# 健康饮食演讲稿范文5篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2022-08-22

*确保每一场演讲都能符合我们的身心需求，书写演讲稿的时候要结合自身，写演讲稿之前一定要明确我们的演讲主题，最重要的还是个人观点的输出，以下是职场范文网小编精心为您推荐的健康饮食演讲稿范文5篇，供大家参考。健康饮食演讲稿范文篇1尊敬的老师、亲爱*

确保每一场演讲都能符合我们的身心需求，书写演讲稿的时候要结合自身，写演讲稿之前一定要明确我们的演讲主题，最重要的还是个人观点的输出，以下是职场范文网小编精心为您推荐的健康饮食演讲稿范文5篇，供大家参考。

健康饮食演讲稿范文篇1

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好，今天我要演讲的题目是《注意火灾安全》。

同学们，你们知道火警电话是多少么?是“119”。那你们知道消防安全教育是哪一天么?11月9日。提起“消防”两个字，我们很自然地想起火。火与人们日常生活、工作、学习息息相关。火，即能造福人类，又能给人类造成无穷的伤害。常言道：“水火无情”火灾发生，常常会给人们的生命财产造成极大的损失，因此，消防安全，特别重要!我们中学生无论在校内还是校外，都要具有较强的防火意识和消防知识，认真学习和掌握消防安全知识，养成良好的行为和习惯，自觉维护消防设施，假如在生活中遇到各火灾，希望同学们不要惊慌失措、无所适从，而应当快速反应、灵活应变，尽快脱险，火中逃生。

谁都渴望如诗如画的宝贵年华，谁都向往丰富多彩的绚丽人生，谁都希望拥有一个幸福美满的家庭，然而这一切又都与“安全”二字有关。可以说，没有“安全”，就没有一切!世界上最宝贵的就是人们的生命，没有生命就没有一切。

同学们，让我们时刻把消防安全铭记在心，关注消防安全，让平安、吉祥、美满、幸福与我们永远相随。

接下来我就给大家分享如何防灾避灾，希望能对大家有所帮助。

一、火灾自救知识

如果学校寝室、教室、实验室、会堂、饭店、食堂和家庭着火时，可采用以下方法逃生。首先要镇定冷静，不能惊慌失措。

1、毛巾、手帕捂鼻护嘴法

因火场烟气具有温度高、毒性大、氧气少、一氧化碳多的特点，人吸入后容易引起呼吸系统烫伤或神经中枢中毒，因此在疏散过程中，应采用湿毛巾或手帕捂住嘴和鼻(但毛巾与手帕不要超过六层厚)迅速逃到上风处躲避烟火的侵害。在逃生时，不要直立行走，应弯腰或匍匐前进。

2、遮盖护身法

将浸湿的棉大衣、棉被、毛毯、麻袋等遮盖在身上，确定逃生路线后，以最快的速度直接冲出火场，到达安全地点。

3、卫生间封隔避难法

如果走廊或对门、隔壁的火势比较大，无法疏散，可退入卫生间内，将门缝用湿毛巾、毛毯、等封死，防止受热，并不断往上浇水进行冷却，防止外部火焰及烟气侵入，从而达到抑制火势蔓延速度、延长时间的目的。

二、火场求救方法。

当发生火灾时，可在窗口、阳台、屋顶或避难层处，向外大声呼叫，敲打金属物件、投掷细软物品、夜间可打手电筒、打火机等，以声响、光亮，发出求救信号，引起救援人员的注意，赢得逃生的机会和时间。

同学们，再远大的理想，再光明的前程，都需要我们的生命安全作保证。“远离火灾，创造和谐社会”是我们共同的目标，让我们牢记“隐患险于明火，防范胜于救灾”共同携手，更加关注消防，更加珍爱生命，实现共享平安!

我的演讲完毕，谢谢大家!

健康饮食演讲稿范文篇2

老师们，同学们：

大家好!

今天我演讲的主题是：维护健康，拒绝零食!

为了维护我们的身体健康，还一个更加清洁、美丽的校园，每学期我们的老师都利用班会课开展“拒绝零食，从现在做起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园的角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

同学们，看到这样的情景，你还能无动于衷么?你自己还能心安理得地享受零食吗?你不觉得这严重损害了学校的形象吗?当然，吃零食更是影响了同学们自己的身体健康，下面几点要引起我们注意：

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的小商店一般都是无证摊点，所卖的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。而且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品和手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时会损害身体健康。

第四、吃零食还会影响学校的环境卫生，不利于校园文化建设。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把我们的精力放到学习上。

我们倡议：维护健康，拒绝零食，从我做起，从现在做起。

健康饮食演讲稿范文篇3

大家好!

碧绿的荷叶圆又圆，粉红的荷花艳又艳，在这荷花盛开的季节里，一年一度的“安全生产月”到来了，面对火红的六月，我们知道安全责任重于泰山;面对安全生产月的主题“安全发展，预防为主”，它让我们清醒地知道安全生产月在为各行各业继续敲警钟。

有了对安全的关注，才有平安是福。然而，有多少事故就在这一瞬间发生，一次次教训，一声声哭泣让我们实为痛心。事故的发生，惨不忍睹的事故现场，伴着亲人的心酸和痛楚，让我们更加警醒，让我们更加深刻体会到关注安全才会平安。平安是福，平安是亲人的期盼，平安是快乐的源泉，平安是生命的保证，平安一生就是人生最大的幸福啊!虽然我们在地震、崩塌、滑坡、泥石流、洪水等自然灾害面前显得渺小;但是，我们可以献出一份爱心，一份真情来携手灾区人民共建家园。而对那些不讲安全所造成血和泪的事故，“治理隐患、防范事故”就显得尤为重要，这正是给予那些无视安全的人敲响的警钟，安全是家庭的期盼，安全是亲人的叮嘱，安全是企业的命脉，只有关注安全，才能让我们远离痛苦与哀伤;只有关注安全，才能让我们企业发展，得到平安幸福。

安全

建立安全长效机制，真正做到以人为本，保障平安，我们作为油田的一线工人，油田安全生产与我们息息相关。在实际工作中，我们实行了“大夫、大夫”管理法，所谓的大夫管理法，就是作为最基层的一名班组长，作为一名管理者，怎样让姐妹们在生产生活中保障安全，调动大家的工作积极性，首先要解决工作生活中的难题，进行一系列的人性化管理，让大家有一个好的工作精气神，在快乐中工作，在工作中寻找快乐。在实际工作中我们一旦走进泵房，面对我们的设施设备，我们人人都是大夫，我们像中医一样进行望、闻、问、切，看一看设备是否运行正常，闻一闻配电设施是否有异味，问一问岗位练兵的问题，摸一摸泵和电机的温度。姐妹们工作扎实，技术精湛，作风过硬，把一切不安全因素消灭在萌芽状态，充分做到了安全

让，我们用安全的镜子，照出这一幕，合家的幸福美满; 让，我们用安全的标杆，量出这一段，企业的兴旺之路;

让，我们用安全来领引，用安全齐祝愿。

祝愿我们的.企业，安定团结，繁荣富强。

健康饮食演讲稿范文篇4

大家好：

有这样一种哲学理念：安全是1，其他是0，只有1作保证，0才有意义。安全永远第一。没有安全，于个人，生命无法保障;于家庭，幸福毁于一旦;于企业，生产难以为继;于社会，影响安宁繁荣。生命高于一切。耕耘希望，创造幸福，生命既意味着一切，又高于一切。“安全即人、安全为人、安全靠人”是我们的安全管理的理念。人的不安全行为、物的不安全状态、环境的不安全的因素，是酿成事故的主要原因。而环境的创造者、安全制度的制定者和执行者、设备设施的操作者都是人，人是实现自己和企业真正安全的主要因素。以人为本抓安全，就是要寻找一条最为有效的途径来强化人的安全意识，提升人的安全素质，规范人的安全行为。众人皆知的“木桶理论”启示我们：决定一只木桶能装多少水，不在于的木板有多长，而在于最矮的木板有多长。安全工作的好坏，事故的发生，不是取决于大多数人，而是取决于数量极少的危险人物、事故苗子。每个员工都是安全这个木桶中的一根木板千万不能成为最短、最差的。

在岗一分钟、尽责六十秒。责任连着你我他，安全关系千万家。从责任升华到责任心，体现的是对企业认真负责的忠诚度，对工作精益求精的事业心，对安全深严细实的责任感。安全工作需要人人讲安全、事事为安全、处处要安全。在工作中运用“三镜”理念，在排查隐患时要用“显微镜”，事故背后有征兆，征兆背后有苗头，小隐患可能导致大事故，在抓好重大隐患排查治理的同时决不放过任何一个小事故苗头;在事故处理、追究责任时要用“放大镜”，对所有影响生产的事故都要进行层层追究、放大处理，以严格的处罚制度，有效控制各类事故发生;在制定安全规章、规则时要用“望远镜”，把着眼点和立足点放在事故的超前防范意识上来，主动开展工作，做到超前部署、超前防范，促进安全形势的持久稳定。

安全第一，不是挂在墙上的标语、口号，而是维系我们生命健康和家庭幸福的保护伞。安全维系着我们每个人的生命与健康，维系着每个家庭的幸福与美满。最美好的祝愿是平安，最真诚的期盼是安全。安全是一把伞，我们幸福生活的保护伞，不管阴晴圆缺，时刻带上这把伞，让它成为我们生活的习惯。

健康饮食演讲稿范文篇5

各位老师、同学们：

大家早上好!

同学们：安全是什么意思指不受威胁，没有危险、危害、损失。校园安全是我们学校与我们每个师生密切相关，它关系到同学们能否健康地成长，能否顺利地完成学业;也关系到我们的老师能否在一个安全的环境中教书育人。因此，我们必须清醒的认识到“安全无小事”、“隐患就是事故”，需时刻牢记。

我们要注意校内安全：在课间文明游戏，不大声喧哗，不追逐打闹，上下楼梯不奔跑，不嬉戏，不在楼梯口玩耍;上体育课前要作好准备活动，运动时要遵照老师的要求，不剧烈碰撞，不违规运动，;不乱动教室内的电源插座，不要用湿布擦电器开关，信息课上要按规定程序操作电脑。

我们要注意交通安全：现在的交通发展比较快，马路上车辆来来往往非常多，我们更有必要提醒同学们在上放学途中注意交通安全：不在马路上踢球;不在马路中间行走，要走人行道;过马路不得翻越栏杆和隔离栏，注意来往车辆;在十字路口，要做到红灯停、绿灯行;不拦截撞打车辆;乘车时不向窗外招手探头、乘车须抓紧扶手、车上拥挤时注意锐利物品、车停稳后再下车。

老师们，同学们，让我们共同努力创建平安校园。让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们每天平平安安高高兴兴，祝愿我们的校园真正成为全校师生安全的港湾，和谐的家园!

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com