

# 最新遵规守纪养成良好习惯演讲稿 养成良好的学习习惯演讲稿(大全12篇)

文明礼仪的重要性不仅体现在社交场合中，也贯穿于生活的方方面面。为了更好地理解致辞致谢的写作技巧，下面是一些相关的范文案例，请大家参考。

## 遵规守纪养成良好习惯演讲稿篇一

尊敬的各位家长：

上午好！

我是六(1)班的xx□此时此刻，我很感动你们能够从百忙之中抽出宝贵的时间来参加此次家长会，有的同学爸爸妈妈都来了，有的同学爷爷奶奶来，有的同学亲戚代替，来得这么齐、听得这么认真。单从这点就可看出你们对学校工作的支持。我代表全班68个孩子及科任教师感谢大家的到来。因为你们用行动表示了对孩子的关心，对他们来说这就是前进的力量。同时我想说的是，能教到你们的孩子，那是我的荣幸，因为你们的孩子都非常聪明，也十分出色，打心眼喜欢这些孩子们，喜欢这个有凝聚力的班集体。

随着时间的流逝，孩子们在渐渐地长大，一转眼，他们已经是六年级的学生了。六年级，是孩子在小学学习生活中最后一个阶段，也是小学至关重要的一个阶段。孩子们将面临毕业考试及升初中的素质测试。相信家长都会十分关注孩子的成长，关注孩子的学习情况，都希望孩子能以出色的成绩顺利地跨过小学这个坎，走进另外一个崭新的世界——中学。

习惯是一个人在长期的生活和工作学习中所形成的一种不容易改变的行为、倾向和社会风尚。一种好的行为习惯让人受益终生，但一种坏的行为习惯会让人终生烦恼。

有不妥之处恳请各位家长批评指正，我将十分感谢大家，因为教育好孩子们是你们的心愿，也是我们学校和老师的心愿。谢谢！

## 遵规守纪养成良好习惯演讲稿篇二

今天我演讲的题目是养成良好的学习习惯——成功非你莫属！你们知道中国科技大学少年班吗？那里的一位同学周峰在谈到自己成绩优异的原因时，周峰认为自己成功的秘诀就是从小养成了良好的学习习惯。周峰的学习自觉性特别强，从不需要别人提醒，更不需要别人强制，学习时，他总是全神贯注，从不走神，即使稍有走神，也能立即作出调整。科学归纳法的奠基人培根在谈到习惯时也深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，同学们从小就应该培养一种良好的学习习惯，那应该培养哪些良好的学习习惯呢？下面就为大家介绍几种良好的学习习惯，作为我和同学们努力的方向。

### 一、一心爱学的习惯

科学家巴斯德说：“机遇只偏爱有准备的头脑”，一心爱学的头脑便是有准备的头脑。同样是水壶，普通人烧出的是开水，而瓦特却烧出了蒸汽机；同样是手被草叶子拉破了，普通人只会想到埋怨草的无情和自己的粗心，而鲁班却想到了发明锯；造成这种差别的根本原因是什么？答案只有一个：就是因为瓦特、鲁班、平时一心爱学，所以，这些自然界的微弱刺激便激起了他们灵感的火花。

### 二、专心致志的学习习惯

专心致志的学习习惯，是我们必须养成的起码的学习习惯。同学们一定都听说过《小猫钓鱼》的故事吧。与这个故事的寓意相同的还有中国古代“一手画圆，一手画方”的说法。这些故事都是要告诉我们学习时不可一心二用。一般人不可

能同时高质量地做好两项或两项以上的事情，如果硬要同时做，必然使每件事的质量都有所降低。所以，一心二用不利于提高学习效率，学习就应该专心致志。

### 三、认真思考的学习习惯

认真思考的学习习惯，有利于提高学习质量，有利于培养人的能力，尤其是有利于增强人的发现、发明和创造能力。孔子说：“学而不思则罔，思而不学则殆。”科学家爱因斯坦，在整个科学生涯中，正是凭这种“善于思考”的精神，才提出了划时代的“光量子”概念，创立了相对论。

### 四、讲究学习卫生的习惯

养成讲究学习卫生习惯，重点应克服以下几种不良习惯：(1)克服有劳无逸的习惯。学习时应该注意劳逸结合，及时消除大脑和眼肌的疲劳，提高总体学习效率。(2)克服躺着看书的习惯。躺着看书、看电视，容易引起眼睛疲劳，严重时就会造成视力损伤，而且还可能因为条件反射，引起习惯性失眠。(3)克服闭目思考或躺在床上思考的习惯。

良好学习习惯的养成不可能一蹴而就，需要我们长期努力，坚持不懈。最后我用一句话作为结束语：“养习惯、一生益、同学们、要牢记；春争日，夏争时、养习惯、不宜迟。”

我的讲话完毕，谢谢大家！

## 遵规守纪养成良好习惯演讲稿篇三

尊敬的各位领导：

大家晚上好！

读书，从古至今，都是永恒的话题，读什么样的书，能够间

接的看出一个人的品格，因此，读书体现品格，品格决定书的品质，然而品格又影响着人的一生。

在人类历史，不论是在国内还是在国外，因勤奋读书而改变自己的命运，乃至改变国家、民族的命运，影响人类文明进程的事例有如天上繁星，数不胜数，他们的故事影响着，激励着一代又一代人，而要认识他们，从他们身上汲取精神力量的办法仍是读书。

你不可能在现实生活中结识世界上所有的伟人、大师，但通过读书，就有可能。歌德说：“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话”。你不可能回到过去，也不可能提前进入将来，但书籍可以把你带到过去和未来。有人说，不读书的人只生活在现在，而读书人是同时生活在三个时代过去、现在和未来。你不可能走遍世界各地，但书籍可以把你带到地球的每个角落。

我认为一个人一生中影响的是人文素养，而一个民族的悲哀是文化素养的缺失，缺少阅读便会缺少文化的沉淀和底蕴。而一个缺少热爱阅读的民族势必是一个文化缺失的民族。当我们时代的精英不在走进图书馆，而只把目光投向网络，投向那热闹却毫无价值的快餐文化。当我们关心明星娶妻生子胜过鲁迅的诞辰，我们将变得多么可悲！

所以，我在这里呼吁所有的教师都来重视读书吧。

谢谢大家！

## **遵规守纪养成良好习惯演讲稿篇四**

学习习惯是一个人学习成绩的基石，好的学习习惯有助于提高学习效率，减轻学习负担。是每个人快乐的源泉。养成良好的学习习惯是成功的开始吗？首先，我们应该分析一下学习习惯的基本特性。学习习惯分为很多种，但总体来说。好的

学习习惯，目的都是相同的，那就是提高学习效率。因此，我们先从学习效率的提高开始论证。采取三种好的学习习惯。逐一分析它们的共性。

一。预习，提高学习效率之一：做完作业，首先拿起课本，翻到明天要讲的一章，仔细预习，这是提高学习效率的好方法。课前预习可以提高课上听课效率，有利于巩固知识，培养自学的 ability。预习时，对应学的内容提前研究、理解、的问题查资料，或者用笔划出标记。以便第二天着重某个细节多听多练。

二。上课记笔记，提高学习效率之二：在专心听课的同时，应注意用笔勾画一些需要更深理解，反复练习的内容。对疑难问题用各种符号勾画出来，以便于课下问老师或与同学讨论。老师讲课时，简单的记下一些主要内容，以便于记忆深刻，理解透彻。实验证明：上课只听不记，仅能掌握当堂内容的30%；一字不落地记下，仅能掌握50%；而上课时在书上勾画重要内容，在书上记下有关字句，课下再去整理，则能掌握所学内容的80%。

三。阶段复习，提高学习效率之三：学过的知识，要及时复习。这是孔子所提出的概论。诚然，经过一段时间的学习，所学知识的记忆，通过人体遗忘图证明：每一段时间，都有一部分知识的忘却。因此，阶段复习是必不可少的。与课后复习不同，阶段复习更能巩固人的记忆。对所学的知识进行总结、归纳，形成章节知识结构。在大脑中回想所学知识，再通过书本、笔记记忆。能使知识系统化，巩固所学内容，形成提高学习效率的重要环节。

其实，讲究学习效率这一良好的学习习惯，还分很多方面。不过，只要大家在学习中寻找经验，理解“学无止境”。那学习的初步概念就明确了。此外，借鉴一下他人良好的学习习惯，也可以达到良好的效果。好的学习习惯是成功的开始，是成才的基石。

谢谢大家！

## 遵规守纪养成良好习惯演讲稿篇五

大家上午好！

我是xxx今天站在台上做我的演讲，我感觉特别的荣幸。我感谢大家给予我一个这样的机会，我很珍惜这次机会。今天我要做的演讲的题目是《养成良好的卫生习惯，对己对他人都有好处》。

我们生活在新时代，新的起点，不再像是以前的那种对卫生不重视的时候了。现在的时代是很注重卫生的，只有搞好卫生，我们的未来才会更好。不管是个人的卫生还是大家公共的卫生，我们都要一视同仁。

那么首先我们要做的就是养成一个良好的卫生习惯。只有好的卫生的习惯才能够把自己变得更好。那我们要养成哪些好的卫生习惯呢？接下来就是我讲的重点了。现时代我们这个环境是我们生活的最基本的，第一个就是要养成爱护大自然的卫生，我们不肆意在外游玩的时候扔我们制造的垃圾，而是用袋子装着，等到有垃圾桶的地方再把垃圾扔进去。只有把大自然的这个卫生搞好，我们的生活才会更加美好。第二个就是要养成垃圾分类的习惯，好的卫生是所有的东西都有一个归类，垃圾也一样，什么样的垃圾归于什么样的垃圾，如此才可以阻止有害垃圾混入普通垃圾中危害环境和我们人类。这些都是要我们自己去遵循的，垃圾分好类，卫生靠大家。第三个就是培养个人爱卫生的习惯，很多人自己都不爱卫生，所以给人的感觉就是很邋遢，作为一个新时代的人，我们就应该打理好自己，给别人一个好印象。穿衣要整洁干净，要常洗澡洗衣，自己的家也要搞好卫生，来的客人看见整洁的家人家也会赞赏有加的。

卫生是大家的，不是一个人的，所以爱护我们的卫生就要从

自己先做起。自己起到这样的作用，大家也才会一一去做的。良好的卫生习惯需要每天的坚持，在这样一个时代，是很重要的，不要轻易放弃自己好不容易养成习惯。有一个好的卫生的习惯，对自己好处极大，对他人的好处也是很多的。这样好的事情为什么不做呢？再说了，习惯是自己的，养成了好的习惯，只有利而无害，尤其是卫生习惯，更加是对整个社会都起到好作用。

所以，我们大家一起来培养自己的良好的卫生习惯吧，一起把这个社会、这个环境以及我们自己变得更好。

## 遵规守纪养成良好习惯演讲稿篇六

亲爱的老师：

挤出一点时间来读书。比如：课间时、中午饭后、或者晚上做完作业后、睡觉前等，有时去公园玩，我也会带上一本自己喜欢的书，玩累的时候，就坐下来静静的看一会书。总之，只要有时间，我就会拿起我心爱的书看一会，读书已成为我生活中非常重要的一件事。

有一次，我去好朋友小雪家玩，正玩得开心的时候，我发现她家沙发上有一本她借的书，我非常喜欢，就情不自禁地打开看了起来，这一看不要紧，我竟然一口气把这本书给看完了，一个下午我只顾看书，都忘了和她们玩了，阿姨夸我是个小书迷。

还有一次，我和妈妈去姥姥家，姥姥家有好多客人，我们几个孩子玩的也很高兴，这时，我发现姥姥家的桌子上有一本书，就随手翻着看，看着看着我就入了迷，里面的故事吸引着我，直到吃饭了才恋恋不舍地把书放在那里，并争得姐姐的同意，一会把书让我带回家看。

这就是我，一个小书迷，一个爱看书，爱和书交朋友的小女

孩。通过读书，我学到了不少知识，懂得了不少道理，我爱读书，书是我最好的朋友，书给我带来了无穷的快乐！

## 遵规守纪养成良好习惯演讲稿篇七

尊敬的老师、亲爱的同学们：

你们好！

很感谢大家能够给我这个上台演讲的机会，我是来自五年级xx班的\_\_，相信大家应该已经知道了，我们今天的演讲主题都是跟学校生活相关的，前面的同学们的演讲都十分的优秀，他们在学习和纪律等方面都有讲到了，我要讲则是卫生习惯方面。我的演讲题目是《卫生影响健康，习惯影响形象》。

什么是好的卫生习惯？可能对不同的同学有不同的看法，但是相信大家一致的几点一定是：勤洗澡勤换衣物，勤剪指甲不留不符合学生形象的头发。虽然这是非常不起眼的小习惯，但是还是有不少的同学做不到，我认识的一个邻居家的孩子就是，他还是一个高中生呢，可是我经常看着他不换衣服顶着一头油腻的头发去上课……好习惯不仅是让别人对自己有好的影响，还可以减少疾病。长期生活在一个不好的卫生环境里面会让自己的抵抗力下降，容易滋生细菌以至于感冒几率增加。所以不仅是为了人际交往，也为了自己的健康，一定好养成良好的卫生习惯！说了这么多，怎么养成一个好的卫生习惯呢？首先，我们要做好自己的形象问题，按时洗澡，按时更换衣物，需要注意的是换下的衣物要及时洗，千万不能堆积在一起好几天才洗……相信那个住宿把穿过的袜子不洗塞床下塞满了的，最后被室友举报的新闻有不少看过，这就是我们要吸取的反面例子。除了这些，我们还要做好自己周边的卫生环境，及时整理自己的房间、课桌的'摆放，保持一个整齐的环境，这样不仅自己舒心，还方便我们找东西。再就是我们不随地吐痰，打喷嚏的时候捂住口鼻，及时洗手



等等！还有最重要的一点，就是我们现在还是小学生，可是我还是有看到不少的同学偷偷在厕所抽烟，这是十分不应该，再者公共场所抽烟就是一个十分不文明的形象，要及时改正。最后，我想跟大家说的是，一个好的卫生习惯，不仅仅是给别人好的看法，也是在提升自己的价值，我们一定要重视！谢谢大家的聆听，我的演讲到此为止！

## 遵规守纪养成良好习惯演讲稿篇八

大家早上好！我是三（2）班的赵静玉，很高兴能站在这里发言。今天我演讲的主题是”讲究卫生，爱护校园“。

您想在一个绿树成荫、鸟语花香的地方生活吗？您想在一个姹紫嫣红、四季如春的环境中学习吗？您想在一个环境优美、充满生机的校园里成才、工作吗？答案当然是肯定的。

当我们在绿树成荫的的校园中漫步时，一定会感到心旷神怡；当我们坐在洁净的教室中读书时，哪能不全神贯注？当我们在优雅的环境中学习、工作时，心情定会倍感舒畅。优美的环境让我们更加懂得珍惜，学会爱护；优美的环境，让我们知书达礼，更加文明；优美的环境让我们学习进步，道德高尚；优美的环境让我们学会谦让、学会做人。在优美的校园环境中，我们沐浴着阳光，吸取着营养，增长着知识。

校园环境卫生的好坏直接影响到老师和同学们的工作、学习和生活，也影响着社会各界对我们学校的看法。如今在我们的校园里，还有散落着同学们随意乱扔的瓜子壳、果皮、纸屑、塑料瓶、零食袋等。每当风一吹起，这些垃圾就在我们的校园里”翩翩起舞“，所有这一切，都跟我们的文明校园极不相称。”学校是我家，清洁靠大家“，我相信，没有哪一位老师、同学希望在一个垃圾遍地，尘土飞扬的环境中学习、生活、工作。爱美、审美、创造美是我们人类的天赋。老师们，同学们，为了营造校园良好的学习、生活与工作环境，所以，我代表三（1）班全体同学面向全体老师和同学发

出如下倡议：

- 1、请不要乱扔垃圾，并提醒乱扔垃圾的人。
- 2、以爱护校园环境为己任，自觉维护校园的清洁卫生。
- 3、看到地上有纸屑、塑料袋等杂物，主动捡起来，及时顺手清理到垃圾桶内；树立人过地洁之风尚，做一个文明的人。
- 4、不再把食物带进教室内，同时主动清理抽屉里的'垃圾；做一个讲卫生的人。
- 5、养成勤俭节约的美德，减少浪费，就是减少垃圾；做一个节约的人。

为创建文明和谐的校园，让我们每位同学立即行动起来吧！自觉增强保护校园环境的意识，做保护校园环境卫生的”绿色卫士“，做文明的小学生！为了学习、生活在一个优美的校园环境中，让我们全校师生共同努力吧！

我的发言完毕，谢谢大家！

## **遵规守纪养成良好习惯演讲稿篇九**

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

早上好！我们德信现代小学在学校领导的领导下，经过全校师生的不懈努力，已经拥有了一个幽静而温馨的学习环境，营造了一个良好的文化氛围，创设了一个健康的成长空间。在晨光下，在微风里，在德信的殿堂中，我们正在茁壮成长。

可是就在这美丽的校园中，也会出现一些不和谐的音符，偶尔也有一些令人不满意的现象出现。如：清扫刚结束后的校园，就有我们同学扔下零食袋；在整洁的校园里，有我们同学

丢的纸屑，塑料袋；在书声琅琅的课堂上，有的同学却精神萎靡不振；在课间总有那么少数同学在高声喧哗，追逐打闹。还有少数同学受一些不良习惯的影响，讲粗话，脏话，争吵，打架，搞不团结。

以上这种种现象虽只是发生在极少数的个别同学的身上，但却破坏了学校为我们提供的优美和谐的育人环境，与我们当今社会所倡导的文明主流不相符。一个社会的文明程度取决于人的素质，一个城市的文明程度取决于市民的素质，一个学校的文明程度取决于我们每位同学。同学们，你们是否想过我们的文明与否，不仅代表着我们个人的形象，也代表着学校的形象。因此，从现在起，我们应坚决摒弃掉我们身上种种不文明的行为，养成良好行为习惯，做一个自尊、自爱、整洁、朴素大方的学生；做一个真诚友爱、礼貌待人、品德高尚的学生；做一个勤奋学习、积极向上的学生；做一个文明、健康向上的21世纪的“四有”新人。

同学们让我们携起手来，共建一个文明、美丽的校园，让我们德信的每一名学生都成为一个文明之人，让文明之花开遍校园的每个角落。同时也让我们用我们的文明行为影响自己的家庭，影响自己生活的社区，影响自己周围的街道，让我们全体行动起来，相互监督，共同促进。使我们的校园变得更加文明美丽！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## **遵规守纪养成良好习惯演讲稿篇十**

各位老师，各位同学：

早上好！

今天我演讲的题目是《养成良好卫生习惯，共创美好校园环境》。

随着我国经济的发展、生活水平的提高，出国旅游成为一种潮流。不少国家为方便中国游客，写有带中文的标牌。有一类中文提示使我们中国人感到耻辱，在旅游景点或商场等公共场所，赫然贴着中文警示“请不要随地吐痰”“请不要乱丢垃圾”等。这说明了什么？一方面提醒我们要讲卫生，另一方面说明中国人卫生习惯太差。

法国著名学者培根曾经说过：“习惯是人生的主宰，人们应该努力地追求好习惯。”的确，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动。每当我们排着整齐的队伍站在整洁的操场上参加庄严的升旗仪式时，你想过没有？如果我们的操场上到处都是垃圾，大家还会专心参加升旗仪式吗？大家还有心情在这儿安心读书吗？校园是我家，卫生靠大家，养成良好的卫生习惯，争做卫生好榜样是我们每位同学义不容辞的责任。

“播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格。”其实，习惯就是在我们不知不觉的成长过程中养成的。只要我们坚持一天不扔垃圾，两天不扔垃圾？？一个月不扔垃圾，那么你以后就不会再乱扔垃圾了。只要我们人人都拥有一个良好的卫生习惯，我们的校园就会变得更加整洁漂亮！

同学们，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。良好的卫生习惯是由一个个小小的细节构成的。我们首先应从我做起，从小事做起，不随地吐痰，不随地乱扔垃圾，不乱写乱画，？？那些看似无关紧要的“小恶”，可能造成的后果就是使我们的校园变得丑陋、肮脏。我们还要制止其他同学不讲卫生的行为，看到果皮纸屑主动捡起。这些似乎让人不屑一顾的“小善”可以互相促进良好卫生习惯的养成，令我们的校园更加干净整洁。

现在，请同学们举起右手，让我们在鲜艳的五星红旗下作出我们庄严的承诺：

- 1、管住口，不乱吐；管住手，不乱扔；管住脚，不乱踩。
- 2、主动捡垃圾，卫生记心中。
- 3、乱堆乱扔乱画，人人检举揭发。

（谢谢！君子一言驷马难追，希望大家立即行动起来！）

同时，我也建议学校和班主任：

- 1、设立卫生专人负责区，如讲台、卫生工具区。
- 2、指派卫生监督员，如楼梯，走廊。
- 3、任命楼道卫生部长，统管一层楼或一片区域。
- 4、班主任、学校领导及时总结，及时奖罚。

我相信，只要大家告别乱吐乱扔习惯，主动捡起一片垃圾，敢于检举揭发乱丢垃圾的人，我们的校园一定会创造出干净整洁的校园环境！

谢谢大家！

## 遵规守纪养成良好习惯演讲稿篇十一

同学们，早上好！今后是20xx年4月23日，第12周的'星期一，刚才六年(9)班的方舒茜同学为大家所做的《养成良好的卫生习惯》主题演讲非常好，她向大家提出倡议；从小养成良好的个人卫生习惯！

是的，“习惯是人生的主宰，我们应该努力追求好习惯。”良好的个人卫生习惯，有益于自己的终身。你们现在是小学生，要严格遵守《小学生守则》、《元光小学一日常规》中

有关卫生习惯的要求，改掉自己不良的卫生习惯，为此，提几点要求：

一、自己制定一份学习、生活的作息时间表。早上按时起床，刷牙洗脸，穿上整洁的校服，戴上红领巾，高高兴兴地上学来。

二、吃饱三餐，不挑食，不买零食，坚决不买“三无”食品和路边小摊小贩的不卫生食品，预防病从口入。从家里带矿泉水、饮料或一些糖果饼干之类的食品到学校，吃完后把瓶子、包装袋(盒)放进垃圾桶(箱)，特别是早餐吃速效或绿豆汤的同学，空盒子不能手乱丢，要走到操场的垃圾箱边，放进垃圾箱里。

三、不随地吐痰，乱吐口香粮，学会弯下腰捡起操场上，走廊、教室的纸张或包装袋，时刻保持全校环境的整洁卫生。对于不讲究卫生，喜欢随手丢垃圾的同学，要进行制止，批评或报告值日老师，让老师批评教育。

四、做好卫生间(厕所)的公共卫生。卫生间是同学们每天必去的公共场所，只有大家认真做好卫生工作，不乱拉，不乱丢垃圾，勤冲水，勤拖地，才能保持卫生间的畅通、无异味。否则，卫生间就臭气熏天。每个同学进卫生间，都要自觉遵守卫生公德，有旁人在跟无旁在都一个样，都要时刻要求自己做好公共卫生。

同学们，刚才方舒茜同学说了，养成一个良好的卫生习惯只需要21天!但这个习惯却影响着一个人的一生，它会让人终身受益，成为一个健康、高尚的、受人尊重的人。因此，希望同学们从我做起，心中有集体，心中有他人，心中有公德，从现在做起，从我做起，养成良好的卫生习惯。

## 遵规守纪养成良好习惯演讲稿篇十二

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的主题是：养成良好的卫生习惯！

讲卫生是我们每个人的职责和义务。也是我们每天要做的事情，不讲卫生造成的灾害已给人们带来了许多深刻的教训。轰动世界的非典病毒就是通过人们唾液中的飞沫传播的，它使许多人葬送生命。但至今仍有人还在充当着疾病传播者的角色，校园中，当有的同学随地吐痰，乱扔乱抛果皮纸屑，对别人咳嗽、打喷嚏，不注意个人卫生时，他们并没有意识到不讲卫生对自己以及他人有多大的危害性。

那么，如何避免这些危害的发生呢？对此，我想向同学们提出以下几点倡议：

一、不随地吐痰；不乱扔垃圾，看到地面上有果皮、纸屑、塑料袋等，应主动捡起来放到垃圾桶里。自觉维护校园的清洁卫生。

二、不对别人咳嗽、打喷嚏，如果在面对人或食物的场合下忍不住打喷嚏，应当立刻掏出手巾，掩住口鼻。

三、要勤洗澡，勤换衣，每月换牙刷，早晚要刷牙，饭前要洗手，饭后要漱口。

四、按时吃饭，不在马路上吃东西，不边吃边玩，不买外卖，不贪食，不喝生水。

法国学者培根曾经说过：“习惯是人生的主宰，人们应该努力的追求好习惯。”的确，习惯就像我们身上的指南针，指

引着每个人的行动。良好的卫生习惯是自己在学习和生活中慢慢养成的，希望同学们讲卫生，养成好习惯，健康成长，快乐学习。