# 不吃零食的倡议书450字范文大全

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-06-06

*第一篇：不吃零食的倡议书450字常吃零食会给同学们带来身体伤害。常吃零食，引起三餐不正常、胃肠功能失调，导致肠胃疾病的发生。下面小编为大家精心整理了不吃零食的倡议书450字范文，希望能给你带来帮助。不吃零食的倡议书450字范文篇一全校少先...*

**第一篇：不吃零食的倡议书450字**

常吃零食会给同学们带来身体伤害。常吃零食，引起三餐不正常、胃肠功能失调，导致肠胃疾病的发生。下面小编为大家精心整理了不吃零食的倡议书450字范文，希望能给你带来帮助。

不吃零食的倡议书450字范文篇一

全校少先队员们：

同学们吃零食现象比较普遍，有的甚至养成了边走边吃的坏习惯，更有的同学上课也偷偷地吃，这不但影响学校的环境卫生、增加家长的经济负担，而且学生吃零食也不利于身体健康，尤其在购买零食时不注意食品的质量和卫生，存在着严重的安全隐患，更不利于学生安心学习，不利于艰苦朴素教育，不利于学生健康成长。

为了引导大家树立正确的饮食观，拒绝拉圾食品，净化校园环境卫生，为大家健康成长创造整洁的校园，向同学们发出如下倡议：

我全校少先队员号召：保护环境，勤俭节约，拒绝零食。

一、要彻底杜绝零食，如：方便面、麻辣条、虾条、巧克力等小食品一概不准带入学校。

二、提倡健康饮水，不带饮料进校园，人人提倡喝矿泉水、白开水。

三、提倡早点尽量不在学校吃，不允许将吃早点产生的垃圾随便乱扔。

四、彻底远离油炸食品及小摊小贩上的烧烤等不卫生的食品。

五、全校施行见了废纸、石子弯弯腰活动，地上的脏东西同学你捡一个，我捡一个，都扔进垃圾筒里，学校的垃圾就会越来越少，校园环境也会越来越好。

六、每位同学在抽屉里放一个盛垃圾的塑料袋，放置日常垃圾，每天放学时清理一次保持方便清洁。

七、学习伟人勤俭节约的精神，提倡节约零花钱。

八、合理支配自己的零花钱，让自己的零花钱用得有意义。

同学们拒绝零食、保护环境，勤俭节约，让我们用自己的双手创造出一个美丽清洁的校园。

倡议人：\_\_\_

时间：\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

不吃零食的倡议书450字范文篇二

亲爱的同学们：

在校园旁边的路上，经常会看见一些小贩在卖零食。面对这些喷香的烧烤和油炸食品，面对小摊上花花绿绿的糖果、香辣丝……，你是不是经常驻足观望、垂涎欲滴?是不是经常掏出口袋中的零花钱买一些解馋过瘾?

细心的同学们可能会发现，有的同学养成了边走边吃、边玩边吃的坏习惯，更有的同学上课也偷偷地吃，随手丢的垃圾屡见不鲜。时常吃零食会引起肠胃功能失调，有些还含有毒致病物质，在严重影响校园环境卫生的同时，危害了自己的身体健康。所以，我们在此向全体同学发出倡议：关心健康、勤俭节约、拒绝零食!并做到以下几点：

一、坚决杜绝零食，不把油炸或烧烤食品、香辣丝、口香糖、棒棒糖、瓜子等零食，带入校园;(可以带早点，如：盒粉、包子、馒头、饼干、饮料和水等。)

二、不乱扔吃早餐等所产生的垃圾，要及时放进垃圾桶内;

三、课间时间不外出买零食吃。

同学们，我们青少年正处于生长发育的黄金阶段，为了自己的身体健康，为了能够更好的学习，我们呼吁，让大家一起行动起来，告别零食小摊，告别垃圾食品，使我们的校园更加清洁美丽，我们的身体更加健康强壮!

倡议人：\_\_\_

时间：\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

不吃零食的倡议书450字范文篇三

\_\_\_：

为建设绿色学校，净化校园环境，培养同学们健康饮食习惯，我校政教处、学生会向全体学生发出禁止吃零食的倡议。

同学们吃零食现象比较普遍，有的甚至养成了边走边吃的坏习惯，更有的同学上课也偷偷地吃，这不但影响学校的环境卫生、增加家长的经济负担，而且学生吃零食也不利于身体健康，尤其在购买零食时不注意食品的质量和卫生，存在着严重的安全隐患，更不利于学生安心学习，不利于艰苦朴素教育，不利于学生健康成长。

为了引导大家树立正确的饮食观，拒绝拉圾食品，净化校园环境卫生，为大家健康成长创造整洁的校园，向同学们发出如下倡议：

1、全体同学不把油炸食品、烧烤食品、小辣肠、辣条、香肉丝、口香糖、棒棒糖.瓜子等不洁食品带入校园。

2、禁止学生在校园内.教室里吃零食;

3.禁止学生边走边吃零食;有早饭没吃等特殊情况可以征得老师同意，在教师办公室吃。

3、全体同学坚持把早餐吃饱吃好，不以零食充当早餐。

4、不在超市或精品店购买小食品和食用各类零食。

5.不随手乱扔果皮纸屑。

俗语说，一滴水可以反映太阳的光辉。同样的，我们随便的一句话、一个动作乃至一个眼神，可能就在别人面前折射出我们自己的文明程度。节约创造价值，所以我们也要创建节约型学校!因此，同学们，让我们从现在做起，从身边做起，从小事做起。同学们，让我们拿出勇气，庄重地许下诺言：拒绝零食从我做起!身为一名职中的学生，相信我们今天的承诺，会成为我们终生的追求!同学们，让我们行动起来，做一个有理想、有道德的人，为职中增光，为建设一个文明、卫生、和谐的校园作出我们的贡献!

倡议人：\_\_\_

时间：\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

**第二篇：不吃零食倡议书**

倡 议 书

为建设绿色学校，净化校园环境，培养同学们健康饮食习惯，我校政教处、学生会向全体学生发出禁止吃零食的倡议。

同学们吃零食现象比较普遍，有的甚至养成了边走边吃的坏习惯，更有的同学上课也偷偷地吃，这不但影响学校的环境卫生、增加家长的经济负担，而且学生吃零食也不利于身体健康，尤其在购买零食时不注意食品的质量和卫生，存在着严重的安全隐患，更不利于学生安心学习，不利于艰苦朴素教育，不利于学生健康成长。

为了引导大家树立正确的饮食观，拒绝拉圾食品，净化校园环境卫生，为大家健康成长创造整洁的校园，向同学们发出如下倡议：

1、全体同学不把油炸食品、烧烤食品、小辣肠、辣条、香肉丝、口香糖、棒棒糖.瓜子等不洁食品带入校园。

2、禁止学生在校园内.教室里吃零食；

3.禁止学生边走边吃零食；有早饭没吃等特殊情况可以征得老师同意，在教师办公室吃。

3、全体同学坚持把早餐吃饱吃好，不以零食充当早餐。

4、不在超市或精品店购买小食品和食用各类零食。

5．不随手乱扔果皮纸屑.俗语说，一滴水可以反映太阳的光辉。同样的，我们随便的一句话、一个动作乃至一个眼神，可能就在别人面前折射出我们自己的文明程度。节约创造价值，所以我们也要创建节约型学校！因此，同学们，让我们

从现在做起，从身边做起，从小事做起。同学们，让我们拿出勇气，庄重地许下诺言：拒绝零食从我做起！身为一名职中的学生，相信我们今天的承诺，会成为我们终生的追求！同学们，让我们行动起来，做一个有理想、有道德的人，为职中增光，为建设一个文明、卫生、和谐的校园作出我们的贡献！

**第三篇：不吃零食好处多**

不吃零食好处多

【选题背景】

每天中午、下午放学后，堵塞的校园门口、车水马龙的马路边，同学们“有滋有味”地啃着小摊上的炸鸡腿，里脊肉；拥挤的小店门口，同学们津津有味地吃着棒棒冰,喝着汽水„„随手丢下垃圾袋的现象屡见不鲜；部分同学上课时还偷偷埋头“啃”干；学校门口的马路上果皮纸屑到处都是，楼梯口零食包装袋随风飘起。学生吃零食已经对学校的卫生状况造成了严重威胁。针对这一现象，我认为在班级中开展中队主题活动对学生进行教育已是迫在眉睫。于是，《不吃零食好处多》的中队主题会就这样应运而生。【活动目的】

给学生一次锻炼的机会，培养观察、探讨和合作等实践能力，了解吃零食的危害，培养学生不吃零食的习惯，增强学生保护环境卫生的意识。【活动形式】

调研统计、相声、小品、讨论、朗诵、合唱等 【活动重点】

了解吃零食的危害，培养学生不吃零食的习惯，增强学生保护环境卫生的意识。

【活动难点】

让学生深受教育，并且落实到行动之中。【活动准备】

1、给学生一周的时间准备：

（1）全班同学搜集零食包装袋，对自己喜爱的零食进行了解，查阅有关资料，了解、分析有关零食的危害性，并及时记录下来。

（2）分成四个小组在校园内外作调查：掌握有关学生吃零食的现象并进行统计（3）观察学校垃圾的来源、校园最脏的地方、产生的主要垃圾，并记录下来。（4）起草不吃零食的倡议书。

2、督促各小组节目排练。【活动过程】（中队仪式：略）

1、主持人唱《猪之歌》，导入吃零食的话题。（主持人：今天我们来谈一谈零食的话题。）

2、成果展示

（同学们把自己亲自搜集、整理的有关零食的资料进行展示、解说。）

3、关于零食的抢答竞赛10题。

（全班同学进行抢答，每题答对得十分，答错不扣分。得分多者胜利，并进行奖励。）

（1）乱吃零食会减弱胃肠工作能力，引起消化不良。（2）果冻的成份是什么？（3）方便面的主要成份是什么？（4）多吃薯片能引起肥胖吗？（5）我国的食品市场准入标志是什么？（6）标志是什么颜色？（7）吃零食的危害有哪些？（8）常饮用甜饮料的危害哪些？

（9）鉴别食品标识，是判定食品真伪和安全性的重要方法，对不对？（10）食品标识上是应该标注哪些主要内容？

4、相声《我的出生地》

（同学把自己打扮成各种零食的模样，让大家了解零食的不正当生产途径及它的危害性）。

5、观看录像。

（从网上下载零食生产过程的视频，供学生观看。）

6、以小组形式讨论5分钟，请小组长代表发言。（讨论内容：多吃零食给自己和他人带来的困扰。）

7、小品《香蕉皮惹的祸》。

8、全班同学朗读倡议书。

9、小合唱《我们是相亲相爱的一家人》。主持人总结：

相信我们能够像相亲相爱的家人一样团结在一起，共同拒绝零食，为把我们的家园变得更美好而努力！辅导员讲话：

同学们，不吃零食就是爱护自己的身体，保护我们的家园，希望大家能将今天的收获化为自己的行动！【预测效果】

经过这一次活动，孩子们对零食有新的认识，更深地体会到零食带来的危害，从而培养孩子良好的生活行为习惯。附：抢答题答案：

(1)（是）

(2)（基本成份是一种不能为人体吸收的碳水化合物－－卡拉胶）(3)（面粉和脂肪）（4）（举三个例子）

（5）（由“质量安全”的英Quality、Safe的字头“QS”和“质量安全”中文字样组成）

（6）（标志的主色调为蓝色，字母“Q”与“质量安全”四个中文字样为蓝色，字母“S”为白色）（7）（举三个例子）（8）（举三个例子）（9）（是）

（10）（食品名称、配料表、食物的净含量，食品制造、包装、分装或销售单位的名称和地址、生产日期、保质期或保存期，产品执行标准的编号）。

“巧嘴巴 ”零食大课堂

-----常州市博爱小学一（3）阳光中队生命教育活动方案

主题：

“巧嘴巴 ”零食课堂 设计依据：

针对本班学生爱吃零食的现象，设计适合学生年龄特征的有效活动，帮助学生辨别什么是安全的零食，在什么时候吃零食，零食的量如何控制。活动以“巧嘴巴零食课堂”为主题，设计了辩论赛，小品、游戏等活动，内容贴近学生生活，以体现科学、主体、体验、多样的原则，力求主题鲜明、形式生动、内涵丰富。在轻松、活泼的氛围中让每个孩子明白零食对身体有利有弊，但吃零食要讲究营养，不能只图解馋，吃零食一定要适量，应该懂得选择健康的零食科学地食用。活动目标：

1、通过第一环节“巧嘴巴”零食大调查的辩论，让队员明白小朋友可以吃零食，吃零食是儿童获得生长发育所需营养的途径之一。

2、通过第二环节“巧嘴巴”零食大课堂的小品表演和视频展示，让队员懂得零食也不能想吃就吃，要选择干净卫生的零食，要注意吃零食的量和时间。

3、通过第三环节“巧嘴巴”零食大挑选游戏活动，让队员明白零食也分级，要科学地吃零食。

4、通过系列活动，让队员们了解了零食的种类，零食对小朋友的好处和危害，从而懂得要安全地吃零食、聪明地选零食、科学地吃零食。活动过程：

一、“巧嘴巴 ”零食大调查

1、宣布活动开始：今天我们一（3）中队在这里开展一次主题班队活动。我们的口号是“巧嘴巴、巧嘴巴、巧嘴巴，零食大课堂”

2、今天我们这个活动和吃有关哦，让我们先来看一段零食广告，看看你最喜欢片中的哪种零食，为什么？（播放广告）

3、采访：你最喜欢吃片中的哪种零食？为什么？

4、那我们小朋友可不可以吃零食呢？好，下面我们来一次PK，讲清规则：如果你选择“可以”，请坐到左边，如果选择“不可以”请坐到右边。

5、老师来采访几位小朋友。

6、让我们来听听我们中队的阳光百灵鸟是怎么说的，请看大屏幕。（播放短片）

1、看短片，思考：最爱吃的零食是什么？为什么？

2、说说自己喜欢的零食和各自的理由。

3、选择正方和反方 4说说自己选择的理由。

5、仔细倾听

百灵鸟新闻发布就是一个环节的小结

二、“巧嘴巴”零食大课堂

1、许老师认识一位小朋友，他觉得零食好吃我就多吃点，我们一起来认识一下小胖墩！

2、小品：小胖墩的故事

（故事梗概：晚饭后小胖墩打开电视，一边看着动画片，一边拿起了薯片津津有味地吃起来。在他面前的茶几上还摆满了牛肉干、巧克力、糖果、奶油夹心饼干。小胖墩一会儿吃吃这，一会儿吃吃那。忽然他捂着肚子直喊疼。）

3、采访：你想对小胖墩说些什么？

4、有一个小姑娘，她叫小豆豆，她不像小胖墩那样大吃大喝，可是，小豆豆的妈妈也很烦恼，让我们一起去看看吧。

（小品：小豆豆的故事）

来到小豆豆家，只见豆豆妈妈愁眉苦脸地叹气，桌上丰盛的饭菜小豆豆一口也不吃。她嚷嚷着要吃“康师傅”方便面。看着像豆芽菜一样瘦弱、多病的小豆豆，妈妈一愁莫展。）

5采访：你想对小豆豆说些什么？

6、小朋友吃零食还有什么讲究吗？

1、看短片

前两天我们中队的阳光啄木鸟进行了一次零食大走访，看看他们又带来了怎样的画面？请看大屏幕：

播放短片：（本班“阳光啄木鸟”小岗位成员放学后对学校门口小摊的拍摄报道------门口的小摊上

摆放着各色花花绿绿的小零食，一群小学生围着小摊争相购买，不远处几个同学正大口吃着小摊上买的羊肉串、棉花糖，糖葫芦等。

2、说一说

3、讨论：这样的零食你敢吃吗？为什么？

4、让我们来听听阳光百灵鸟的新闻发布吧 第2次新闻发布为第2环节做小结

三、“巧嘴巴”零食大挑选

1、阳光百灵鸟带来的第3次新闻发布吧。（第三次播报）

（视频展示：《中国儿童青少年零食消费指南》将孩子们喜欢吃的零食分为：可经常食用“、适当食用”和“限制食用”三个级别推荐。（大屏幕展示这段话，老师讲解这3级的意思）

2、原来零食也分级呀，今天我们的“阳光超市”开张了，请小朋友来当一回小小理货员，把这些零食来分分级，为顾客们讲解讲解。（全体队员分成6个小组，各组讨论分类）

3、我们的选择是否科学合理呢？让我们一起来看看：（一一呈现物品，采访队长或队员，为什么选这些）

3、评选优胜的小队

四、总结活动（辅导员讲话）

小朋友，今天很高兴和大家一起开展“巧嘴巴 ”零食大课堂活动，小朋友通过最近一系列的活动，增长了不少有关零食的知识，老师希望你们都能聪明地选择零食，科学地吃零食，做一个巧嘴巴娃娃

**第四篇：拒绝零食 不吃零食**

拒绝零食

不吃零食

同学们，今天集体晨会的主题是：拒绝零食 不吃零食。

我还清晰的记得去年的春天，袁老师曾就这个主题做过讲话，那天，老师与大家一起聊了什么是零食，了解了零食的危害，对同学们提出过行规要求。主要有：不围观、不买、不吃在校门口兜售的油炸食品、膨化类食品；不带零食进入校园，杜绝校园内吃零食现象；（包括周六周日）寄宿生饭后睡前、晚自习时不允许吃零食，更不允许擅自出校门买零食。我相信，许多同学都抵住了零食的诱惑，管住嘴巴，不乱买不乱吃不洁不净的食品。应该说，有一个阶段，门口的零食摊、烧烤摊、小卖部少了许多生意。学校周围的环境卫生也有了较大改观。但是，老师发现，最近这吃零食之风又有抬头现象。

接下来，让我们来截取身边的几个镜头看一看，想一想： 镜头1 时间：中午饭后以及放晚学后。地点：学校旁的小商店门口。此时挤满了各年级学生，人头攒动，商家忙得不亦乐乎；

镜头2 时间：中午，11点三刻——12点左右，地点：学校北门马路边，一群学生勾肩搭背横穿马路而来，他们有的手举鸡肉串，有的口嚼甘蔗，有的大口吞咽着香蕉、橘子„„回头看看过来处，小棒、橘子皮、甘蔗皮丢了一路；

镜头3 时间：下午两节课后，地点：教室角落、校园小路，有学生在偷偷地吃着水果、饼干、口香糖，慌忙之中，把糖果皮扔在了教室地上，校园角落边；

镜头

4、时间：晚自习结束后，地点：学校三楼、四楼宿舍里，许多的同学在吃着各种各样的零食，推门进去，闻得一阵阵的香味，而地上的垃圾桶里，塞满了各种空了的包装袋，有几张落在外边，有些甚至飘到了床底下。再晚一些，熄灯之后，有几个同学躲在被窝里偷偷地吃。镜头

5、学校垃圾房旁，清洁工人在费力地处理垃圾，一桶桶全是各色的零食袋子，两位勤杂工阿姨不得不扫了一次又一次。真让人匪夷所思，这满天飞的食品包装袋是什么时候出现的？ 镜头

6、周六周日的艺校班级，常常见到抽屉里塞满了零食带、果皮果核，而每周一的早上是老师和值日生最忙碌的时刻„„

同学们，看到这样的景象，想象那时的画面，你还能无动于衷么？你觉得自己还能心安理得地享受零食带来的一时快感吗？你看，你满足了嘴的要求，享受了一时的口福之欲，却影响破坏了校园环境卫生；严重损害了实验小学学生社会形象；极大地浪费了学校的人力、财力„„当然，吃零食更是影响了自己的身体健康、吞噬了不该花的钱。我想，有哪个同学会愿意以牺牲自己的身体健康为代价来换取一时的“口福”呢？

同学们，下一周各班的行规训练重点就是拒绝零食，不吃零食。各班围绕“吃零食有什么危害？我们该吃什么？怎样吃？”进行大讨论。学校将组织大队委、纪律督察队员分时分段进行检查与抽查。凡是检查或随机抽查到班级中有同学吃零食的，只要有一人次，那么，该班的本周一日常规先进红旗取消。同时，也要友情提醒以下几点：

1、在学校周围的小饭桌吃饭的同学，在午餐后不允许边吃零食边行走，更不允许把东西带到学校来吃。比如鸡肉串、海带串以及橘子、甘蔗、香蕉等等，请你们在小饭桌上把它们消灭掉。

2、如果被值日同学检查到你吃了零食，还谎报自己的姓名与班级，那么，值日同学将追查到底,双倍扣分，并连续三周该班不允许参加一日常规先进班级的评比。

3、对学校寄宿生，每周一晚上将举行大检查，所带零食全部没收，并于周五带回家。请你，在家饱了口福再来校。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，坚定信念，拒绝一切零食的诱惑，集中精力放到学习上。愿每一个同学都能够自信地大声地对零食说一声：不！我不需要！老师相信大家，一定行！

**第五篇：节约用钱\_不吃零食**

《节约用钱 不吃零食》主题班会方案 主持人：五年（2）班“节约用钱，不吃零食”主题班会现在开始。主持人：同学们，你们喜欢吃零食吗？ 全班： 喜欢，特别喜欢。主持人：那你喜欢吃哪些零食呢？ 学生：我喜欢吃。。学生：我最喜欢吃。。学生：我比较喜欢吃。。学生：我还是喜欢吃。。学生：。。是我的最爱 学生：。。。

主持人：我们班喜欢吃零食的人的确很多，是不是生活条件好了，就可以乱吃零食，甚至以零食为主食呢？下面看看我班这两名同学是怎么吃的吧？请欣赏相声《胖与瘦》（内容略。）

主持人：刚才这个相声令大家捧腹大笑，笑过之后，我们知道零食吃多了会影响胃口，导致 营养吸收不良；或者带来各种疾病，不利于我们的身体健康。下面就请我们班的小小专家来具体介绍一下吃零食的具体危害吧！

小小专家：小学生正处于长身体的特殊时期，对能量和各种营养素的需要量比成年人相对要多，所以小学生每天都要摄取一定的能量和营养素。吃零食，只是满足了“嘴”的要求，经常吃零食，会破坏正常的饮食制度，打乱胃肠消化活动的规律。经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，每次又分泌不多，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，不能使食物得到很好的消化，影响正常营养的吸收，容易造成营养不良和胃口不好的现象。

经常吃零食，能加重胃肠的负担，使胃肠经常处于紧张状态中，得不到休息，因而会减弱消化器官的工作能力，引起消化不良症。

仓促吃零食，食品和手都来不及保持洁净，因而容易得肠道传染病，严重时会损害身体健康。因此，大家要尽量少吃零食。

主持人：我们既然知道了吃零食带来的危害那么可怕，那我们今后应该怎么做呢？ 学生：我以后不乱吃零食啦！

学生：零食最好不要吃太多，零食吃多了对身体没什么好处。学生：我很瘦，所以我不会挑食，只吃零食，我要多吃蔬菜和水果，让自己变高变胖点。学生：说的太好了，我也要改掉吃零食的习惯，让自己更加健康。学生：我以后一定按时吃饭，不让父母担心。

学生：我要适量吃饭，合理吃饭，保持自己的健康身体。

学生：对啊，所以我们要吃有营养的东西，而且要经常锻炼身体，这样身体才能更加健康。学生：我以后也不天天吃零食了，这样不仅让我的身体更健康，还能攒下来不少的零花钱。学生：我一定听父母的话，好好吃饭，不浪费。

主持人：同学们说的太好了，看来大家都从这个相声中明白了很多道理。吃零食不但影响身体健康，还是一种浪费。况且自古以来，无论革命领袖还是普通百姓都以“节约为荣，浪费可耻”。下面请听两则勤俭节约小故事 ：

周恩来总理勤俭节约的故事，妇孺皆知，成为美谈。他一贯倡导勤俭建国、艰苦奋斗，要求“一切招待必须是国货必须节约朴素，切忌铺张华丽、有失革命精神和艰苦奋斗的作风”。朱光亚同志曾回忆过这样一则故事：1961年12月4日召集专门委员会对当时第二机械工业部的一个规划进行审议，会议从上午开到中午还没结束，周总理留大家吃午饭。餐桌上是一大盆肉丸熬白菜、豆腐，四周摆几小碟咸菜和烧饼。周总理同大家同桌就餐，吃同样的饭菜。这个故事至今听来让人觉得很有教育意义。

有这么一个民间故事：从前，在中原的伏牛山下，住着一个叫吴成的农民，他一生勤俭持家，日子过得无忧无虑，十分美满。

相传他临终前，曾把一块写有“勤俭”两字的横匾交给两个儿子，告诫他们说：“你们要想一辈子不受饥挨饿，就一定要照这两个字去做。”后来，兄弟俩分家时，将匾一锯两半，老大分得了一个“勤”字，老二分得一个“俭”字。老大把“勤”字恭恭敬敬高悬家中，每天“日出而作，日人而息”，年年五谷丰登。然而他的妻子却过日子大手大脚，孩子们常常将白白的馍馍吃了两口就扔掉，久而久之，家里就没有一点余粮。老二自从分得半块匾后，也把“俭”字当作“神谕”供放中堂，却把“勤”字忘到九霄云外。他疏于农事，又不肯精耕细作，每年所收获的粮食就不多。尽管一家几口节衣缩食、省吃俭用，毕竟也是难以持久。这一年遇上大旱，老大、老二家中都早已是空空如也。他俩情急之下扯下字匾，将“勤”“俭”二字踩碎在地。

这时候，突然有纸条从窗外飞进屋内，兄弟俩连忙拾起—看，上面写道：“只勤不俭，好比端个没底的碗，总也盛不满!”“只俭不勤，坐吃山空，一定要受穷挨饿!”兄弟俩恍然大悟，“勤”“俭”两字原来不能分家，相辅相成，缺一不可。吸取教训以后，他俩将“勤俭持家”四个字贴在自家门上，提醒自己，告诫妻室儿女，身体力行，此后日子过得一天比一天好。

主持人：：两个故事听完了，我们真是惭愧啊！万人敬仰的周总理和勤俭持家的吴家兄弟都是大家学习的榜样。那么听了这两则小故事，你有什么感受或启发呢？

学生：周恩来总理真的太勤俭节约了，一位总理都能做到这样，以后我和家人吃饭也要像周总理一样，不铺张浪费。

学生：读了以上的故事，我觉得名人都能做到节约资源不浪费，真的是难能可贵，他们用实际行动引领了良好的社会风气，“成由俭、败由奢”，从他们的身上，我学到了很多很多…… 学生：勤俭本来就是一体，我们既要辛勤劳作又要节俭持家，这样日子才会越过越好。学生： 勤俭节约是中华民族的传统美德，古人有一句名言叫“勿以善小而不为，勿以恶小而为之” 这里讲的“小”就是小事，我们每天都会遇到许多小事情，培养良好的行为习惯都是从这样的小事做起的~对我们来说勤俭节约不仅是一种美德，更是一种必不可少的责任！主持人：我们班同学还准备了一些名言警句，让我们来学一句勤俭节约的名言警句吧。学生: ●一勺勺积累的东西，不要用桶倒出去。（哈萨克族）

● 谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。● 节俭是致富的秘诀。（英国）●勤能补拙，省能补贫

●兴家犹如针挑土，败家好似浪淘沙。

●一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。●节省下来多少，就是得到多少（丹麦）●黄金本无种，出自勤俭家 ●饱时省一口，饿时得一斗 ●有荒节约度荒，天荒节约备荒

●不择手段地追求高级物质生活的人，他的思想品德，必然是低级的（潜夫）●知足是天然的财富，奢侈是人为的贫困（希腊）●一饱之需，何必八珍九鼎？七尺之躯，安用千门万户？ ●一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰 ●节约一分钱，等于生产一分钱。（英国）

主持人：节约一分钱，等于生产一分钱。那我们吃零食花了多少钱呢？下面XXX同学带大家一起来算一笔帐。学生：以一人一天一元钱计算：

一年365天，一人365元，全班36人共13140元，也就是说我班每人一天花一元钱，一年就得花13140元。那么全国13多亿人又能花多少呢？我们再一起来算一算，约5000亿。（列竖式计算）

主持人：这是一笔多么惊人的数字啊！全班：我们太浪费了！

主持人：是啊！对于还不会挣钱的我们来说，不吃零食就等于赚了一笔大钱！下面我们来说说怎样使用自己的零花钱。

学生：中午买盒饭，让自己吃饱吃好。学生：用零花钱给家里买点菜。学生：把零花钱存起来。

学生：买些小玩样来缓解学习压力，但不要买太多，因为最后都会因为玩腻而扔掉、浪费钱 学生：用零花钱给父母买一些小礼物，让他们开心。学生 ：积攒的零花钱可以买一些有益的书籍。

学生 ：把平时的零花钱攒下捐给有困难的人或灾区人民。

主持人：你们的主意不错！我希望同学们能说到做到。当然，我们不仅要节约用钱，还要节约一切能源，如节约用水、用电等。

主持人：面对现在这些令人痛心的浪费行为，你或许视而不见，或许不足为怪„„事实是这样吗？下面，请XXX同学再次带大家算一笔账： ①每人节约一张纸，全国13亿人节约13亿张

②如果一本作业本需要20张纸，节约的纸可做6.5千万本

③我们班的人数为36人如果把做成的作业本，发给大家，每人181万本 ④如果每人节约一张纸，全国要少砍伐36万棵大树！主持人：此时，你想说什么？

全体：（要节约、不浪费、小节俭，大用场„„）

主持人：每人节约一元钱，一张纸，已让我们深深地感受到节俭是多么重要！真是“小节俭，大用场”！如果我们每人节约一滴水，一粒米，一度电，又会怎样？让XXX同学继续告诉大家吧！①每人一天节约一滴水，全国一年就节约2万吨水，可供一个家庭使用200年。②每人一天节约一粒米，全国一年就节约2万多吨米，可供5口之家使用18年。③每人一天节约一度电，全国一年就节约13亿度电，近7000万元。可以盖5所规模比较大的小学。

主持人：下面请听《节约童谣》

节约童谣

小水滴，一滴滴，汇成江河长千里。小米粒，一粒粒，堆成粮堆高千米，零花钱，一分分，积攒起来千万万，小水滴，小米粒，零花钱，积少成多了不起。小朋友，要牢记。一滴一粒，一分一毛，要爱惜。

节约用钱很重要，人人都应做得到。要想知道怎节约，那就听我慢慢说。红包利是存银行，平时零钱要积攒，垃圾食品要远离，健康、卫生最重要。

主持人：接下来由班长宣读《小学生勤俭节约倡议书》 班长： 亲爱的同学们：

勤俭节约是中华民族的传统美德。2024年6月，温家宝爷爷在全国建设节约型社会电视电话会议上发出了建设节约型社会的号召。

我们小学生作为社会的小主人，祖国未来的建设者更应该增强时代责任感，争做节约资源的先锋。我们怎么行动呢？我们向全校少先队员发出倡议:

勤俭节约, 从现在做起，从我做起,从节约一分钱，一滴水,一度电,一粒米,一张纸开始,从小培养勤俭节约的美德,争做节约型好队员.1、节约每一分钱，积攒自己的小财富，购买学习用品。

2、不大开水龙头,洗手,喝水时应缩短用水时间,养成随手关水龙头的良好习惯,确保 人走水断。

3、“少开一盏灯,节约一度电”,努力做到人人节约用电,随手关灯,少用电器,人走灯灭,人离扇停,光线充足时,不要开灯,外出时关闭室内电脑,电灯,电视机等用电设备;

4、节约粮食,不挑食,不随便丢弃剩饭菜,少吃零食;不乱扔食品袋；

5、节约用纸,尽量少用餐巾纸,多用手绢和抹布.不浪费一张纸,不随便丢弃没写完的作业本和空白纸,能做草稿纸的要留着做草稿纸;

6、不仅身体力行,而且要带动身边的邻居,小朋友,家人共同参与节能活动,及时制止各种浪费行为;

7、爱惜公共财物,不乱涂乱抹,不乱刻乱画,不随意损坏公物;

8、节约时间,合理利用时间,争取最大的学习工作效率.小小文明,养成节约好习惯.同学们,让我们行动起来,节约用水、用电、用纸、节约粮食,从我做起,从现在做起,从点点滴滴做起,为做一个节约型的新时代好队员努力吧!

五二中队 主持人：下面有请班主任讲话。

班主任：同学们，今天《节约用钱 不吃零食》这节主题班会课，上得很成功！通过这节课，你有什么认识？或者你有什么样的感受？我请几个同学来谈谈。

学生甲：上了这节课后，我认识到自己以前每天要花几块钱买零食真是太浪费了，而且吃多 了零食就没胃口吃饭了，以后一定要克制自己不吃那些垃圾食品。

学生乙：我不仅要控制自己不吃零食，节约用钱，还要做节约宣传员，让更多的同学节约用 钱。

学生丙：通过这节课，我认识到我们应该马上控制吃零食，还自己一个健康的身体，还校园、班级一个整洁，干净的环境。

学生丁：我们要从节约用钱做起，节约用电、用水，节约一切能源。

班主任：同学们，你们的认识不浅哪！希望通过今天的主题班会，大家都能有深刻的认识，从现在做起，从小做起，节约用钱，不吃零食；节约一切能源，做节约宣传员、节约监督员。主持人：同学们，通过今天的主题班队会，我们明白了很多，懂得了很多，我们应该从小事做起，从自己做起，节约每一分钱，一滴水,一度电,一粒米,一张纸。这样我们的明天就会更加美好。请听歌曲《明天更美好》

主持人：五年（2）班“节约用钱，不吃零食”主题班会到此结束。谢谢大家！

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