# 雾霾演讲稿文案(优秀9篇)

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-07-10

*使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。雾霾演讲稿文案篇...*

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**雾霾演讲稿文案篇一**

大家好：

不知从何时起，天空不再蔚蓝，云儿不再洁白，空气不再清新，吸一口浑浊的.空气，“咳，咳”声此起彼伏到底是哪个“凶手”造成了这些，我在新闻上找到了这个“恶魔”—雾霾。

以后我们要少开窗，少开车，少出门;多吃蔬菜、水果，注意环保，这样才能减少雾霾的形成。我们还不能燃烧秸秆，多栽树，少砍伐。

我再给大家介绍了一些预防雾霾危害的蔬菜、水果，比如：银耳、百合、木耳……虽然这是很多同学我平常不喜欢吃的，但是以后一定要多吃它们，增强身体的抵抗力。

”人人一小步，文明一大步“，我们一定要从自身做起，做环保小卫士，让地球家园变得更加美丽!

**雾霾演讲稿文案篇二**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家上午好!

我是三(5)班的xxx，今天我在国旗下的演讲题目是《雾霾天气的个人预防》。

最近的天空总是灰蒙蒙的，看远处的`东西就好像批上了一层轻纱，若隐若现的。这是因为空气中有大量的灰尘，形成了雾霾，能见度大幅降低。由于我国经济的快速发展，消耗了大量的能源和矿产，还有城市的快速扩张，大量的汽车行驶产生的尾气，导致空气质量越来越差。

形成雾霾的颗粒十分细小，非常容易被吸进身体，从而引起呼吸道感染，让人咳嗽，打喷嚏等。特别是有鼻炎、哮喘、气管炎等疾病的人更应该注意。我们小学生还处在发育阶段，身体的各项机能还不完善，对疾病的抵抗能力是最弱的。

为了降低雾霾天气对我们的不利影响，我有以下几点建议供大家参考：

第一：在雾霾天尽量待在家里，不要长时间待在室外。

第二：外出时要戴口罩，外出回到家要洗脸。

第三：不要在户外运动，特别是剧烈运动。

第四：补充维生素ad，饮食要清淡。

同学们，光靠预防是无法战胜雾霾的，只有大家一起行动起来，人人都成为环保小卫士，蓝天白云才会在留在我们的头顶。

我的讲话完了，谢谢大家。

**雾霾演讲稿文案篇三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是xx小学三7班的方xx，今天我要演讲的主题是――《雾霾，我们要打败你》

我有一个梦，一个五光十色的梦，蓝天放牧着白云，我躺进云儿的.沙发里，啊，天空多么蓝，彩云多么美，空气多么清新！

“今日雾霾指数289！上学路上记得戴上口罩哦！”妈妈的话惊醒了我。走在路上，大人小孩都戴上了口罩，一个个都像生了病的人，就好像在医院里一样。

学校里，大课间活动时间，我们只能呆在了教室不能到外面去玩。周末，我们被关在了房间里，窗户关得紧紧的。

哎，望着窗外，我们想着：一定要打败雾霾！

老师说过，打败雾霾最好的办法就是要爱护环境，做一个讲卫生的孩子。我曾看到一张照片，有几个人站在垃圾桶旁边吃瓜子，瓜子壳却被扔到了地上，满地都是。看到这样的情景，我多么心痛！我们的环境就这样被污染了！我们要立刻行动起来！你瞧，叔叔阿姨们来了，爷爷奶奶们也来了，他们扫地，捡垃圾，清理垃圾屋。他们不怕脏不怕臭，就像抗击雾霾的战士，把垃圾灰尘这个雾霾的“帮凶”赶出我们的城市！同学们，我们也要加入他们的行列，卫生城市的创建，应该从我们做起！美丽的城市需要我们来呵护！

打败雾霾，我们还要做到绿色出行！因为导致雾霾“地盘”扩大的罪魁祸首就是汽车尾气排放。同学们，让我们和爸爸妈妈约定少开车，多走路，多骑公共自行车，多坐社区巴士，多坐公共汽车，一定要绿色出行！虽然，我们的力量很渺小，但是如果我们都团结起来，公交优先，绿色出行的清风一定能驱散雾霾尘埃的肆虐！

同学们，让我们行动起来，拒绝污染，保护环境，驱散雾霾！我相信，通过我们的努力，我们的梦一定会实现，雾霾，你等着吧，我们一定能够打败你！到那时候，天会更蓝，云会更白，空气更清新！

**雾霾演讲稿文案篇四**

尊敬的老师、同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：建绿色家园，远离雾霾！

金色的秋天天高云淡，蔚蓝的天空下金色的麦浪，给人一种秋高气爽的感觉。可是，这几年的秋季，雾霾天气笼罩着我们。雾霾发生范围之大，污染之严重，持续时间之长，是几年来罕见的。雾霾天气属于严重空气污染事件，污染物排放量大是根本原因。大部分地区汽车尾气、燃煤排放、工业烟尘排放、农业焚烧秸秆，建筑扬尘等等。

看上学的路上我们很多学生都戴上了防雾霾口罩，或用围巾将面部裹得严严实实，可不少人还是出现”嗓子发痒，眼睛疼，耳膜疼，头疼……“这些雾霾症状。呼吸道疾病人骤增。空气污染，人人都是受害者，然而多数人也承担着或多或少的责任。

秋冬植物枯黄，不能为我们制造氧气。这样的.生活环境让我们窒息，我们想要逃离，可是我们能逃到哪去？因此，保护我们的生活环境，是我们每个公民应自觉遵守的。

环境破坏容易，恢复却需漫长时日。”毒雾“面前，我们都应该反省，哪些生活习惯增加了”环境负荷“现在从我们自己做起不乱扔垃圾，不使用塑料袋、一次性物品，焚烧树叶、秸秆，减少纸张浪费，呼吁家长们都应该有意识地减少开车的次数，哪怕少开一公里，一个星期少开一天车，甚至不开，或者，大家轮流开一辆车，以最大限度地减少空气污染。

那就让我们共同行动起来，保护环境，提高空气质量，尽量让雾霾天气远离人们的生活吧。

**雾霾演讲稿文案篇五**

尊敬的各位领导、老师、同学们：

大家好!今天我演讲的题目是：保护生态环境，远离雾霾天气!大家都发现了吧，这几年秋冬季节，我们郑州曾经发生过雾霾天气。今年的这次，发生范围之大，污染之严重，持续时间之长，是几年来罕见的。

“嗓子发痒，眼睛疼，耳膜疼，头疼……”，不少人出现“雾霾症状”。我们很多学生都戴上了厚厚的口罩，或用围巾将面部裹得严严实实，我们学校连课间操都停止了，“担心空气中有毒!”呼吸道疾病人骤增。空气污染，人人都是受害者，然而多数人也承担着或多或少的责任。

雾霾天气属于严重空气污染事件，污染物排放量大是根本原因。大部分地区汽车尾气、燃煤排放、工业企业排放、农业焚烧秸秆等。因此，爱护保护我们的生活环境，应是每个公民应自觉遵守的。

环境破坏容易，恢复却需漫长时日。“毒雾”面前，付出了代价的我们都应该反省，哪些生活习惯增加了“环境负荷”：乱扔垃圾，贪图方便用塑料袋、一次性物品，焚烧树叶、秸秆，汽车尾气排放……罕见的雾霾天气，也让人们意识到，需要改变的还有很多。为了减少污染，我们每一个有车的人都应该有意识地尽量减少开车的次数，哪怕少开一公里，一个星期少开一天车，甚至不开，或者，大家轮流开一辆车，以最大限度地减少空气污染。

那就让我们共同行动起来，保护环境，提高空气质量，尽量让雾霾天气远离人们的生活吧。

亲爱的同学们：

听长辈们说，以前的北京不是这样的。以前的北京天是湛蓝的，没有这么多人，也没有这么多车。但现在的北京却是另一番景象。

为什么会产生雾霾呢?原来产生的原因主要是由二氧化硫、氮氧化物以及可吸入颗粒物这三项物质所造成的。而这三项物质的主要来源是汽车的尾气、冬季烧煤供暖所产生的废气、建筑工地和道路交通所产生的扬尘等。雾霾的危害也不小呢!它可以导致各类疾病的`产生，特别是呼吸道感染，它还给人们出行带来诸多不便。

我们怎么做才能减少雾霾的产生?有雾霾的时候我们又该如何防护呢?我觉得首先要绿色出行，减少自驾车出行的次数，从而减少汽车尾气的排放。再次，冬季取暖尽量用清洁能源，减少煤烟的产生。最后要多栽绿色植物，减少土地的裸露面积，从而减少灰尘的产生。在有雾霾的时候，要做好个人的防护工作，减少外出，外出时要正确佩戴口罩，回家后要及时洗脸洗手，保持好个人卫生。

雾霾并不可怕，只要大家能认真对待，从我做起，积极做好环境保护工作。我相信天气一定会变得越来越好。

**雾霾演讲稿文案篇六**

各位老师，同学：

大家好，我是三（5）班的xxx，我今天演将的主题是关于雾霾的。

近一段时间，我发现在也没有蓝蓝的天，白白的`云了，而是出现了严重的雾霾天气，给人们的出行带来了很大的不便。行人也都带上了口罩。

众多学者普遍认为，眼下雾霾持续不散，既有天气原因，亦有污染排放原因，污染物pm2.5、机动车尾气、扬尘等都会对人类的。生命有直接的威胁。

雾霾对我市的行人造成的危害极大，人们出行还要带口罩，许多学校室外的体育课也改成了室内的语文课，如果幼儿、青少年、老年人呼吸较多雾霾可能造成：鼻炎、喉炎等伤害，会导致幼儿、青少年的发育不良，糖尿病患者如果多系雾霾会加重病情，严重者还有可能会危及生命。

要想看蓝天白云，最重要的就是减少向空中排放有毒有害气体，尽量减少放烟花、爆竹，少开车，多种树保护树林，人人有责。为了我们的环境，一起来努力。

谢谢大家。

**雾霾演讲稿文案篇七**

各位老师，同学：

大家好，我是三（5）班的xxx，我今天演将的主题是关于雾霾的。

近一段时间，我发现在也没有蓝蓝的天，白白的云了，而是出现了严重的雾霾天气，给人们的出行带来了很大的不便。行人也都带上了口罩。

众多学者普遍认为，眼下雾霾持续不散，既有天气原因，亦有污染排放原因，污染物pm2.5、机动车尾气、扬尘等都会对人类的生命有直接的威胁。

雾霾对我市的行人造成的危害极大，人们出行还要带口罩，许多学校室外的体育课也改成了室内的语文课，如果幼儿、青少年、老年人呼吸较多雾霾可能造成：鼻炎、喉炎等伤害，会导致幼儿、青少年的发育不良，糖尿病患者如果多系雾霾会加重病情，严重者还有可能会危及生命。

要想看蓝天白云，最重要的就是减少向空中排放有毒有害气体，尽量减少放烟花、爆竹，少开车，多种树保护树林，人人有责。为了我们的环境，一起来努力。

谢谢大家。

**雾霾演讲稿文案篇八**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

我是六年级的周迎雪，今天我在国旗下的演讲题目是《雾霾天气的`个人预防》。

不知道大家还记不记得，有时候我们来学校时，路上到处都是雾蒙蒙的一片，看不清楚附近的人和景物？那样的天气被称为“雾霾天气”。

雾霾是一种自然现象，是雾和霾的组合词，也称为灰霾。是由于大量极细微的干尘粒等均匀地浮游在空中所造成的，使空气普遍有混浊现象，水平能见度小于10千米。目前，在我国存在着4个雾霾严重地区：黄淮海地区、长江河谷、四川盆地和珠江三角洲。

随着空气质量的恶化，雾霾天气现象出现增多，能见度小于10公里的就属于雾霾现象，5~8公里属于中度雾霾现象，3~5公里属于重度雾霾现象，小于3公里则是严重的雾霾现象，危害加重。

雾霾天气对于人的身体健康有着巨大的危害，是心脏杀手，是造成心血管疾病的重要原因，还容易引发鼻炎、支气管炎等常见的呼吸道系统疾病，比香烟更易致癌。

那么，在雾霾天气，我们小学生需要注意些什么呢？

1.雾霾天气应该尽量避免户外活动，否则，越是运动，吸入肺部的毒物越多，无形中成了毒雾的吸尘器。

2.上学和放学的路上，养成戴上口罩的习惯。

3.抵抗力较弱的同学应该尽量呆在室内，防止患上呼吸道疾病。

5.一般雾霾天气昼夜温差会加大，应及时增添衣服，注意保暖。

6.外出回来后应该及时清洗双手和面部。

7.多喝水，多吃新鲜、富含维生素的蔬菜、水果，如萝卜、百合、木耳、梨、橙子、橘子等清肺化痰食品防止水分的丢失。

8.一旦发现身体不适，应立即到医院就诊。

最后祝老师们和同学们身体健康，学习愉快，生活幸福。

谢谢大家！

**雾霾演讲稿文案篇九**

老师们，同学们：

大家早上好!今天我讲话的题目是：低碳生活，共抗雾霾。

雾霾，雾和霾的统称。

雾：空气中的\'水气遇到接近地面的冷空气，水汽凝结成细微的水滴悬浮于空中。雾是小水滴，和霾相比，雾是比较纯净一些的。

霾，通常是指灰霾，也就是空气中的微小颗粒，直径1到2。5微米之间，霾和雾的主要物质不一样，雾是液态水，霾是固体灰尘。

雾霾天气是指：大气相对湿度介于80—90%之间时的大气混浊视野模糊，这种情况的大气能见度低是霾和雾的混合物共同造成的，称为雾霾天气，二氧化硫、氮氧化物和可吸入颗粒物这三项是雾霾主要组成，前两者为气态污染物，最后一项颗粒物才是加重雾霾天气污染的罪魁祸首。它们与雾气结合在一起，让天空瞬间变得灰蒙蒙的。颗粒物的英文缩写为pm，细颗粒物(pm2.5)，也就是直径小于等于2。5微米的污染物颗粒。这种颗粒本身既是一种污染物，又是重金属、多环芳烃等有毒物质的载体。

1、首先是汽车尾气。使用柴油的车子是排放细颗粒物的“重犯”。使用汽油的小型车虽然排放的是气态污染物，比如氮氧化物等，但碰上雾天，也很容易转化为二次颗粒污染物，加重雾霾。

3、工业生产排放的废气。比如冶金、机电制造业的工业窑炉与锅炉，还有大量汽修喷漆、建材生产窑炉燃烧排放的废气，也是造成雾霾天气的原因。

4、建筑工地和道路交通产生的扬尘。

5、冬季取暖排放的co2等污染物。

6、地面灰尘大，空气湿度低，地面的人和车流使灰尘搅动起来。

1、。雾霾天易引发心血管疾病，最好不出门

大雾天气是心血管疾病患者的“健康杀手”，尤其是有呼吸道疾病和心血管疾病的老人，所以说雾天是心血管疾病患者的“危险天”，是因为起雾时气压低，空气中的含氧量有所下降，人们很容易感到胸闷，早晨潮湿寒冷的雾气还会造成冷刺激，很容易导致血管痉挛、血压波动、心脏负荷加重等。大雾有非常强的吸附力，能吸附大量有毒害的酸、碱、盐、胺、酚、病原微生物等物质，然后形成非常大的雾核，这种东西极易被人吸收。这些有害物质会刺激人体的敏感部位，容易诱发或加重气管炎、咽喉炎、结膜炎等一些过敏性病症。

有一个真实的例子：温州市的一位市民在雾霾中跑步后便气管炎发作，连续十天未能痊愈，而离开温州，来到一个雾气少的地域时，气管炎却不治而愈。由此可见，雾霾与我们实在是息息相关。

不少人有晨练习惯，并且常年坚持，坚持晨练的人怎么办?

2、雾霾天晨练需等太阳升起

这种大雾天气并不适宜晨练，最好太阳出来以后再出门锻炼。因为人们晨练时，人体需要的氧气量增加，人的呼吸加深、加速，自然会更多地吸入雾中的有害物质，这些可吸入性颗粒物进入人体后会刺激呼吸道黏膜，进而损伤肺部，导致人体呼吸系统疾病，如引起急性上呼吸道感染、急性气管炎、支气管炎、肺炎、哮喘发作等。

在家里早晚习惯把窗打开的人怎么办?

3、大雾天气少开窗

很多人习惯开窗通风。雾霾天气里，不主张早晚开窗通风，最好等太阳出来再开窗通风，因为这是浑浊的`废气特多。

雾霾天必须外出上学怎么办》

4、外出戴口罩

在饮食上要注意什么?

5、饮食清淡多喝水

雾天的饮食宜选择清淡易消化且富含维生素的食物，多饮水，多吃新鲜蔬菜和水果，这样不仅可补充各种维生素和无机盐，还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物，多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。雾天适量饮用罗汉果茶，均是有预防效果的。

雾霾天怎么补充营养素?

6、适量补充维生素d

这个季节雾多、日照少，由于紫外线照射不足，人体内维生素d生成不足，有些人还会产生精神懒散、情绪低落等现象，必要时可补充一些维生素d。

环境破坏容易，恢复却需漫长时日。“毒雾”面前，付出了代价的我们都应该反省，哪些生活习惯增加了“环境负荷”：乱扔垃圾，贪图方便用塑料袋、一次性物品，焚烧树叶、秸秆，汽车尾气排放……罕见的雾霾天气，也让人们意识到，需要改变的还有很多。

低碳生活，无疑能从根本解决这个问题。低碳，意指减少二氧化碳排放。低碳生活，并不仅仅是一个口号，更是一种行动，我们要从自身做起。

1、节约用电，随手关上不需要的灯光，让电厂降低供电负荷，减少废气的排放。

2、尽量绿色出行，减少汽车的使用、乘坐公共交通工具，从而不排放汽车尾气同时不扬起公路上的粉尘。

3、工厂要提高废气处理能力，使废气达标排放。

4、增加绿地覆盖面积，减少扬尘。

5、不使用塑料产品，减少使用一次性物品。

同学们，让我们从现在做起，从自身做起，用实际行动，来诠释低碳的生活方式，与危害我们健康的雾霾做斗争!

那就让我们共同行动起来，保护环境，提高空气质量，尽量让雾霾天气远离人们的生活吧。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn