

科普演讲稿五分钟视频(模板9篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

科普演讲稿五分钟视频篇一

母亲节感人演讲稿是由以下文书帮小编推荐小学生母亲节演讲稿阅读。

各位领导，各位来宾：

我今年已经9岁了，听妈妈说，从一个嗷嗷待哺的小婴儿到现在漂亮活泼的小姑娘，我的性格发生了很大的变化，小的时候，我很乖听话，谁抱都跟，一点也不认生，那时我真的很省心，同时也让爸爸妈妈很开心，长辈们都说，那个“大眼妹”是大人幸福、开心的源泉。

可是不知怎么的，渐渐长大的我开始变成了一个乱说乱动，学习上得过且过的“假小子”。气的爸爸常说：真是好静的父母养活了一个好动的女儿，好学的爹妈生出了一个好玩的孩！作为教师的妈妈却没有这么生气，她没有像其他同学的妈妈一样，天天看着我做题、背书，门门非拿100，而是鼓励我，根据自己的兴趣、爱好去做自己喜欢的事情，她会和我一起读报，就某件事情像对待大人一样听取我的意见，有时她还会和我一起瞎疯瞎闹。在学校，妈妈是我的老师，在家，妈妈是我的朋友。

暑假里，她可以放下她的事情，像小孩子一样坐在地板上和我一起“划龙船”，边教我方法，边给我讲“郑和下西洋的故事”。在做龙船的过程中，我和妈妈也同郑和一起领略了神幻迷奇的异域风光……我知道这就是妈妈的爱，不是一个简单的眼神，不是一个热情的拥抱，而是化作点点滴滴的春雨，滋润着我，让我像小树苗一样快乐无忧的成长……，我沉浸在这份爱的海洋里。

俗话说：闺女是妈妈的贴身小棉袄。妈妈爱我，我也爱妈妈。今年的5月9号是母亲节，下午一放学，我就早早地回妈妈办公室写作业，还跟妈妈商量：快写完作业可以去买冰棍。很快，我的作业就写的差不多了，剩下作文我想回家做。但是妈妈坚持都做完了再出去。

我只好无奈地又去做作业了，一会，我实在憋不住了，含着泪过来说：“妈妈，我不是要钱买冰棍，我是和同学们约好了，一起去给妈妈买花的，你忘记了今天是母亲节！”妈妈听着激动得一把抱住了我，我知道她已经感受到到了女儿爱她的一颗稚嫩、真诚的心……妈妈告诉我：“孩子，我已经接受了你的祝福，你这样放学不玩、马上回来做作业是妈妈一直就在意的.事情。如果你天天如此，妈妈就会很开心的，这比送多少鲜花都让妈妈都高兴……在这母亲节里，我和妈妈一同感到了爱的快乐……随后，妈妈陪我买了一束鲜艳的康乃馨，并把这份祝福送给了妈妈的母亲……我的姥姥。在这个春天的日子里，妈妈说，是我给我们这母女三人带来了好心情！”

谢谢大家！

我相信在座的每一位学员，都曾在心底向父母许下过“孝”的宏愿，相信来日方长，相信自己会功成名就、衣锦还乡，可以从容尽孝。可是，你们却忘了，忘了时间的残酷，忘了岁月的无情，忘了人生的短暂，忘了生命的脆弱。其实，世界上最遥远的距离真的不是生与死，而是父母的爱就在身边，

我们却不懂得珍惜。父母对儿女的爱，那是可以舍弃全部的，而你们经常忽略了轻重。

就像苏州有个小男孩跟自己的母亲吵架，妈妈告诉她：“孩子啊，你都上高中了，妈每天打工，妈现在下岗给人家做清洁工，一个月才800块钱，你考试考这么点成绩，妈妈好难过…”儿子说：“妈妈，我不是故意的，我马虎了嘛！”“孩子啊，如果妈妈马虎了，人家一分钱都不给啊”那可恨的儿子把门一摔，就离家出走了。

多么小的一件事情，十几年的养育之恩呐，就这样轻轻一摔都可以放弃？妈妈发动家里所有的亲戚去找，都找不到这孩子。晚上八九点了，小男孩一个人在街头，走在江边，他又冷又饿，流着眼泪，恨着自己的妈妈走到一个大排档那里看着人家吃东西，眼泪汪汪地站在那里，酒店的老板端了一碗面条：“孩子啊，是不是跟家里吵架了？是不是饿了？赶快把这个吃了，吃完就回家吧。”

小男孩接过面条，狼吞虎咽地吃了起来，忽然扑通一下，给那老板跪下了：“老板啊，你是我的救命恩人啊，我要感谢你，你比我妈妈好多了…”老板听过以后，说：“孩子啊，就凭你这句话，这碗面我都不该给你吃啊！我们俩素不相识，你连我姓什么叫什么都不知道，我就给了你一碗面条你能这样子感谢我？你妈妈把你从小养到大，吃了那么多苦，你怎么不感谢母亲啊？！”孩子恍然大悟地跑回家里，看到妈妈晕倒在床上…正所谓“儿行千里母担忧，母行万里儿不愁”呐。学员们，不要以为这是发生在别人家的事，这个和父母吵架、离家出走、如今犯下错误的孩子就是你啊！

那滴答的响声不是时间的脚步，那是你父母的眼泪砸在地上的声音，那是你父母的心在滴血的声音啊。现在，请有父母在座的学员用你的手拉着你身边家长的手，不要不好意思…学员们，听我给你们算笔账，在你还是个学生，每天背着书包上学的时候，有的每天能跟父母吃吃饭，有的住校只能周

末回去一次，假如上过大学，你每年就只有两次假期才能看到父母亲，工作以后就只剩下春节了，而如今，如果不是父母来探望你，你一年都见不到他们！所以你和父母在一起的时间没有多长了，好好珍惜今晚在这里，不要等到有一天父母离去的时候，你才恍然大悟，喊着爸爸妈妈对不起，那已经来不及了，他们为你幸苦，为你付出，就为了有一天你回来了，还能有个温暖的家！

在接下来的时间里，请到场的家长同志坐在那里不要动，在接下来的过程里无论发生什么，家长请不要笑，你的笑会伤害孩子的自尊，那是一种虚荣的笑容，不是发自你内心的…请所有身边有家长的学员站起来，面朝你的家长。

学员们，站直了，虽然今天你们是囚子，但你仍然是个男人，听我告诉你，在这个世界上有多少不孝顺的孩子从来都没有正面看过自己的父母亲，所以请今天父母在座的学员们看一看你的父母亲，父母没到现场的学员，回忆一下你的父母亲，看看他们头上的白发，看看他们穿的衣服，看一看、想一想他们这些年为你操劳，看看你的妈妈，一个曾经年轻美丽的母亲啊，自从你来到这个世界之后，妈妈就放弃了她所有的爱好，妈妈没有再去唱过歌，也没有再去跳过舞，妈妈上班的路上想着你，下班的路上也想着你，小时候你生病去医院，妈妈抱着你跟医生都跪下了，长大了犯了罪，妈妈为了你给法官给警察跪下了，妈妈为了你，从来就没要过面子，可你怎么做的？在最冷的冬天，妈妈顶风冒雪来看你，你都没有说过一声：妈，您幸苦了；这么多年妈妈为你付出了那么多，你从来没有在妈妈最难的时候说一声：妈妈，我爱你，仅仅是因为你不好意思。

你经常抱怨你的父亲：你为什么不来看我？你为什么不给我存钱？你为什么不是老板，你为什么不是当官的？为什么我的爸爸没有别人的爸爸强？学员们，难道这些都是应该的吗？当你这样说话的时候，我告诉你，当爸爸的都希望自己的孩子比别人的孩子强呢！你做到了吗？你同样没有在你爸最难的时候

说过一声：爸，你辛苦了；你同样没有在你爸爸最累的时候说一声：爸，我爱你。

所以今天你们要学会爱的表达，学会感恩，都跪下跪在父母面前，献上手中的康乃馨，用双手捧着他们的脸颊，深情的真诚的跟我一起喊出来：“妈妈你辛苦了！妈妈我爱你！爸爸你辛苦了！爸爸我爱你！爸爸妈妈你们辛苦了，我爱你们！！”学员们，给父母跪下都没什么丢人的，在接下来的时间里，释放你积蓄已久的情感，你可以去拥抱，把想说的话给你的爸爸妈妈听！家长同志们，不要不好意思，这是你期待已久的、应该得到的报答，也是你儿子发自肺腑的改过自新的真诚的报答！

科普演讲稿五分钟视频篇二

尊敬的各位领导，亲爱的各位实习老师：

大家下午好！

5月份，丰宁地区的28名实习生本着“服务学校，服务当地”的宗旨，开展了“放飞青春梦想，弘扬区域文化”系列科普活动并取得了活动的圆满成功。其中包括：“结合区域特色，挖掘教育资源”、“弘扬剪纸文化，传承中华文明”、“我运动、我健康、我快乐”以及“知识武装头脑，科普点亮青春”四个主题活动。

科普活动能够取得圆满成功，首先要感谢丰宁县教育局以及各实习学校的大力支持。其次，各实习学校学生的积极参与也是我们取得成功的重要原因。

通过开展此次科普活动，我们实习老师更加了解了丰宁的地域特色和满族的传统文化，开阔了视野。同时，这也是对我们实习生的一次锻炼，它提高了我们的组织能力，培养了我

们的科学创新意识。

中学生科普教育是提升全民族科学素质的奠基工程，在中学生中开展科普活动，可以激发学生们的学习兴趣，培养他们的科学创新精神，提高他们的科学素养。创新精神是推动科技进步和社会发展的最可贵的精神。通过科学知识的传播，使他们领悟并逐步树立创新精神，有益于科技创新后备人才的培养。同时，此次有关丰宁地域文化的活动更是使广大同学进一步了解了家乡浓厚的文化底蕴，增强了对家乡的热爱之情。

最后，我代表丰宁地区所有实习老师再次感谢各位领导对我们的支持，在实习的最后阶段，我们会继续以饱满的热情，服务学校，服务当地，为我们的实习生活画上圆满的句号。

科普演讲稿五分钟视频篇三

大家好！我演讲的题目是《防震减灾，珍爱生命》。

地震，好似承载着大自然的愤怒，携万钧之力，轰响前来，一瞬间，山崩地裂，家园摧毁，生命消逝。汶川地震时，有一位母亲，被塌下来的房子压死了，但她的姿势很奇怪，双膝跪着，整个上身向前匍匐着，双手扶着地，支撑着身体。当人们小心地把废墟清理开时，发现在她的身体下面，还躺着她的孩子，大概有3、4个月大，因为有母亲身体庇护着，他毫发未伤。母亲临死时，用手机写了一条短信：“亲爱的宝贝，如果你能活着，一定要记住，我爱你！”感动了无数人。

首先，我们准备好一个透明、带盖的塑料瓶、温水和打火机以及一个纸棒。（边比划边说），我们先把塑料瓶中加入1-2厘米高的温水，然后呢把瓶子放倒，再用火柴点燃纸棒，再把它吹灭，然后我们把纸棒放进瓶子里面，让烟能流进去面，然后迅速的拿出纸棒并且盖紧瓶盖。这个时候我们使劲晃动

一下瓶子，然后挤压一会瓶身，好了，现在我们把瓶盖拧开，再次挤压瓶子一会，大家看，瓶子上就产生了云。

是不是很神奇啊，你知道这是为什么吗？

这是因为云的形成要两个必备条件：微粒（像灰尘、烟粒等等）和冷却的温暖、湿润的空气。纸棒燃烧的烟粒放在瓶子里相当于增加了瓶中的微粒，挤压瓶子让瓶子里面温度升高，放手又会让瓶里温度降低，整个过程满足了云形成的然后放手两个必备条件，所以就有云产生啦。

地震是可怕的，当灾难来临时，我们该怎样挽救生命呢？

首先，千万要镇静，不要慌乱。

其次，如果你在室外，千万不要靠近电线杆、楼房、树木，应该跑到空地；如果你在室内，寻求一些小开间，比如卫生间和厨房，可以提供一些水源和食物，提高存活率。正确的避震姿势是蹲位、护头。

最后，坚强地活下去。因为在地震中，不少无辜者并不是因受伤致死，而是由于精神崩溃，失去生存的希望，在极度恐惧中自己“扼杀”了自己。

同学们，生命只有一次，我们要倍加珍惜，让我们未雨筹谋，期待生命的奇迹！

我的演讲完毕，谢谢大家！

科普演讲稿五分钟视频篇四

励志演讲稿3分钟视频就是为大家提供的关于演讲稿的写法和演讲稿的内容，请看下面：

尊敬的各位领导，朋友们：

我们从小就被教育，节约要从小处着手，从一粒米、一滴水做起，然而，节约终究并不只是小事，现在的社会有时候变得很陌生，节约反而成了小气被人笑话，节俭被当成贫穷的表现。

我们需要在全社会改变那种所谓的虚荣消费心理和浪费观念，需要重新认识老祖宗留下的千年传统和良好美德。

俭朴，勤奋是我们中华民族的美德。

俭、勤这两个字看似寻常，却不能等闲视之。

它是我们作为一名电力工作者不可缺少的美德，是成才的一种激素。

因为只有具备这种美德，才能忘怀得失，不慕荣利；只有具备这种美德的人，才能胸怀大志，处困境而不沮丧，受窘厄而泰然如常；只有具备这种美德，才能摒弃奢侈，以事业为重，有所成就，有所作为。

由此我想到了一向以“小气”闻名的日本丰田汽车公司。

他们的“小气”着实令人对日本人感到惊讶，对日本企业感到震撼。

为了节约用水，丰田公司的员工将抽水马桶里放三块砖，以节约冲水量；笔记用纸正面书写完后，裁成四段订成小册子，反面再作便条纸使用；一只手套破了，只换一只，另一只破了再换；员工上班时，如要离开工作岗位三步以上，一律自觉的跑步；有时候真觉得不可思议，偌大的一个世界知名企业，还这么小气，还在乎这么一点点浪费吗？但是，对于丰田来说，“聚沙可成塔，积水可成渊”，正是由于丰田汽车公司

员工的这种“小气”，才成就了丰田公司今天的辉煌。

当国家电网公司的“三节约”活动理念迅速渗透到公司系统各个角落时，当厉行节约将成为我们的一种境界、一种习惯、和一种文明的生活方式时，我们有理由相信眼前这个曾经“大手大脚惯了”的显些浮华浮躁的社会正在踏实务实起来。

如果说，这境界、这习惯、这文明的生活方式的培养，是从“节约一分钱，节约一张纸，节约一寸导线……”的多个节衣缩食的“一”开始的，那么，它体现的却是我们电力人对人与自然关系的新认识，对严峻的资源和能源形势的危机感，对人类社会可持续发展的责任感。

由此，我也想到了我们的节约意识却反差很大。

回想我们在工作和生活中，是否注意节约每一滴水、每一度电、每一张纸……往往是在不经意中就造成了诸多浪费。

许多纸张只写了几个字就扔进废纸篓；白天亮着的电灯；卫生间水龙头哗哗流水……其实稍加注意，我们可以做得更好，但往往我们却忽视了这些细节。

我想，在家里我们肯定能做到随手关灯、关水；朋友间联系，若没有重要的事情，我们肯定会选择发短信而不是打电话……，为什么在单位里却忽略了这些细节？关键是我们没有将自身真正溶入到企业中，没有将节约养成一种良好的习惯，并形成一种观念。

大到压缩各种经费的开支，小到一粒粮食，都要树立勤俭节约光荣，奢侈浪费可耻的观念，让节约真正成为一种习惯，形成一种时尚。

一位水资源专家曾说人类的最后一滴水将是你的眼泪。

我们的节约不仅仅只是领导一个人的事情，更是每位员工共同的责任，每一滴水、每一度电、都关系到我们每一名员工的切身利益。

假如没有“小气”精神和节约意识，做什么事都铺张浪费，不珍惜资源，不珍惜时间，让浪费的思想侵蚀我们的头脑，并任其蔓延，我们取得再大的成绩也将毁于一旦。

“三节约”是国网公司倡导的一种勤俭精神，也是对广大干部员工的基本要求。

作为公司的一名员工，我们应该大力发扬勤俭节约的精神，在平时的工作中，严格执行各项节约制度，努力培养自己的节约意识，通过开展学习“三节约”活动理念，我们应该拨起算盘珠子，小至“一分钱、一张纸、一寸导线”，大至一台实验仪器、一座试验室的建设维护，精打细算地过日子、科学节约地保安全。

热爱生活，你会感到大自然的美好；

热爱生活，你会感到人世间其乐无穷。

热爱生活，你会感到前途光明，有激情，有前进的动力。

前苏联著名文学家奥斯特洛夫斯基因严酷的战争致使他全身瘫痪，双目失明。

但他经受住了生活的考验和磨炼，以崇高的理想、顽强的意志和对生活的热爱，写下了感动一代又一代的人的名著，那就是《钢铁是怎样炼成的》。

他说：“只有像我这样发疯地爱生活、爱斗争、爱那新的更美好的世界的建设的人，只有我们这些看透和认识了生活的全部意义的人，才不会随便死去，哪怕只有一点机会就不能

放弃生活。

你看，一个残疾的人都如此热爱生活，写下如此感动的书，他不是成功者，是什么！

美好的生活，永远属于哪些热爱生活的人！

热爱生活的人，会成为一个成功者！生活不是一杯美酒，不是一帆风顺的航船，也不是一首抒情的歌。

生活充满酸甜苦辣，有欢乐也有痛苦，有幸福也有不幸。

然而，就是因为生活充满五颜色，才使人感到有挑战性，有竞争欲，生活永望远属于强者，强者就是成功的人。

热爱生活吧，它会使你更聪明，更成熟，会锻炼你迈向成功。

拿起手中的笔，任不着边际的思想在脑海中激荡，多少次满怀希望，不厌其烦地重复着这个动作，又有多少次两手空空地过完整个学期。

说实话，以前的文章都只是为应付作业，因此即使是用遍了好词好句，但它依旧是毫无感情的，就像穿了华丽外衣而毫无内涵的人一样，虚无内容。

同时，我不是作家，不懂得用键盘敲出心中的波澜；我不是画家，不懂得用手下的笔描绘出心中的色彩；我更不是舞蹈家，不懂得用婀娜的身姿舞出心中的喜悦。

或许，我只是一个空想家，空想着《天亮从自家天窗开始》，空想着《每天都有彩虹》，空想着《最美好的时刻》便是在人生最失意的时候《怀揣两块糖》和《半瓶阳光》。

端详着这本前进道路上的指路明灯，尽情遨游在励志与哲理的海洋中。

在《一路阳光》面前，用心底的善和爱铺出的路，让这个没人陪伴的孕妇在做产检的路上成了世界上最幸福的人。

在《人与困难和解》中我们懂得了遇到困难时，战胜它并不是唯一的方式，也许，你可以学着顺从它，与它和解。

每个人都有《发现幸福的能力》，人们都以为幸福是追求来的，其实不然，幸福是在发现中得来的。

当你具备了发现幸福的能力时，你会发现，其实幸福一直都围绕在你身边，生活中的点滴都蕴藏着幸福的味道。

《尊重每一扇门》在尊重他人的同时，也就是在尊重自己。

点亮《近处的星光》，让我们一起默默铭记那些无私奉献的人，记住是他们让我们拥有更加光辉绚烂的生活和明天。

《为一个鸟巢等待》，当我们能够为此停下脚步时，这个世界才会停下时间的步伐等待我们；当我们懂得去尊重一只鹰，我们才会比鹰飞得更高！

《青少年受益一生的中外启迪故事》，由近50位当红著名哲理励志作家，通过160篇哲理励志美文，分别讲述了谦让、分享、助人等不同的中华民族传统美德的用途及其意义。

这些故事中没有华丽的语言，没有生动的修辞，但却用最平实朴素的话语为青少年读者们带来了一场文字盛宴。

.....

科普演讲稿五分钟视频篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是冯艾兰。今天十分荣幸能站在这演讲。今天，我演讲的题目是《保护眼睛，保护我们的心灵之窗》。

眼睛是人类感观中最重要的器官，对于人们的工作、学习和生活有着重要的作用。大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。它能够让我们读书认字，了解的世界。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线，再将这些视觉、形象转变成神经信号，传送给大脑。

1992年9月25日，天津医科大学眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一首次向全国倡议，在国内设立爱眼日，并在天津召开了全国爱眼日第一次研讨会。这一倡议受到眼科学界和眼科专家们的响应，决定每年5月5日为全国爱眼日。1993年5月5日，天津首次举办爱眼日宣传活动。受此影响，从1994年开始，北京、上海、广州等国内大中城市相继在5月5日举办义诊咨询活动，同时宣传爱眼日的意义。1996年，国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并重新确定每年6月6日为全国爱眼日。

眼睛，是心灵的窗口。生活在这个大千世界里，是眼睛让我们看到生活的美好，世界的美丽；是眼睛帮助我们驱走黑暗的孤独，让我们看见阳光的明媚；是眼睛帮助我们分辨是非，看清黑白，让我们做一个正直的人。因此，拥有一双明亮的眼睛对于我们每个人来说非常重要，平时的学习生活中尽量减少对它的损害。

保护视力应该注意：不在强烈的或太暗的光线下看书、写字。读写姿势要坐端正，眼与书之间要保持30厘米以上的距离。不躺着看书。乘车走路时不看书。读写时间不宜过长。每隔50分钟左右要放松休息一下，或是做做眼保健操，或是到窗前眺望远方。不可弯腰驼背，靠得很近或趴着做功课，这

样引起疲劳，造成近视。经常眺望远方放松可以防止近视，与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的健康。

期末即将来临，同学们应更加保护自己的眼睛。学习固然重要，但身体更加重要。保护自己的眼睛，保护我们的心灵之窗。同学们让我们一起行动起来吧。

科普演讲稿五分钟视频篇六

各位领导、同志们：

市气象局在这里举行防雷科普材料捐赠活动，今天。向全市中小学校发放防雷宣传挂图及光盘，此，代表全市教育系统的广大师生向市气象局及关心青少年学生成长的有关部门和社会各界人士表示崇高的敬意和衷心的感谢！

社会各界的大力支持下，市各级教育行政部门和各级各类中小学校认真贯彻落实《内蒙古自治区中小学幼儿园安全管理规定》有关要求，中小学开设了系列安全教育专题讲座，利用板报、手抄报、广播等多种形式广泛宣传防雷电、防火、防煤气中毒、防溺水、防震、防交通事故等有关知识，并配合有关部门在安全教育和安全宣传方面做了大量有益的工作，取得了显著的成效。近几年来，市委、市政府的关心和正确领导下。

夏季是雷电灾害的多发季节，雷电事故是严重的自然事故，大家知道。对人员、财产安全危害极大。随着我市教育现代化的迅速发展，教育信息化建设步伐加快，电器设备不断增加，雷击隐患也随之增加。今年月份县小学遭雷击事件为我敲响了警钟。学校是人群较为密集的地方，防雷安全尤为重要，一定积极配合气象部门做好防雷安全工作，把防雷安全知识教育作为学校夏季安全教育的重点，充分利用气象部门赠送给我宣传材料加大普及力度，努力提高广大中小學生避险、自救、互救的能力，使防雷意识深入每一个学生心中，

并努力向家庭、社会延伸。为此，市教育局要求全市各级教育行政部门和各级各类中小学校要进一步提高对在校中小学生中开展防雷科普宣传教育工作重要意义的认识，并着重做好以下几方面工作：

广泛深入地开展防雷科普宣传教育工作。各旗县区教育局、各中小学校要高度重视防雷安全工作，一要加大宣传力度。本着“安全第一，预防为主，防治结合”原则，结合创建“平安校园”活动，把防雷科普宣传列入学校安全工作计划中，充分利用广播、墙报、宣传栏等大力宣传防雷的意义及雷电的危害。

让学生了解雷电基本知识，2要通过专题教育和实地演习等形式。知道在室内外如何防雷，懂得雷击烧伤如何急救，掌握一些基本的自我保护的方法。

课堂教学主渠道“作用，3要充分发挥”学校教育主阵地。制定切实可行的年度教学计划和具体工作安排，保证防雷教育做到经常化、制度化、规范化。

加强对学校新建、改建、扩建建设工程防

雷装置的设计审核和竣工验收工作，4要积极主动与气象部门联系。对现有办公楼、校舍、信息场地等做好雷击风险评估，落实防雷装置定期检测制度，从源头把好学校防雷安全质量关，做到不留死角、不留隐患。

科普演讲稿五分钟视频篇七

亲爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

在古希腊奥运会中，阿方斯河畔的岩壁上有这样一句话：如

果你想变聪明，就跑吧！如果你想健康，跑步吧！我说，如果你想快乐，一起运动吧，因为我运动，我健康快乐！

是体育力量的比拼，是智慧的较量，是美的展示。

我运动，我健康，我快乐，运动已经成为人类社会不可或缺的娱乐方式，因为随着人类步入现代社会的进程，运动正在对健康指数的不断提高发挥着不可估量的作用。

适当的运动有利于消除疲劳，提高自信心和心情。适当的运动可以有效缓解生活压力，带走不快。通过运动，你会感受到生活的美好和轻盈，你会发现运动也是一种浪漫。

记得小时候，每当看到别人像小鱼一样游来游去，开心自在，我就是岸边名副其实的“旱鸭子”，心里就像有成千上万只蚂蚁在不停地蠢蠢欲动。我心里痒痒的。当我战战兢兢的下水时，我发现水并没有那么可怕。游泳池的水还是温的，特别浅，我踩到底。这样，我悬着的心算是放下了。看着很多优秀的游泳运动员凌空展开翅膀，在空中翻筋斗，一头扎入水中，在水中翩翩起舞，那样自由的摇摆。我太羡慕了。看着浅浅的池水，我像他们一样一头扎进水里，“扑哧”一声。我呛了一口水，脑袋尴尬地弹出来。看来游泳真的不容易。有人告诉我游泳。渐渐地，我的头越抬越高，终于可以浮出水面了。我不再如此狼狈，我游得越来越快。最后，我不是一个“旱鸭子”。看，运动还是一门艺术！

在运动中，我们体会到了生命的价值和生活的美好。运动没有年龄限制，没有身份、地位、种族的区别。它不像战争那样残酷，血泪交织。它会给我们健康和快乐！

因为运动，所以健康，因为运动，所以快乐，开始快乐，向前跑！

谢谢大家！

科普演讲稿五分钟视频篇八

尊敬的各位领导，各位评委：

大家好。

近年来随着生活条件的提高，健康作为一个重要话题在媒体的曝光率日渐增高，围绕着健康的节目、书籍也是名目繁多，各类养生方法也是五花八门，有宣称喝绿豆汤包治百病、有宣称水果酵素具有减肥、养颜、排毒、增强免疫等多种功能的，总之各种专家是八仙过海各显神通，为什么人们对养生那么趋之若鹜哪？为什么人们对养生的话题的免疫力如此低下，一言蔽之，对健康的追求。

那么什么是健康？健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利。健康是人生的‘第一财富’。

要的责任心，有人去生产区域不戴安全帽，有的安全帽拿在手上，还有的简简单单的将安全帽往头上一扣就匆匆忙忙去了现场，有的进行高空作业不系安全带，有人无视警告为了省事在粉尘较大的场所不做任何防护，有人“艺高人胆大”冒险作业，等等情况在我们身边时有发生，如何去做一个“健康”人，在今后的工作和生活中如何为我们的健康做主，是在座的每个人应该思考的问题。

遵守操作规程，按照要求佩戴防护用品不是懦弱，也不是怕某个人的表现，更不是怂，而是确实确实的为了健康，为了安全，在工作中我们不需要违规的英雄，不需要胆略过人的个人主义，更不需要舍我其谁的献身主义精神，在生产中我

们需要的是遵规守矩，需要的是按部就班，正如安全誓词所提到的认真遵守操作规程，严格执行工艺纪律。

同时希望每个员工从我做起，坚决做到不伤害自己，不伤害他人，不被他人所伤害，保护他人不受伤害，这是我们的责任，同时也是我们的义务，我希望我们中的每个人都可以挺起胸膛大声喊出我的健康我做主！！！！

谢谢！

科普演讲稿五分钟视频篇九

尊敬的各位领导、各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

“今天，你锻炼了吗？”

同学们，试问上课间操时，你的胳膊伸展开了吗，跳跃运动你跳起来了没？面对一次次的长跑锻炼，你是否退缩了，偷懒了，逃避了？当你坐在课桌或电脑前时，你是否想到每天应该锻炼一小时呢？孰不知你逃开的不仅是体育锻炼，更是逃开了对自己毅力的磨练！体育锻炼是一场艰苦的磨砺，它让坚强拼搏者留下，让懦弱懈怠者走开。

生命在于运动。，生命需要运动。就像古希腊格言所说：

如果你想强壮，跑步吧！

如果你想健美，跑步吧！

如果你想聪明，跑步吧！

对于我们来说，坚持体育锻炼就是认真做好每天的课间操，

动作整齐、到位，不再懒懒散散。

坚持体育锻炼就是上好每一节体育课，精神饱满的完成每一项锻炼任务。

坚持体育锻炼就是积极参加学校为我们安排的形式多样的课外活动。平整的操场任你驰骋，笔直的跑道将踏出你坚实的足迹，松软的沙坑将划出一道绚丽的彩虹。

成功源自坚持的精神！而能赋予我们这种精神的首推体育锻炼。同学们，坚持下来吧！让我们在运动中健康成长，在锻炼中充实生活，点燃我们的激情，强健我们的体魄，磨砺我们的意志，共创我们的辉煌。