，我们也帮不上什么忙，只有自觉地遵守国家的规定，老老实实呆在家里。

最后祝愿这次疫情能早日的过去，春天早点到来!希望前线的医生、护士都身体健康!

**零食的演讲稿篇八**

母爱是无私的、博大的。在我的眼里，她是滋润儿女心灵的一眼清泉，她能够洗去我们心中所有的忧虑和烦恼。

《耳朵在哪里》中的主人公是一位普普通通的母亲，但她却做出了一件不平凡的事。同天底下所有的母亲一样，这位刚成为母亲的女人迫不及待的要看看自我的孩子。当她看到那张完美的小脸上没有了耳朵时，简直不敢相信自我的眼睛。物换星移，孩子一天天长大。幸

运的是，它的听力没有任何问题。有一次，放学回家的儿子哭着说不要上学，原先有同学嘲笑他没有耳朵。父亲很着急，就拜访了一位资深的医学专家，专家说只要有人能为他捐献耳朵，就能够把它装上去。但谁肯做这么大的牺牲呢两年过去了，最终有一天，父亲对

儿子说有人肯为他捐耳朵。手术十分成功，之后儿子成了一位风度翩翩的外交官。此刻，儿子想报答那个人，父亲揭开了母亲的头发，他发现母亲没有了耳朵。

这位母亲为了孩子的前程，为了不在孩子的心灵上留下一丝阴影，她毅然用自我的痛苦换取儿子的幸福。这是多么了不起呀!天底下哪一位母亲不是时时刻刻为儿女操心，可是这位母亲的举动并不是一般人做得出来的，可见母爱是多么的伟大，多么的无私，多么的高尚!

我们每个人都有母亲，母亲给予了我们无私的爱。这种爱伴随着我们成长，伴随着我们的一生。我们应当用自我的行动来回报母亲，回报她所为我们奉献的一切。

**零食的演讲稿篇九**

又是一个清爽的早晨，我正有闲情，便四处漫步。

乡村的田野间弥漫着薄薄的一层雾气，嫩绿的草芽尖子上带着点点霜痕，我漫步其间，感到似乎有一股子寒气携着初春特有的清冷钻入我的五脏六腑洗去浊气，让我六根清净，给了我一种满足感。

远处的矮屋早已慢悠悠地升起一缕炊烟，在褪色的天空中氤氲浮动直到消失，我饿了，便去奶奶家吃早饭。

一进门，发现奶奶正闲适地躺在摇椅上，在轻微的晃动中听着悠长富含蕴味的戏曲，淡淡的日光照拂在她沟壑纵横的脸庞上，似乎填平了岁月侵蚀的痕迹，显得宁静而安详。似乎是明白我来了，奶奶忙起身端给我一杯热牛奶，慈祥热切地笑着:“丫头，快趁热喝了吧，歇会儿跟我下地溜溜。”我望着门外逐渐明朗的天色，点了点头，便接过牛奶，喝了起来，温热香滑乳白色的牛奶被我慢慢喝完，那温热的牛奶驱走了片刻前室外带给我的清冷之感，仿佛全身包围了一层热乎的屏障，让我连人带心一齐温暖起来了。我心中有种说不出的满足感，幸福充斥了我心间，并带着这种幸福与奶奶走向了田野

我提着一篮子青翠此时的天空已不似先前那班昏暗，而是翻着一种嫩嫩的蓝色，而太阳仍在云层之中躲躲闪闪，忽暗忽明。

奶奶和我到了田埂之上，脚踩着肥沃湿润的泥土，便开工了。我与奶奶便分好了各自的任务，她锄坑我放菜。

奶奶身着一件深绿色的外套，为她增添了几分朝气，奶奶双腿定定地跨立着，娴熟地扬起老锄头一下一下“磕――磕”地锄地，新鲜湿润的泥土被翻过来，我便赶忙将翠绿的苗子细心翼翼摆放到坑子中，一向这样简单地重复，不一会儿，奶奶便有些累了，停下来擦汗，我抬眸望向此刻的天空，几朵柔美的白云飘在上空，金灿灿的阳光挣脱了厚重的云，继而照射整个大地。[由整理]我又望向奶奶，她用那一双黝黑而富有力量的手擦着汗，两只平日浑浊的双眼竟透出一种力量的光来，不停地锄地，我也受她的感染，不停地干活。儿孙俩看起来十分默契自然。我感到似乎有无穷无尽的力量不断地充实着我的内心，似乎刚喝的那杯牛奶留给我的甜美与温馨仍在我口中当阳似的，我看着阳光下锄地的奶奶，心中有种莫名的幸福感，总觉得我拥有了许多。

奶奶不一会便干好了，我却还没回过神来，她做好了，我才急忙赶进度，气喘吁吁地干完跑到奶奶面前，奶奶便笑道:“哎哟，孙女长大咯，会帮我干活咯。”继而轻轻地将我额前细碎的短发拨到耳后，拿刹那我似乎感到温暖的阳光沐浴着我的脸颊，幸福的感觉像小石子投入平静的心湖荡起一圈又一圈如梦似幻的涟漪。

这件事已经过了许多年，而如今奶奶也干不动了，但这次经历确实我宝贵的记忆财富，是平淡而又完美的幸福。

对于我来说，简单的幸福也是一种财富。

**零食的演讲稿篇十**

尊敬的老师、同学们：

大家好!

我叫玉兰，是红星小学4班的学生。

我们小学生不可能做轰轰烈烈的大事来，但我们只要注意平常生活的点点滴滴，从小事做起，一样可以践行社会主义核心价值观，做个合格小公民。

做合格小公民，首先要做个诚信的人。俗话说，人无信不立，意思是一个人如果没有诚信，就没法在社会上生存下去。记得有一次，我为了出去玩，跟妈妈撒谎说作业都做完了，妈妈就同意我去玩了，等晚上回来妈妈要检查作业，我才说还有一些没做完。妈妈很生气，给我讲了“狼来了”的故事，我终于明白，没有人喜欢不诚实的孩子。从那以后，我从来不说谎话，大家都夸我是个诚信的好孩子，我也非常开心。

做合格小公民，还要做个友善的人。记得上学期，有一次同学不小心把我的橡皮泥踩了，我就想，他弄坏的他应该赔，就让他赔我。同学赔了以后就不理我了，还在桌子上划道线，只要我不小心越线就会被铅笔扎一下，搞得我心神不定的。后来妈妈知道了，批评了我：“同学之间要友好相处，要与人为善，人家又不是故意的”。我把橡皮泥还给同学，我们俩又和好了，愉快的一起学习、一起玩耍。这件事告诉我，友善待人，别人也会友善待己的。

古人说，种树者必培其根，种德者必养其心。作为小学生，我们要在社会主义核心价值观的滋养下，爱国敬业要牢记，诚信友善见真情，争当文明小使者，做个合格小公民。

我的演讲完毕，谢谢大家!

**零食的演讲稿篇十一**

各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

同学们，当我们抬起头注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，你们有没有想过：是什么让我们看到了这激动人心的情景?对，是我们的眼睛!

当你牵着爸爸妈妈的手，漫步在林荫小路，观看两边绿草如茵，鲜花盛开时，当你坐在教室里读书、看黑板，看老师的眼睛索取知识时，你是否意识到你是幸运的呢?眼睛是心灵的窗户，拥有一双明亮的眼睛是一件多么幸福的事情。我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛，拥有过夏夜繁星闪烁的天空。可是渐渐地，由于读写姿势不当，用眼过度，许多人的视力不断地下降，蓝天不再明净，繁星变得一片朦胧。有资料显示，我国眼睛不好的人数居然仅次于世界第一的日本，因此也被称为“中国眼”。我国的盲人达到了500万，占全世界盲人总数的18%;而且每年约有45万人失明，这意味着几乎每分钟就会出现一例新的盲人。我国的近视人数达到了1000万。保护视力刻不容缓，我呼吁：为了你能继续拥有一双明亮的眼睛，为了你能拥有更明净的天空，每一位同学都要把爱护眼睛、保护视力的信念牢记心中，都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中。为此，我建议大家做到如下几点：

一、认真准确做好眼保健操，注意眼睛卫生。

二、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，做到“三个一”，眼离书本一尺，手距笔尖一寸，胸离课桌一拳。

三、“三不”：不躺着看书，不在行进中看书，不在光线暗弱或过强的地方看书、写字。

四、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。

五、保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳，恢复学习能力的重要原因，也是保持身体健康的主要因素。

六、多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

七、不偏食，多吃奶制品、鱼蛋、肉等，少吃糖果和含糖高的食品，合理的安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。

做到以上几点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，我相信，同学们一定会拥有一双更清澈、更明亮的眼睛，一定会拥有一片更广阔、更明净的天空!为了美好的明天让我们一起努力吧!

**零食的演讲稿篇十二**

看到天空中自由自在飘来游去的朵朵白云，我好想转成其中的一朵，为夏季在烈日下耕作的人们送去一片荫凉;

看到鸟儿在天空中自由飞翔、在森林里自由鸣唱，我好想转成一只小鸟，飞上天空搏击风浪，落在枝头，为完美的生活展开歌喉，尽情歌唱;

看到农民伯伯在滚热的太阳下劳作……挥汗如雨，我好想转成一眼清泉、一股清风，为他们送去甘泉和凉爽;

看到贫穷的小女孩眼巴巴地望着柜台里五角钱的棒棒糖，却没钱买时，我好想转成一把棒棒糖，让小女孩捧在手里，在她甜甜的笑容里，我慢慢融化;

看到无家可归的孤儿流落街头，饥一顿饱一顿，我好想转成一栋漂亮的大房子，里面有可口的饭菜、软软的大床，让这些孤儿也有一个温暖的家;

看到地震和洪涝灾害过后，失去家园和亲人的孩子们无助地哭泣时，我好想转成一个充满爱心的大魔法师，飞到他们身边，给他们温暖和力量，告诉他们要坚强;

看到一些地方因为干旱造成灾难时，我好想转成传说中的雷神雨仙，或者直接转成一阵雨，滋润那片土地，赶走灾难;

看到老爷爷走路老是摔倒时，我好想转成一根有魔法的拐杖，让老爷爷拄着它能够健步如飞;

看到奶奶被劳累压得再也直不起来的脊背，我好想转成一位医术高明的医生，用精湛的医术还奶奶一个挺拔的背;

看到妈妈头上日渐增多的白发，我好想长出一双翅膀，飞遍名山大川，寻找一种良方，能够让妈妈永久年轻，把她的笑容在我们面前绽放;

当世界完美和平时，我好想……

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找