

最新小学健康饮食三分钟演讲稿 小学三分钟演讲稿(通用14篇)

家长会家长们展示对孩子学习和发展的关注和支持的重要机会。掌握了演讲与口才的技巧，我们将在职场中能够更加出色地展现自己。

小学健康饮食三分钟演讲稿篇一

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是五（4）班的学生xxx[]作为一名新时代的少先队员，能生活在这样一个充满活力的大集体中，我感到无比的光荣和自豪。为了能更好的为同学们服务、更全面的为红领巾增光添色，我参加了这次大队干部竞选活动。有人说当大队干部很风光的，没错，但我知道风光的背后更多的是辛勤的汗水。温室里的鲜花经不起风吹雨打，经历一番风霜苦，自有梅花扑鼻香。我不愿做温室里的花朵，要做梅花，能经受各方面的锻炼和考验，无论在怎样的境遇里，总会有梅花的秉性！

我的爱好很广泛，我喜欢唱歌、跳舞、运动，更爱好英语和写作，我的作文一直得到老师的好评，经常当上班上的小作者，朗读自己的成功作文。

我想，如果我成功，我会协助大队辅导员做我力所能及的事情，开展同学们感兴趣的活动，帮助同学。

有一位名人曾经说过“一滴水融入到大海中才能永不干枯”，队员们，请信任我，给我一次锻炼的机会吧！我会经得住考验的。相信在我们的共同努力下，我们嘉陵小学的少先队一定能步入新的辉煌！

我的竞选宣言是：今天你只要投给我神圣的一票，明天我将给你梦幻般的精彩！

小学健康饮食三分钟演讲稿篇二

同学们：

我还是很感动于那些举起手来的同学，因为他们在紧张的学习之余，在花花世界五光十色的的诱惑面前，还清楚的记得“4.23——世界读书日”！

也许有的同学会笑：“我们学生不是天天在学校读书吗？”对，我们是在读书，很多同学也是读得很好的。但是，这种读书是狭义上的，而世界读书日所倡导的读书是广义的。我觉得它应该有这么几方面的含义：

首先，读书应该是一个人终极一生事。中国有句古话叫“活到老，学到老”，是说生命不息，就应读书学习不止。所以说，在学校要读书，将来走出校门，步入社会也要读书，要让书陪伴我们整个生命的历程。所以要持之以恒，要坚持不懈。一个不爱读书的人不会有出息，一个不好读书的民族也是没有前途的。

其次，端正读书态度，克服功利意识。多读书，可以有助于提高学习成绩，但读书的目的不能囿于考试。为考试而读书，只能把书读死，非但无用，甚至有害。书籍是人类经验的总结、智慧的结晶，博览群书，可以开阔视野，丰富智慧，陶冶情操，树立正确的人生观和价值观，做一个有益社会、人生幸福的人，这才是读书的最终归宿。

第四，要把握住读书的黄金时段。“黑发不知勤学早，白首方悔读书迟”，青少年精力充沛，朝气蓬勃，好奇心强，思维活跃，没有思想的框框，正是读书的最好时光。因此你们应该珍惜韶华，手不释卷，勤奋读书，莫让岁月蹉跎而去。

用一本本好书铺就人生向上的坚实阶梯!

同学们，要让读书成为一种习惯，成为我们生命中不可或缺的重要组成。“好读书，读好书”，在书香的氤氲里，让自己多一份书卷气，多一份优雅的气度，多一份人生的智慧与情趣，那么，你将是这个世界上最幸福的人!

同学们，要知道：四月二十三是世界读书日;要记住，在我们的人生日历上，每天都是读书节。

小学健康饮食三分钟演讲稿篇三

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！我叫x□是六年级3班一名小队员，今天，我演讲的题目是我的理想。

提起英国科学家爱迪生，大家一定不会感到陌生吧，他是世界闻名的发明大王，他一生的发明有一千多种，我的理想就是成为一个像爱迪生一样的大发明家。

记得在三年级的课本中，我们就看到爱迪生为了搞发明差点弄瞎了眼睛，被列车长打聋了一只耳朵，还被硫酸烧毁了一件衣服。但是，他钻研科学的决心没有动摇，正是这种顽强的精神、坚持不懈的努力和对待学习的态度，使爱迪生成为了一个伟大的发明家。

我想，自己真的要想成为像爱迪生一样的发明家也要发扬他的不怕困难，顽强拼搏的精神，为此，我想做到四个字：勤、恒、勇、思。“勤”就是勤奋，古今中外，凡是有作为的人无一不是勤奋努力的结果。“恒”就是恒心，有恒心才可望有成就。“勇”是在学习遇到困难时，要有勇于克服困难的决心。“思”同样重要，学习永远是和思索结合在一起的，而今天的“思索”还要敢于幻想，只有张开幻想的翅膀，发

明创造才可能成为现实。

一份耕耘一份收获，为了实现理想，我会付出努力！

小学健康饮食三分钟演讲稿篇四

同学们，大家好！

今天我谈的话题是：学会学习

学习是学生的天职。不知你的学习是“要我学”还是“我要学”？是“我学会”，还是“我会学”？在我们学校这样优越的环境下，你们该怎样去做？在春天里你是否思考过秋天的收获？你是否在为秋收获积蓄着力量？人生的大幕已经缓缓开启，你就是这方舞台的主角，台下万众瞩目，面对压力，你准备好了吗？有学必有考，面对各种考试竞争，你准备好了吗？为了在那金秋的季节不留下遗憾我劝戒同学们：

1、要有自己的目标

基础可能不同，方法可以各异，但目标是必不可少的。目标是呼吸的空气，是沙漠中的绿洲，是我们心中的太阳。目标坚定的人，往往会无怨无悔，尽心尽力。拉斯金曾说：“无目标的生活，犹如没有罗盘而航行。”目标越明确，学习积极性就越高；目标越宏伟，为实现目标所付出的努力就越多，学习意志就越坚强。目标有大目标，小目标，有远期的，也有近期的，小到一节课，大到一生的志向都属于此范畴。无论是大目标，还是小目标，只要有就有动力和希望。目标需要行动的支持。小的目标一个一个地实现，就能给自己信心，为实现最终的目标打下坚实的基础。

2、要学会吃苦

谁都知道取得成功不可能一帆风顺，也决不会是平坦大道，

但面对摆在眼前的道道难题，你是回避，还是不怕艰险，把困难踏作脚下的泥丸？泰戈尔曾经说过这样一句至理名言：只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱；只有经历过地狱般的磨练，才能炼出创造天堂的力量。生命中总有些时候，我们心须为自己的优秀付出代价，就像一粒梦想长成参天大树的种子，在最后冲破泥土之前，必要经历黑暗中绝望的挣扎，而也正是那个梦想支撑着种子，让它在多梦的季节里战胜黑暗，破土而出，“不是一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香？”而当我们手持优异的成绩单时，手持理想学校的录取通知书时，一切的付出，就都化成了脸上幸福的微笑！

三 抓好学习的关键

学习可分为四个主要环节：预习、听课、复习、作业。

预习：预习要养成习惯。要在学习新课前挤时间预习，也可以在周末。预习要找重点，难点，要攻破它，这是预习的关键。这能证明一个人的能力，同时也能培养一个人的能力，更会磨练一个人的意志。

听课：听课是学习时最重要的环节，会听课意味着会抓重点，能理解老师的意图。要及时做好笔记。记性好不如烂比头。记笔记是一种良好的听课习惯，好笔记不是全记，不是漏记，不能只听不记，更不能只记不听。可以记在笔记本上，也可以记在课本教学内容旁边，级笔记既实用，又利于今后复习。

复习：复习要遵循遗忘规律，及时进行复习。复习的目的是把学习内容进一步巩固、掌握，以便摸清其内在规律，在运用中举一反三。

作业：布置作业的目的是巩固学习的知识。作业要独立完成。多数学生为了完成任务，不复习就急于做作业，这不利于知识的巩固。做作业前首先阅读一遍课本内容，和老师讲课的内容对照一下，看一看是否一致。这样做等于及时地复习了

一遍，然后再做作业，既快速又能保证作业质量，达到最佳的学习效果。

四，学会“第三次学习”

学习知识可以分为三个阶段：第一次学习，第二次学习和第三次学习。“第一次学习”是上课听讲；“第二次学习”是指做作业通过前两次学习，学生能够学习到基本知识，并能够简单应用，“基本上”达到了学习知识的目的。但是仅有这两次学习，知识还只是机械的存贮在学生的大脑里，而且不系统，并没有真正转化成为学生的能力，遗忘率非常高。正如人们常说的“学完就忘”、“知识都还给老师了”。而“第三次学习”才是真正形成能力的关键一环。“第三次学习”是指在前两次的基础上，学生自主进行的学习：对笔记本知识点的深化理解，对零散知识的系统化，形成完整的知识体系，达到融会贯通，并能灵活运用过程。

同样的教室，同样的老师，同样的上课，同样的作业，可为什么有的学生考70分，有的考90分？70分到90分，并不是一个简单的20分的问题，而是体现出中等生和优等生水平上的本质差异。而这一差异就来自于他们在“第三次学习”上的不同。

同学们，人生岁月，来也匆匆，去也匆匆。让我们珍惜这美好的今天，为了明天的幸福，让我们携起手来，下定决心，行动起来，用勤奋弹奏一曲精彩的人生华章！

谢谢大家！

小学健康饮食三分钟演讲稿篇五

三分钟的演讲能有什么用处？这是很多同学上台演讲前会思考的一个问题，其实答案就在上台开口的那一刻就已经在你心

中了，课前这是三分钟，不是比赛的时间，也不是你表演的时间，而是你锻炼自己的时间，这是磨练自己的三分钟，所以你会尽全力把最有营养的东西通过自己的演讲分享给讲台下的同学们，文章(课前三分钟演讲稿小学生)由本站精挑细选，欢迎阅读。

小学健康饮食三分钟演讲稿篇六

在写演讲稿的时候应该要符合演讲的主题，结合实际情况去写。下面是由小编为大家整理的“小学生演讲稿三分钟”，仅供参考，欢迎大家阅读。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天，我的演讲主题是——《保护环境》。

操场东西两边高大结实的凤凰树像朝气蓬勃的小孩，贪婪地吮吸着春天的甘露；

校雕下一株株娇嫩的小草在微风中轻轻地摇曳着，欢快地向我们招手；

平整舒适的塑胶跑道更是校园一道亮丽的风景线。在这样整洁优雅的校园环境中，我们沐浴着阳光，吸取着营养。我们满怀激情，畅想未来。

曲格平曾说过：“没有一个清洁美好的环境，再优裕的生活条件也无意义。”学校是我们的家，我们是学校的主人，学校环境的美化要靠大家的共同努力。保护我们的校园就从我做起，从身边的小事做起，从力所能及的事情做起。参与环保活动，培养环保素养，人人争做环保小卫士。不要把它想象成很难的事情，其实环保就在我们身边。

当你捡起别人掉下的一张纸时；

当你记得及时关灯，不浪费用电时；

当你用好水龙头能及时关掉，而不是让水白白流掉；

当你下课、集会时能做到有秩序、有礼貌，而不是高声喧哗、嬉闹；

当你不乱涂乱画，不践踏草坪，不攀折树枝；

你就已经在做着环保卫士应该做的事情了。诸如此类的太多太多小事，我们其实都能做到。我相信，只要我们人人洁身自爱，个个遵守公德，我们的校园一定会更加干净、整洁、美丽！

同学们，校园是我家，环保靠大家！为了大家能有一个更优美、更舒适的学习环境，为了我们能更加健康茁壮地成长，让我们携起手来，为保护环境贡献自己的力量吧！

谢谢大家！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

“诚信是最美丽的外衣，是心灵最圣洁的鲜花。”同学们，诚信是中华民族传统美德、道德基础。它能拉近人与人之间的距离，能使世界多一份美好，能使你赢得人们的信任。

在生活中，朋友不信任你，他们就会疏远你，久而久之，你就会被社会所抛弃，这是一件多么可怕的事呀！

同学们，怎样才能做到诚信？这是一个简单而又复杂的问题，你借了人家东西按时还，这就是诚信。这样的小事看似简单，

做起来却不那么容易。我们先从最基本的说起：假如你借了一本好书，答应明天还，可是你今天看不完你又不想还，怎么办？如果没按时还，这样就没有做到诚信。或者你认为这本书太好看了，想多读几遍。这样的情况都会促使你不讲诚信。

诚在于质实，不在于饰貌。有一个故事说的好：孙高他读了许多诚信的故事，决心要做一个讲诚信的人。他天天见人说说：“我是守诚信的好孩子。”可是他生活中从不守信，所以当他说他是一个守信的孩子时，大家都会取笑他。我们不能把诚信挂在嘴边，不能把诚信顶在头上，一定要用自己的实际行动表明：我是守信的！

谢谢大家！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好，今天我演讲的题目是《文明礼仪伴我行》。

三字经中有这样一句话：“为人子，方少时，亲师友，习礼仪。”意思是说：做子女的，年少时就应当学会尊敬师长，亲爱同学，学习人与人之间交往的礼节。那么，什么是礼仪呢？简单地说文明礼仪不仅是个人素质、教养的体现，也是个人道德和社会公德观念。

在我们的校园中，也有一些不文明的现象。比如：下课铃声响后，有些男孩儿便横冲直撞地跑出教室，和其他同学大声说笑，有时还说出一两句脏话。还有的同学，可能因为一点口角纷争而不依不饶，甚至拳脚相加。这些不好的风气大家一定要制止、杜绝。

得到帮助时的一声“谢谢”；

在和他人告别时的一声“再见”。只不过这些小事微不足道

罢了。

如果你失去了金钱，你不算失败，因为人生的价值不在钱袋；

如果，你失去了文明，你是彻彻底底的失败，因为你已失去了做人的真谛。让我们都行动起来，做文明礼仪的小主人，让我们的校园失去粗言，充满欢声笑语，让文明礼仪之花在校园中万紫千红的盛开吧！

有时，一句诚实、有礼貌的语言可平息一场不愉快的争吵；

一句粗野污秽的话可导致一场轩然大波。“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”就是这个道理。在建设社会主义精神文明的过程中，我们做为二十一世纪的小学生，每个人都要学会使用文雅朴实、健康向上的语言，用文明语言处理人与人之间的关系，真正体现新世纪小学生优秀的精神风貌。

谢谢大家，我的演讲完了。

各位领导、各位老师、各位同学：

大家好！

过了一个愉快的寒假，大家迎来了新学年的开学典礼。在这里我向全体同学表达我最美好的祝愿：祝愿大家身体健康、学业有成！

新学期开始，大家的校园处处洋溢着喜庆的气氛，一直以来，领导和老师们默默工作，无私奉献，努力为同学们营造优美的校园环境，创造良好的学习条件。学校一天天在发展，环境一天天在改善。但是，同学们想过吗？学校要发展，形象要高大，光靠老师的努力是远远不够的，需要你、我、他，大家的共同努力。你一言，我一行，塑造出学校美丽的形象，每一位少先队员的举止言行关系着学校的荣辱，展现的就是

学校的品味。

新的学期，大家都应该给自己树立一个新的目标，我认为无论你树立的是什么目标，做一名优秀的小学生都是最基本的。

当你看到水龙头没有拧紧时，你过去把它拧紧，这时你就很优秀了；

当你看见地上的钱物时，你捡起来然后还给失主，这时你就很优秀了；

当你早晨遇见老师时，问候老师一声，老师，您早，这时你就很优秀了；

当有同学不小心委屈了你，你用微笑去对待别人的过错，这时你就很优秀了。同学们，你们想，这不是很简单吗？其实，高尚的品德和良好的习惯就是这样慢慢从小事培养起来的。

每次上课前你都预习功课，每一次下课后你都巩固复习，你的成绩就可以提高了；

做一名小学生还需要自信。自信是成功的秘诀，你们要用“天生我才必有用”这句名言来激励自己，有了信心，你就够胆去奋斗，去拼搏。最后，做一名小学生，还需要勇敢。勇敢地面对一切困难和挫折。在挫折面前你需要勇敢地笑，你应该在困难和挫折中找寻希望，在失败中总结经验教训，请相信“雨后见彩虹，败后见成功”这个哲理。

同学们，让大家跟着春天，拿起小画笔，把生活描绘得更美丽。让大家放飞心灵，展开歌喉，共唱一首春天的歌。

最后祝愿同学们在新的起点，新的航程中扬起前进的风帆，取得更优异的成绩！谢谢大家！

亲爱的老师、同学们：

大家好！我是来自x班xx□今天我演讲的题目是《安全在我心中》。

每天去上学，父母总不忘提醒我们：安全第一，学习第二；

上课时，老师常常教导我们，校内校外要注意安全。我们常常把他们的话当作耳边风，而这所谓的耳旁风正是对我们关爱的叮咛！

横穿马路时，要走斑马线，并且先左顾右盼，注意来往车辆；

严禁在路上追逐打闹等等。

在学校我们要注意活动安全。在课间不互相追逐打闹，上下楼梯不要拥挤，要注意礼让并靠右慢行。严禁在楼梯的扶手栏杆上向下直滑或在楼梯上追逐奔跑，严禁攀爬栏杆、围墙、下水管道、树木、窗户等。身体有某些方面疾病的同学一定要提前报告给班主任，防止在体育课或做其他剧烈运动时发生意外。

同学们，我衷心希望我们每一个人都加强安全意识，增强自我防范能力，做好各方面安全防范工作，让我们的校园里，人人讲安全、事事讲安全、时时讲安全、处处讲安全，做到警钟长鸣！同时我们平时要做个有心人，时刻注意寻找和发现身边存在的安全隐患，一旦发现应及时向老师和学校汇报。

老师们，同学们，让我们共同祝愿，祝愿我们每天平平安安到校，高高兴兴回家！

我的讲话到此结束，谢谢大家！

小学健康饮食三分钟演讲稿篇七

老师们，同学们：

今天是3月29日，是20xx年3月份最后一个星期的周一，所以在此跟同学们谈以下几个全面：

(1) 做好春季防病。春季是多种传染病流行的季节，同学们要注意个人卫生，勤洗手，教室勤通风，勤锻炼，不暴饮暴食。坚决杜绝购买校内、路边小吃，流动摊贩的食品，以免发生食物中毒和诱发肠道传染病。

(2) 不允许xx[]玩电，防止人身伤害，防止意外事故的发生。禁止将爆竹、火柴、打火机等易燃、易爆品带入校园，更不允许将刀、弹弓、仿真xx等危险玩具带进校园。

(3) 全体同学要自觉遵守教学楼文明公约，不得在通道、走廊、楼梯上急促追赶或打闹，避免撞伤或影响他人。严禁在教室门口拥挤，要轻开教室门，防止门玻璃破碎扎伤同学，严禁在通道、走廊弹跳摸拍高处设施物品的现象。

(4) 爱护校园，保持环境卫生。虽然我们也曾经看到不少同学在校园里的角落捡拾果皮纸屑；但是，我们还有一部分同学并没有按照要求做到见纸就拾，相反我们却经常看到一些我们不愿意看到的情景：操场上、楼梯上、走廊上还有同学随手乱扔纸屑、食品袋。同学们，我们是学校的主人，我们要有责任感。多弯弯腰捡捡果皮纸屑，不要随地乱扔乱吐；多走几步，不要穿越绿化带，践踏绿地。保护环境，净化校园。好的行为我们要坚持，不好的让我们马上改正，做到了注意安全、遵纪守法、讲究卫生，我们的学习生活就充实而有意义。最后让我们大家携起手来，共同创建一个安全、卫生、文明、充满阳光的校园。

小学健康饮食三分钟演讲稿篇八

在校园里，演讲活动相当普遍。学生们纷纷登台演讲，宣传真理，传播知识，对促进社会主义精神文明建设起到了推动作用，本站小编为大家整理了三分钟的小学生演讲稿4篇，欢迎大家阅读。

老师们、同学们：

早上好！今天我讲话的题目是《做一个文明之人》。

记得有人说过：“人，一撇一捺，写起来容易做起来难。我们要经常性地思考，我在做什么，我做得怎样，我要成为怎样的人。”做怎样的人，一百个人会有一百种答案，但在每一个答案的背后都有一个基点，那就是做人首先要做一个文明的人。

文明是什么？文明是路上相遇时的微笑，是同学有难时的热情帮助，是平时与人相处时的亲切，是见到师长时的问早问好，是不小心撞到对方时的一声“对不起”，是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动，是看到有人随地吐痰时的主动制止……文明是一种品质，文明是一种修养，文明是一种受人尊敬并被大家广泛推崇的行为。

做文明之人，就要会用文明语，做文明事。再简单地讲就是要懂礼貌，明事理。中国素有“礼仪之邦”之称，礼貌待人是中华民族的传统美德。生活在幸福时代的我们，如果不能继承和发扬这种优良传统，就不能真正做一个快乐的人。

“良言入耳三冬暖，恶语伤人六月寒”，这句俗话大家要记住。文明礼貌是最容易做到的事，同时也是生活里最重要的事，它比最高的智慧、比一切的学问都重要。礼貌经常可以替代最珍贵的感情。

同学们，让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们的生活处处开满文明之花！祝愿我们自己一步步地迈向文明！

做文明之人，永远的呼唤！一生的追求！

老师们、同学们：早上好！

今天我要讲的题目是“养文明习惯，做文明学生”。

先让我为大家讲述两个事例：

第一个事例是：新加坡是一个通用英语的国家，这个国家的公共场所的各种标语大多是用英语书写。但其中的一些涉及文明礼貌的标语，如“不准随地吐痰”、“禁止吸烟”、“不准进入草坪”等却用中文书写。为什么呢？人家回答：因为有这些不文明行为的大数是中国大陆的游客。为此，到新加坡考察的一位中学校长语重心长地说：不文明行为也是国耻。

第二个事例是：据中央电视台报道，国庆节后的天安门广场，随处可见的口香糖残迹，显得格外刺眼，40万平方米的天安门广场上竟有60万块口香糖残渣，有的地方不到一平方米的地面上竟有9块口香糖污渍，密密麻麻的斑痕与天安门广场的神圣和庄严形成了强烈的反差。

以上两个事例表明，文明的一切都是由细节构成的，通过这些细节，我们看见了文明离我们国家还有一定距离，因此我们每个学生都应该养成文明习惯，做文明学生。尤其是对于我们施桥中心小学的学生来说，你们中有不少学生是经过各种途径和努力后，才得以成为了施桥中心小学的一员。然而遗憾的是，在我们身边，在一部分同学身上，还是有着一些不文明行为。例如，我们的校园内、楼梯上总能见到与我们美丽的校园极不和谐的白色垃圾，尤其星期六、星期日教室里、校园内垃圾随处可见，甚至有的同学认为，反正有值日

的同学打扫，扔了又何妨；再例如可见在教室走廊上的起哄大闹，走路推推搡搡，随意撞坏门窗，也不觉心疼；再例如校园内部分同学之间相互的讲脏话、粗话，随意攀爬学校墙头、国旗围栏和车棚围栏，甚至还有个别同学故意损坏学校公共财物。我们很多同学把文化知识的学习放在首位而常常忽略了社会公德、文明习惯的养成，而这恰恰从本质上体现一个人的思想品质。事实上，良好的行为习惯是保证我们良好学习的前提，也是树立健康人格的基础。在学校没有良好的行为习惯的同学就目无纪律，不讲卫生，扰乱整个学校的学习环境。相反，如果我们养成了文明的行为习惯，学习环境就是良好的、有序的。我们知道：一个学校的学生具有良好的文明行为习惯，才能构建出优良的学习环境，创造出优良的学习成绩。现在，我们正处于人生中最关键的探索时期，在这个时期的所作所为，将潜移默化的影响到我们自身的心理素质，而文明的行为就在帮助我们提高自身的心理素质，同时也完善了自身的道德品质，如果我们不在此时，抓好自身的道德素质建设，那我们纵然拥有了丰富的科学文化知识，于人于己于社会又有何用呢，所以，我们应该先成人，后成材，不要做一部单纯掌握一些知识技能的机器，而要成为一个身心和谐发展的人。文明就是我们素质的前沿，拥有文明，那我们就拥有了世界上最为宝贵的精神财富。

无数事例表明，走向事业辉煌，开创成功人生的关键，是品德高尚的情操。代表民族未来的我们，需要学习继承的东西有很多很多，然而最基本的问题是，我们究竟要以什么样的精神风貌，什么样的思想品质，什么样的道德水准，去接过人类文明的接力棒。同学们，我们播下一个动作，使收获一个习惯；播下一个习惯，使收获一个品格；文明已被人们放在心里的一个重要位置，时时刻刻在与文明交谈，千万不要把文明行为习惯看作小事。每个人的举手投足之间都传递着丰富的文明信息，让我们从现在做起，从自己做起，从点点滴滴的小事做起，养成良好的文明习惯，做文明学生，管住我们的口，不随地吐痰；管住我们的手，不乱扔垃圾；管住我们的脚，不践踏花草。我相信，我们全体师生经过努力，

一定会营造一个宁静、有序、有着良好学习环境的校园。
谢谢大家。

古今中外名人，皆是自信心十分之强的人。有诗仙李白之天生我材必有用；有我们伟大领袖毛主席之会当击水三千尺；有前苏联著名作家索洛维契克之一个人只要有自信，那他就能成为他希望成为的那样的。如此例子，不胜枚举！

自信来自于实力，自信产生魅力。没有真正实力的专讲求自信心，是难以成功的。成功是上天专门给有实力、有自信的人的赏赐。国际著名音乐指挥家小泽征尔在一次赴欧洲参加指挥大赛中，演奏时发现乐曲有一些不和谐的地方，在场的所有作曲家和评委都声明乐谱是经千挑万选出来的，不可能会出现问题。但小泽征尔考虑再三，依然自信地坚持的观点而最终获得大赛的冠军。

小泽征尔的成功证明了这一点——自信源于实力。但反过来想，是不是实力不足的人就不能有自信呢？不是的。自信是对自己能力的肯定，并不同于自傲、自夸、自大或自命不凡。对自己能力的肯定也即是更知道和清楚自己的实力和分量，所谓知己知彼，百战不殆！只有自信，人才能志气昂扬、精神抖擞地去学习、去工作、去奋斗、去拼搏！

据有关研究表明，一个人处于自信时，思维能力非常活跃，精神也一直保持乐观、积极向上的状态；而处于自卑时，就显得思维反应迟钝，看上去也精神萎靡，像冬天霜打过的茄子一样，整天都是蔫的。

有人说：有自信，不一定能成功；但没有自信，就一定不能成功。你想成功吗？如果想的话，赶紧令自己充满自信，再立志、创业。看，成功就在不远处向你招手！

你看校园里：操场上干干净净无纸屑，四周围绿树草皮话烂漫，楼房整齐一排排，同学们穿红着绿好漂亮，外面还有绿

水青山来拥抱，谁敢说我们的校园不美吗啊？可是今天，老师要实话实说：我们的校园里还有美中的不足，还存在着“丑”的东西。

那么这个“丑”到底藏在哪儿呢？

下面还有更难听的，我也不好意思给大家再背下去了。当时，我心情沉重地回到了办公室，跟老师聊起这样的事情。老师们在生气之余告诉我，前些时候还流传过这样一个顺口溜：（什么）一年级是小偷二年级是贼，三年级的美女没人追，四年级的帅哥排成对，五年级的情书满天飞，六年级的鸳鸯成双对。

这是什么话？是怎样的人编造的？其编造的目的又在哪里呢？同学们对这样的一些问题思考过吗？昨天，老师对这些问题，思考了一个晚上，现在我的回答是很肯定的，对于第一个问题——这是些什么话？我说是瞎话瞎讲，以为根本没有这个事实，纯属胡编乱造。第二个问题——是些怎样的人胡编乱造的？我的回答是：是一些胸无大志，不愿学习，只贪图眼前舒服与享受的，又别有用心的人编造的。他们的别有用心又再哪里呢？——他们学坏了，还想让更多的人也跟着学坏。打个比方，他们已经落水了，快要淹死了，还想多找几个人下水陪他们一起淹死，这就是他们的目的。所以，同学们一定要小心啊！

古人说：“言为心声”，就是说，一个人的语言直接反映了他的思想。有人说，眼睛是心灵的窗户，我说，语言是心灵的一面镜子，什么样的语言就是一个什么样的人，如果想做一个文明的学生，首先应该从学会说文明的语言开始。

让我们行动起来，自觉地抵制这些不文明语言的传播。让我们行动起来，人人都来自觉地使用文明礼貌语言。

让我们人人都来用美丽的语言，给我们的校园再添一份美吧！

小学健康饮食三分钟演讲稿篇九

尊敬的老师，亲爱的'同学们：

大家好！

有人说时间是一件很无情的事情，其实在我看来，时间是检验我们真诚的工具，它能够让我们的生活中产生出无数个结果，这些结果也就是对我们的一种考验和审判。所以说，时间是残酷的，但与此同时又是我们生活中的一道希望。在这里，我希望每一位同学都能够和我一起，在往后的学习时光中，让我们保持对时间的真诚，认真的去对待每一件事情、每一个人，不要将时间遗弃荒野，让它成为生活中最闪耀的一部分吧！

珍惜时间是我们一直都在强调的事情，但是有没有珍惜到时间则是一个问题。在我的生活中，其实很多时候，时间也是浪费了的。有时候在不知不觉当中，我们可能就浪费了一部分的时间。比如说在上课的时候发呆、打瞌睡，这不仅耽搁了自己的学习，并且也浪费了大好的光阴。所以不管今后如何，我们都要尽量减少去浪费时间的几率，保证能够珍惜好自己可以珍惜的每一秒。虽然我们可能做不到一分一秒都利用起来，但是我们可以尽自己所能去节省一些不必浪费的时间，放到更加正确的事情上去，这样，时间的利用率就大了很多了。

同学们，不知道你们是否有这样的发现？当我们清晨踏出阴暗的房子，步入温暖的阳光里，我们就能感受到时光的美妙。清晨是最应该珍惜的，它的珍贵在于它的美好，在于它充满了希望和力量。这就像是现在的我们一样，从小小的一个年纪往上发展，这正是最好的年纪和时光啊！所以请大家一定要好好珍惜自己的这一个年纪，珍惜好现在学习的时光和机会。不要让自己的人生之中存在遗憾！

珍惜时间，或许是一件很漫长也很挑战自我的事情，但是有一件事情能够帮助我们去珍惜它，那就是培养一种习惯，一种珍惜时间的习惯，当我们逐渐培养了一些节省时间的习惯之后，我们会发现自己的生活变得宽裕很多，做起事情来再也不用急急忙忙了，减少了犯错的几率，也提高了我们做事的效率。

同学们，时间是一件需要我们真诚相对的事情，当我们将时间真成了，那么时间就会对我们的人生认真。我们生活中产生的一个个的结果，也会令我们微笑和满足。所以，请珍惜时间，丰盈人生吧！

小学健康饮食三分钟演讲稿篇十

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好！我是五（2）班的林晓宜，很高兴能够站在这里与大家交流学习的方法。

我们都知道语文重要，都想要学好语文，但是总觉得语文见效慢，提高也不快。其实，语文就像一门艺术，它需要我们去学习、去品味、去发扬。

对于如何学好语文，我有以下几点看法：

一、在学习新课文之前，我们要提前预习课文，比如说课文的主要内容、课文的练习题和课文中的生字。

二、我们要上好每一堂语文课，就要做到四动：动耳、动手、动脑、动口。动耳：指集中注意力听老师讲课，抓住要点和重点，跟着老师的讲课思路走。动手：指上课时要边听边记，画出课文的重点词句和疑点，记下老师补充的与课文相关的知识点，以便以后的复习。动脑：指上课时要高度投入，充分调动思维，多思考、多分析，达到专心致志的程度。动口：

指敢于举手发言。它不但能使你学会用语言表达自己的见解，而且还能锻炼你的思维、胆识和口才。

三、每天放学后，我们要复习当天所学到的知识，让自己对新知识的印象更深刻、更牢固。

四、我们平时要多阅读有益的课外书，在阅读的时候，我们要把一些好词好句摘抄下来，并且要多读多记，让它慢慢地变为我们自己的东西。总之，语文学习是一个漫长的细心的过程，讲究的是日积月累，只有勤奋学习、坚持不懈，才能学好语文。

我的介绍完毕，谢谢大家。

小学健康饮食三分钟演讲稿篇十一

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

我是雁门口镇小四(3)班的__x□我演讲的题目是《珍爱生命，健康成长》。

同学们，生命是美丽的，是善良的，是和谐的。她不仅仅只属于你。是母亲的十月怀胎，将你带到这个世界；是父母的含辛养育，才有了你的长大成人；是老师、同学、亲友的关爱，才有了你的健康成长。你属于父母、家庭、社会，属于许许多多关心你的人。关爱自己，珍爱生命已成为你义不容辞的责任。

一个幼小的生命，本该享受着同学的关心，享受着老师的教育，享受着父母的呵护，享受着爷爷奶奶的嘘寒问暖，享受着属于自己的花样年华，可他就这样永久地走了。

人的生命是有限的，而以一个健康的身体、快乐的渡过自己有限的一生，是我们每个人所向往的。它需要我们在日常生活中随时随地的注意保持积极、乐观、向上的心态，不能因为一时的困难、挫折就丧失面对生活的信心。

奥斯特罗夫斯基，因为参加卫国战争，身体受伤，导致双目失明，身体瘫痪。但是，他并没有放弃自己对生活的追求，而是凭着顽强的毅力创作出的《钢铁是怎样炼成的》一书，并通过书中主人翁保尔，留给世人一段的人生格言：人最宝贵的东西是生命，生命属于我们只有一次。一个人的生命应当是这样渡过的：当他回首往事的时候，他不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻，这样在临死的时候，他就能够说：我整个的生命和全部的精神，都已献给世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争！现已成为一代青年的座右铭。

同学们，血的教训不能有一次，悲剧也不能重演，生命不可能有第二次！我们只有懂得一个道理，防患于未然，在人生的路上走好每一步，处处小心，时时提防，保持清醒的头脑，绷紧安全之弦。

西方思想家倡导的“敬畏生命”的人道主义思想，应当成为我们对待生命的座右铭。“敬畏生命”，包括珍爱自己生命，也包括对他人生命的尊重。我们应该充满热情地帮助任何一个需要我们帮助的人。人与人之间只有充满了浓浓的关爱，才会有更多的人愿意与你患难与共，才会有更多的人愿意做你的朋友，你才会享受到更多的来自他人的关爱。

同学们，让我们学会珍爱生命，不管在春风得意的时候，还是在遭遇挫折的时候，我们都要不抱怨，不气馁，要坚持不懈，努力进取，健康成长，让有限的生命发挥无限的价值，让自己活得更精彩！

谢谢大家！

小学健康饮食三分钟演讲稿篇十二

亲爱的同学们，尊敬的老师们：

大家好，

感谢大家给我一个上台的机会！

俗话说：“台上一分钟，台下十年功。”如果一个人很有成就，不是别人给予的，更不是从天上掉下来的。是靠自己的努力、勤奋争取的。才能主要来自勤奋学习是不可猜疑的。

每一个人的才能不是天生就有的，而是靠自己的勤奋努力而来的。比如说德国数学家、物理学家和天文学家高斯。他从小就酷爱学习，一生为科学事业做出了巨大贡献，但是如果他没有从小的勤奋努力学习，他也不可能成为著名的科学巨人。没有勤奋努力的学习是不可能有的成就的。这样的例子有很多很多，可以说每一位有成就的人都曾努力学习、努力探索过。

学习的关键在于“肯学”和“敢学”。如果你的愿望是成为一名有成就、有才能让人敬重的人物，但你又不肯，或不敢去学习最终还是会一事无成的。居里夫人和她的丈夫为了证明镭的存在，千辛万苦，冒着可能失去生命的危险，经过他们的勤奋、努力最终提炼出了十分之一克极纯净的氯化镭，并准确地测定了它的原子量，证实了镭的存在。这是一次多么让人惊叹的事实。正是居里夫人的肯做、敢做才证实了镭的存在。因此，要想成为有才能的人，就要从小“肯学”、“敢学”。

小学健康饮食三分钟演讲稿篇十三

尊敬的xx:

岩壁斜倚，松柏垂荫，山花烂漫，清泉飞瀑。不过是几尺的山洞，却盘卧着你这令老子感叹，孔圣侧目的人中之龙。你静谥在无拘的山野，饱吟着“阴阳有感，天人合一”的旷达诗经。寒风凛冽，吹不动你坚定的攫取之心；烈日炎炎，燃不尽你涓涓的隽永潮思；环堵萧然，动不了你淡雅的高洁之志。

你，黔娄子，在战火纷飞的战国，群雄争霸、神州割据的动乱年代，在你面前屹立着家徒四壁、箪瓢簞空的巍峨高山，横亘着荆棘弥途的“究天人，通古今”之路。你淡淡一笑，那么云淡风轻，那笑里含着采薇而食的惬意；那笑里含着白鹭青天的高远；那笑里含着萋萋芳草的清新隽永。

于是四篇着定，《黔娄子》震世，学子们奉它为圭臬；国君卿相奉它为治国安邦之道；名家奉它为传世经典。于是你在出乎意料间高大，又于情理之中不朽。

可你还是浅浅一笑，英眉舒卷，拂袖而去。鲁共公欲拜你为宰相，你扶须而笑，你的心容不下铜臭权贵；齐威王诚请你为国卿，你轻轻摇头，你的性情走不进尔虞我诈。你蓦然远去，惟余下一个背影给世人，俨然间，我看到那背影里竟闪烁着梅花的傲骨，兰花的坚贞。

施良娣为你褪去罗绮，走出显赫，洗尽铅华，插上荆钗。你们日出而作，日落而归，携着那清风与蝴蝶漫步在田园小径，伴着那绿水与青波荡漾在空蒙雨色。你们看那云卷云舒，飞鸟相还；你们看那暮气沉沉，枫叶红林；你们看那杨柳依依，晚风习习；你们看那冬雪盈盈，银装素裹。你们吃着汗水浇灌来的山蕨，你们论着人生若只如初见，你们旖旎着幸福的生活。黔娄子、施良娣，一夕渔樵佳话，这是你的魅力，你的人格与贞操。

你同那孤直的松一般高挺，你同那傲雪的梅一般幽香，你同那隐逸的菊一般烂漫。你穷尽一生，奔驰于道家学说，通变古今之言。你终是满足的死去，像那东逝的流水，奔流到海

不复回。即使死后布不足以蔽体，床榻不足以长眠，你依然挺挺直直，如生前一样。

曾参吊唁，大为悲恸，言之“何不斜而盖之？”施良娣还是最了解你的人啊！若有所失的替你答道“斜之有余，不若正之不足，先生生而不斜，死而斜之，非其志也。”

曾子后有感叹“惟斯人也，而有斯妇！”是啊，只因有你，才有知你若深的亮洁慧妻啊！

小学健康饮食三分钟演讲稿篇十四

三分钟的演讲稿（一）

同学们：

俗话说：“笑一笑，十年少。其实，微笑不仅能让你年轻，还是一座沟通人际关系的桥梁，一剂化解人们矛盾的良药。

你听说过关于日本原一平先生的故事吗？

原一平本是一位极其普通平凡的保险推销员，他相貌平平，身高只有158厘米，但是，他为什么能成为日本家喻户晓，妇孺皆知的名人呢？正是因为他有事没事就研究微笑，对着一面随身携带的小镜子练习，并把这些微笑应用到工作中去，才走向了成功，成为鼎鼎有名的人。

原一平在工作中，在生活中，一共研究出了39种微笑，并且自己也将这39种微笑练得非常自然。有的微笑能让人感到温暖，有的微笑能让人感到亲切，有的微笑能带给人们力量，有的微笑能让烦躁不安的人立刻安静下来，有的微笑能让你不由自主地去聆听。

正是他的微笑，才让人乐意购买他推销的保险，认为他推销

的保险有百利而无一害；正是他的微笑，让客户与他成为无话不谈、无事不说的知心朋友。

的确，微笑能沟通人的心灵，把彼此间的距离拉近，甚至帮助你走向成功。

记得一次去医院看病，我坐在椅子上排队等待，一个男的对着护士说：“你们这是怎么搞的？医生约了我上午9点整来，你自己看看都已经9点40分了。我本以为护士肯定会以牙还牙，然后两人会大动干戈，谁知，护士却微笑着对那个男的说：“先生，实在很抱歉，人太多了，我进去帮您看看，也催一下。请您稍等。过了一会儿，只看见那个护士微笑着说：“先生，到您了，请进去。我不禁佩服起这个护士来，过了一会儿，那个男的出来了，他找到刚才一直对他微笑的护士，诚恳地说：“刚才实在对不起，请原谅。护士依旧微笑着说：“没关系的。

可见，微笑有时候还能化干戈为玉帛。

每天你给别人一个真诚的微笑，别人也会给你一个微笑。

微笑能让别人对你所怀的顾虑在一瞬间消失；微笑能让你与别人的关系融洽；微笑是沟通彼此心灵的无声语言。既然如此，那么，朋友，就请大方起来，请别吝啬你的微笑。

谢谢大家！

三分种的演讲稿（二）

尊敬的'老师、亲爱的同学们：

大家好！我演讲的题目是“小事求大善，小节立大德。

今天的这方舞台只给了我百秒的时间，不过，大家一定都注

意到了，刚才，我用了将近10秒的时间整理了我的衣装，并非常郑重地向大家鞠了一个躬。的确，我害怕超时带走我的得分，但我更害怕不甚整齐的衣领带走我给大家的好印象。超时影响的是我的成绩，但有失礼节的表现则会影响我作为一名中学生的形象。我来自自信是一个雄辩的人，但今天，我选择了首先用行动来证明小事也要求大善，小节也能立大德。

我们都曾让苦思冥想寻觅到的解法葬身在计算过程中写错的一个符号上，我们也都曾将煞费苦心铺排出的作文断送在仓促而就的一个错别字上，常常地，我们学会了高瞻远瞩，学会了从全局出发，却不能够做到对每一件小事都精益求精，何谓真正的“大善？那就是挖掘小事中的小事，用全部的热情和努力填补那些尚未完善的空缺，把小事的完美演绎到极致。就比如，下一次当你和我一样走上这方舞台的时候，请你一定记得翻好你的衣领。

我们铭记着那些真正的伟人，只因仰头给人一个微笑，抬手放好一张座椅，就让人们对他的敬意油然而生；我们也叹息着那些一时的英雄，只因甩手一次扬长而去，下笔一段过激之词，就让昔日仰望的目光骤然消散。常常地，我们学会了忠孝仁爱礼义信，却不能够做到时刻记挂着每一个小节。何谓真正的“大德？那就是讲究小节中的小节，用全部的自律和自觉把握那些不被注意的细处，把小节的优雅诠释到完全。就比如，一会儿，当这场比赛结束的时候，请你一定记得谦让周围的人，有序地离开。

谢谢大家。

三分种的演讲稿（三）

尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！

青春，一个多么美好而又令人向往的字眼。它是热情的，张狂的。

而责任，它并不是一个甜美的字眼，它有的仅是岩石般的冷峻。正如英国王子查尔斯曾经说过：“这个世界上有许多你不得不去做的事，这就是责任。没错，责任是冰冷的，约束的。

人们总难以将青春与责任联系到一起，一个神采飞扬，一个却是约束劳累。但是，陈独秀说过：“青春之于社会，犹新鲜活泼细胞之于身。于是，为社会奉献青春成为了我们的责任。

青春是一笔弥足珍贵的财富，但是，有的人却对自己的青春毫不负责，多少风华正茂的年轻人，挥霍时间，浪费生命，将人生的花样年华虚度在网吧中，舞厅内。多少新闻报道过不少处于花季雨季的少年少女，由于沉迷网络，而荒废学业，最后有的甚至走上犯罪的道路。他们是否知道：浪费别人的时间是谋财害命，浪费自己的时间则是慢性自杀。他们不担当起青春的责任，白白蹉跎了岁月，葬送了自己的前途！

青春的脚步如行云流水，生活的道路靠我们探求。莫叹息，莫停留，要思考，要奋斗，趁风华正茂，莫让年华付水流。

是否记得19的5月4日？在民族危亡的关头，一群青春挺身而出，用羸弱的肩膀担起了民族救亡的重任，他们用青春，扛起了救国家于水火的重任。往今来，多少仁人志士为了“责任二字，用青春，用热血，用生命去履行，去卫。同样青春的我们，如今的任務便是好好学习，如今的责任便是把国家建设得更加繁荣富强。

青春不是游戏人生，它是积极进取，不屈不挠。它是那句“为中华崛起而读书的回音。

青春不是粉面桃腮，它是迎难而上，吃苦耐劳。它是那一句“有国才有家的气魄。

同学们，青春是一道美丽的风景线！虽然美丽的青春难常存，但只要我们有常驻青春的豪情，有为国为民的责任，让我们的青春年华承担责任，我相信我们将永远拥有这份美丽。

谢谢大家。