

最新保护身体演讲稿 保护地球国旗下讲话 (模板6篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

保护身体演讲稿篇一

老师们，同学们：

大家早上好！

今天我讲话的题目是《保护地球母亲，净化校园环境》。地球是人类的共同家园。然而，随着社会的发展，人类的地理环境持续恶化。大家一定还记得20xx年5月12日的汶川地震，恐怖的场面，是地球对人类的一个警告。诸多天灾，瞬间疯狂掠夺了人顽强建造的世界。人们在痛失生命家园的同时，更多健在的生命应该看到的是：人可以选择糟蹋地球，而地球同样可以选择毁灭人类。面对日益恶化的地球环境，我们都有义务，用自己的实际行动来保护我们的生存家园。作为21世纪的主人，每个同学更要有保护环境的时代责任感。现在我们虽然还是学生，但是，我们可以从身边小事做起，从爱护校园环境做起，“心系全球，着眼身边，立足校园”是对大家的基本要求。

同学们，我们学校一直以来就非常重视校园环境的建设。你们看，花坛里美丽的月季花、迎春花，百年校庆时栽种的银杏树、还有香樟，在这风景如画的校园，我们学习和生活是多么幸福！但是，我们也要明白：我们既然是学校的主人，就有责任保护我们美好的校园环境。

古人曾经说过，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。我们应该从小养成良好的卫生习惯。一片纸，我们捡起；一堆垃圾，我们打扫；一株花木，我们珍惜；一棵小草，我们爱护。从一点一滴的环保行为做起，拯救一片绿色，留住一片美丽，平凡之中见精神，细微之处显文明。爱校如家，保护环境，人人有责。

让我们积极行动起来，从你我做起，从小事做起，从身边做起，从现在做起。以实际行动来爱护我们美丽的校园，保护我们的地球母亲。谢谢大家！

保护身体演讲稿篇二

在繁星璀璨的茫茫宇宙之中，有一个孕育了生命的蓝色星体，她就是地球。以下是本站小编整理的保护地球国旗下讲话，欢迎大家阅读。

大家好，我是来自高一2班的阳佩洁。今天我演讲的题目是“保护地球母亲，净化校园环境”。

大家都知道，由于人类向自然界过度的索取，已经导致了大自然无情的报复，全世界因干旱等原因而造成的迁移性难民预计到20xx年达1亿人。

各种惨痛的生态教训，已经引起世界各国的重视。生活在地球上，我们都希望天空湛蓝如镜，脚下的大地绿草如茵，身边的湖水清澈明净，眼前的阳光灿烂如金，这样我们才能幸福地去生活和工作。

同学们，正因为我们是21世纪的主人，我们才更应当切实地树立起保卫家园的责任感，着眼身边，立足校园。在铁中美丽的校园里，我们可以做的有很多很多。首先，我们要爱护学校公物和基础设施；其次，不要随地乱扔垃圾，大大小小的果皮纸屑要放入垃圾箱内。不随意踩踏草地、不损坏校园绿

色植被。也许这小小的行为举止就能给我们的校园环境带来大的改变。

同学们，“勿以善小而不为”，在这里，我诚挚地向大家发出倡议，请各位老师、同学们，都能从我做起，从小做起，从身边做起，从现在做起。让我们一起行动起来，保护地球，净化校园。努力把我们的校园变得更加美丽吧！

相信这小小的善举，能净化我们的校园环境，更能净化我们的心灵。

谢谢大家！

尊敬的老师，亲爱的小朋友们大家早上好！

在这充满生机的早晨，我们又迎来了每周一次的升旗。

今天的升旗仪式由我们托一暖暖班担任，升旗仪式现在开始，升国旗唱国歌全体行注目礼。今天我国旗下讲话的题目是《保护地球，从自身做起》。

4月22号呢？4月22号是世界地球日，是地球妈妈的节日。可是，王老师听到了地球妈妈在哭，为什么呢？现在请你们认真听故事，听完故事你就知道了。地球妈妈原本是很美丽的，很健康的，许多的动物会在她身上快乐地生活着。可现在呢，人类在摧残她，破坏她，工厂里冒出的浓烟使衣裳也散发出呛鼻的味道，保护伞臭氧层也已千疮百孔，白色污染使她得了胃癌，身上许多动物已经濒临灭绝。”小河里的水黑了，小鱼小虾都浮上了水面。森林光秃秃一片，再也看不见小鸟的身影…更可怕的是天空成了塑料袋的天堂，黑烟的世界…说完，地球妈妈便哭了起来。老师的故事讲完了，那小朋友们你们知道地球妈妈为什么要哭啊？那小朋友们有没有好的办法保护地球妈妈不让她哭呢？(不乱扔垃圾，爱护花草树木，保护动物)。我相信我们大家一起努力，总有一天地球妈妈能

恢复她昔日的美丽健康。我的讲话完毕，谢谢大家。升旗仪式到此为止，请大家准备做操场吧。

今天是世界地球日，是一个为地球妈妈呼喊的日子了，是一个提醒地球村里的每一位村民行动起来的日子。

我们少先队员能为地球妈妈做什么呢？那就是从身边小事做起吧！当你发现街头有人卖青蛙时，别忘了报告居委会的阿姨或派出所的叔叔，把青蛙放回农田里，你就保护了“农田卫士”；和家人出去游玩时，不但自己不乱扔果皮、包装纸，而且发现垃圾还能主动捡起来投进垃圾箱里，那你就是一个保护环境的好少年；在学校里，看见自来水龙头没关紧，你能上前动手把它能拧紧；看到光线充足，能主动把教室里灯关掉，那你就是一名节约资源的好学生……只要大家脑子里有护环境的意识，从我做起，从现在做起，做个关心环境的有心人，就能为我们的家园尽一份力，添一份绿，将来就能把地球建成一个更加美好和谐的新家园。

你看，因为有了我们的参与，青山格外葱茏；因为有了我们的行动，绿水格外清澈；因为有了我们的存在，地球妈妈欣慰地笑了。

保护身体演讲稿篇三

每个人都会遇到一些困难，在这个时候，我们应该要保护自己，不让困难给打败，只要有一线希望，我们就不能放弃。以下是本站小编整理的自我保护国旗下讲话，欢迎大家阅读。

亲爱的老师们，同学们：

大家上午好！

今天我在国旗下讲话的题目是“学会保护自己”。

近年来，小学生走失、被拐骗、溺水、交通事故等事件时有发生。造成事故的主要原因是由于我们小学生缺乏应有的生活经验和自我保护能力。因此，我们要学会保护自己。

在日常生活中，我们培养孩子良好的生活习惯和自我保护教育是紧密相连的。例如：正确有序地穿衣能保护身体；知道随季节和天气变化及时增减衣服能预防感冒；鞋带系得牢固可避免跌倒摔伤；热汤热水吹一吹再喝能避免烫伤；吃鱼把刺挑干净可免受刺咽之痛；吃饭不嬉笑打闹可避免气管进异物；多喝开水能使身体健康；睡觉不能蒙着被子睡，以免空气供应不足造成休克；行走时手不插在衣兜里，以免失去平衡而摔伤；不乱吃药以防药物中毒等等。这些看似“小事”，稍有疏忽就可能酿成大祸。不触摸电线和开关；不捡掉在地上的电线玩，避免触电；下大雨时，不站在大树下避雨，避免雷电击伤；手不放进正在转动的电扇里，以免被打伤；知道电的有关标志，并远离它们；一旦触电，要立即拉开电源并呼救“120”。在学校里，不趴在窗台边，不打架斗殴，不滑楼梯，不吃没有安全许可的食品。

在现实生活中，孩子因听信别人的谎话或受到物质引诱而造成走失或被拐骗的事件时有发生。因此应教给孩子有关防拐骗的知识，如不接受陌生人的玩具、食品；不跟陌生人走，一旦不幸被陌生人带走，知道呼喊求救；会拨父母的电话；知道家庭的详细地址及家长的工作单位；与家人走失时，会找民警叔叔帮助自己，知道报警电话“110”；单独一人在家时，有人敲门，应先看门镜，如果是陌生人就别开门；发现了坏人要向“110”报警。

喜欢玩水是孩子的天性，可海水、河水、池水又无时不对孩子的性命构成威胁。有的孩子就因为贪玩水，结果在池边玩耍时不慎掉进水里溺水身亡，更不幸的是另一同伴为救他结果也溺水身亡。所以我们不要在水源附近玩耍，一旦发现同

伴不慎掉进水里，应向岸边的人们大声呼救，切不可伸手去拉同伴，以免同时掉进水里，造成更大的不幸。孩子是家庭的希望，民族的未来，我们要学会保护自己。

此外，四通八达的公路运输，在给城乡经济插上腾飞翅膀的同时，也使交通事故急剧上升。由于缺乏交通安全意识及应急应变能力，我们很容易成为交通事故的受害者。所以我们要了解相关的交通安全知识。如乘坐汽车时应依次上车，扶好车把手；不探头、不伸手于车外；不在马路上玩耍；不越过马路护栏；知道有关交通知识及标志；遵守交通规则，听从警察指挥。

总之，了解必要的安全常识，增强自我保护意识，提高自我保护能力，学会保护自己。谢谢大家。

大家好！我是大e班的小朋友周振毅，今天我国旗下讲话的题目是《我会保护自己》。

一、不要轻信陌生人，不跟陌生人走，更不能让陌生人碰自己的身体；

二、明白玩火、玩电、玩水的危害，防止意外发生；

三、火灾时，不要慌，切记用湿毛巾捂住鼻嘴逃生

四、不独自一人乘坐电梯、不燃放烟花爆竹，不随身携带锐利器具；

五、牢记特殊电话号码，遇到紧急情况，要冷静，拨打紧急电话求救

六、知道冷暖，懂得加衣脱衣的常识；

当然，安全包含的内容是非常广泛的，仅仅做到以上那些是

不够的，还需要认真听取老师的教育；需要我们大家的配合与支持，需要社会的关心与关爱。

让我们——祖国未来的花朵开得更加娇艳！

你知道这样一些故事吗？

14岁的少女马雯看见一个手提了橡胶警棍的人，便轻信他是警察，那个人问她：“你有学生证吗？跟我上趟派出所。”马雯就和那人走了。最后惨遭杀害。

一桩桩悲剧，一件件惨案的发生，追根溯源，那就是孩子们的自我防范意识太差，自救知识台匮乏，如：面对坏人怎么办？发生火灾怎么办，发生地震怎么办等等。

我们应该学会自我保护，远离危险、防患于未然；如果真的遇到了危险情况，如遭遇被抢，不论是抢钱还是抢东西，如果当时的力量相差甚远，应遵守“生命第一”的原则，答应犯罪分子的要求，给他钱或者东西，不要用尖叫声或者说：“我认识你，我不会放过你”之类的话，这样很容易激怒犯罪分子，使他做出过激行为。本不想杀人，由于受到外界刺激，冲动之下就会杀人灭口。

如果你被劫持，想要逃生，一定要运用“斗志不斗勇”的原则，这里王老师给大家推荐几种自护自救方法：

1、学会识别诱惑。

孩子们，面对陌生人请求帮助或寻找失物之类的事，应该保持警惕，这是犯罪份子诱拐学生两种惯用的策略。如，有的人佯装认识你，叫出你的名字，其时，他很可能是看到你衣服上的名字，或跟踪你时，听到有的人这样称呼你。你一定要稳住，询问他认识你的途径，从而及时识别骗子的伎俩，保护自己的人生安全。

2、敢于大声呼叫

你们大多数人身单力薄，是打不过犯罪人的，但你却能吸引周围人注意力的事情。比如，大声呼喊：“救命！他不是我爸爸！”“救命！他不是我哥哥！”等等，这样就会引起其他人围观，争取得到救助，不让犯罪分子的阴谋得逞。

3、要勇敢地说“不”

在有人威逼你做无礼或危险的事情时，孩子要敢于说“不”！不然你就可能陷入犯罪分子事先设置的陷阱，不知不觉上当受骗或是跟着坐车违法犯罪的的事情。

4、能尽情倾诉

在日常生活中，你与父母要经常进行交流。一旦遇到不惬意的事或被人搔扰了，能够向父母尽情倾诉。减轻心理压力，并能及时让坏人得到应有的惩罚。也可向老师进行倾诉，千万不能憋在心里。

5、注意网上安全。

网络是一个虚拟的世界，不要轻易泄露你的个人资料，这样容易被犯罪分子利用，也容易对你的人身安全甚至家庭带来不可预知的灾难。

同学们，拥有生命才拥有世界，保护好自己才能更好地学习和生活，让我们提高认识，提高自我防护能力，为自己绚丽多姿的明天打下坚实的基础！

保护身体演讲稿篇四

敬爱的老师、亲爱的同学们，大家早上好！

今天我国旗下发言的题目是《学习贵在持之以恒》。

首先我想与大家分享一个有趣的故事：记得有一次，大哲学家苏格拉底对学生说：“今天我们只学一件最简单也是最容易做的事：每人把胳膊尽量往前甩。”说着，苏格拉底示范了一遍，“从今天开始，每天做300下，大家能做到吗？”学生们都笑了，这么简单的事，有什么做不到的！过了一个月，苏格拉底问学生们：“每天甩300下，哪些同学坚持了？”有90%的同学骄傲地举起了手。又过了一个月，苏格拉底又问了，这回，坚持下来的学生只剩下八成。一年后，苏格拉底再一次问大家：“请告诉我，最简单的甩手运动，还有哪几位同学坚持了？”这时，整个教室里，只有一人举起了手。这个学生就是后来成为古希腊另一位大哲学家的柏拉图。这个小故事所蕴含的深刻含意是显而易见的。

“人贵有志，人贵有恒”，这个道理是千百年来人类在实践中总结出来的。它深刻地阐明：人最可贵的是有志向，最难得的是持之以恒。你可能羡慕那些成功者吧！但你知道在他们成功的背后付出了多少汗水吗？不要把精力放在羡慕别人上，用自己的实际行动让别人羡慕吧！

同学们，坚持就是每天早读的朗朗书声；是每节课上的认真聆听；是每天课间的誊抄笔记；是每天课余向老师的询问；是每天晚上，灯下的预习和钻研，难题的反复推敲，是临睡前的课堂回忆。学习生活由坚持的砖头堆砌，学习又因坚持而充实。

考试会常伴在每个人的人生道路上，学校的考试是对同学们每个知识点的大盘点，大检阅。我们要坦然处之，积极面对。这就要求我们对待困难不能轻言放弃。这就是坚持。有时候就是因为你的坚持，就像找到支点，撬起了自己新的发现，原来这道题还有新的解法，原来自己也能解答。那种感觉会让自己欣喜若狂。

因为你选择了坚持，所以你收获了自信和坦然，更有对自己

的肯定。最后我用毛__的一副对联与同学们共勉：贵有恒，何必三更睡五更起，最无益，就怕一日曝十日寒。同学们，让那一份难得的坚持，点亮我们成功道路上的希望之光吧。

我的发言完了，谢谢大家，初二5班全体同学。

保护身体演讲稿篇五

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好！

今天，我在国旗下讲话的内容是《保护牙齿，从我做起》。俗话说：“牙疼不是病，疼起来真要命”。所以，我要提醒同学们，在享受快乐生活的同时，别忘了关注自己的口腔健康。牙齿是人类赖以生存的重要器官，和健康有着密切关系。下面，我给同学们介绍几个日常护理牙齿的小窍门吧：

- 1，保护牙齿健康，最基本，最经济的方法就是有效刷牙，每天至少刷2次牙，每次持续3分钟。
- 2，牙刷保养做到每人1把，刷后用清水多冲洗几次，甩干水分。儿童应使用儿童专用牙刷。1个月换1次牙刷，一支牙刷使用最多不超过3个月。
- 3，吃完东西要及时漱口，尽量少吃甜食和过酸的食品，睡觉之前一定不要吃甜食。
- 4，纠正不良习惯。有些同学有舔牙，咬牙，咬嘴唇等坏习惯，这样会造成牙齿排列不齐。更不要用牙齿咬开瓶盖等坚硬物品，防止牙齿损伤。
- 5，每半年定期进行1次口腔检查，没病防病，有病早治。

同学们，但愿我们每个人都能认识到口腔保健的重要性，都能拥有一口健康的牙齿，拥有更加灿烂的笑容。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

保护身体演讲稿篇六

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：让我们一起来保护牙齿。

亲爱的同学们，我们应该不会忘记那场没有硝烟的战争，给了我们每一个人敲响了的要保护环境，讲究卫生的警钟声，然而现实中，还有许多同学总是在不经意间破坏了环境，那草坪上的果皮纸屑，难道不是值得我们反思的吗？口腔是身体的重要器官，牙齿也影响到美观，而全世界约有85%到90%的人患有牙病，所以，保护牙齿，从我做起。

然而，怎样保护牙齿却成了人们的一大难题，如果方法不当，还会引起严重的后果呢！下面，我就为大家介绍几种护牙的方法吧。

- 1、均衡的饮食、适量分配一天中的各餐(为了避免吃零食，一天中应安排四餐：早餐、午餐、晚餐和点心时间)对坚固的牙齿十分有利。
- 2、釉质侵蚀、龋齿,,,生鲜食物，例如胡萝卜、红皮白萝卜或者苹果在被咀嚼的时候，在牙齿表面进行摩擦，实际上起到了清洁牙齿的作用。
- 3、脂类、某些蛋白质(奶酪的酪蛋白)、矿物质(磷、钙、氟,,,)还有维生素d具有抗菌作用，限制釉质的无机盐排出。

4、四种奶制品让牙齿更坚固：我们应该饮用牛奶，最好不要喝甜饮料。奶制品(酸奶等等)还带来了钙质、磷质和维生素d后者将增加钙和磷的吸收。最后，酪蛋白，奶中主要的蛋白质，能限制牙齿釉质无机盐排出过多。过去人们的做法就很好：通常在吃过甜点之后才吃奶酪，借助于酪蛋白的限制作用和奶中的脂类，减少由碳水化合物中分泌出的酸。

当然，正确使用护牙工具也是很重要的。

同学们，9月20日是“全国爱牙日”让我们爱护自己的牙齿，注意口腔卫生，从一点一滴的小事做起，改掉生活陋习；把自己锻练成一个健康体魄的社会主义接班人。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！