# 雾霾环境保护演讲稿5篇范文

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2025-03-08

*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。下面是小编为大家带来的雾霾环境保护演讲稿，希望大家喜欢!雾霾环境保护演讲稿1尊敬的各位领导、老师、同...*

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。下面是小编为大家带来的雾霾环境保护演讲稿，希望大家喜欢!

**雾霾环境保护演讲稿1**

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。

美丽中国，众所期待。为生态建设、环境保护确立了新的目标。如果中华大地被雾霾笼罩，如何看见她的美丽?”当“美丽中国”迅速成为高频词之时，曾有网友如此发问：“雾霾笼罩，是危机，亦蕴藏转机!”政治建设、文化建设、社会建设并列，作为建设中国特色社会主义的总任务。一场覆盖百万平方公里的雾霾，更使生态文明建设的重要性、迫切性前所未有地突显出来。

坚持环保为民,应对雾霾带动深层次污染防治。

面对大范围雾霾天气，多部门紧急行动起来，首先将灾害天气对公众的影响降至最低。1月28日，中央气象台历史上第一次专门针对霾发布了预警;环境保护部及时发布部分城市大气环境质量状况，要求各地做好监测预警工作。

对于憧憬美丽中国的人们来说，雾霾是当头一棒，更是一记警钟，公众需要透明的数据，更需要一个澄澈的天空。建立长效机制、全力做好污染物减排，我们还需付出更多努力。2月6日，国务院常务会议确定实施“国四”柴油、“国五”汽、柴油标准的时间表，解决长期难以突破的车油不配问题看到了曙光。

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。

**雾霾环境保护演讲稿2**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家上午好!

我是六年级的\_\_\_\_\_\_，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!

**雾霾环境保护演讲稿3**

敬爱的老师、同学们：

大家早上好!我是\_\_\_\_\_\_。今天我讲的题目是：低碳生活，共抗雾霾。

同学们一定对不久前南京成了“雾都”记忆犹新。雾霾天气逐渐加重，影响到了我们正常的生活，危害了我们的身体健康。那什么是雾霾呢?雾霾，雾和霾的统称。雾霾的主要组成部分是可吸入颗粒物，也就是我们众所周知的PM2.5。这些颗粒散播在大气中，影响了空气质量，加剧疾病传染，威胁着人们的身体健康。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。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。在这样的雾霾天气里，戴什么口罩成了大家的热点。在大街上，许多人都是戴卡通口罩或医生专用蓝色口罩，但这些口罩对于PM2.5颗粒基本起不到什么作用，建议大家最好戴N95口罩或“猪嘴”型的口罩，这样的口罩戴起来会紧紧贴着皮肤，雾霾不会进去，就算在PM2.5爆表的时候也会起到很大的作用。另外，我要提醒大家哦，戴完口罩后，应及时清洗，以免滋生细菌，而且佩戴时间不宜过长，这样可能会导致呼吸困难或头昏等症状。

在这样的雾霾天气里，我们又应该吃什么呢?其实，在这样的季节里最好能吃清淡食品，多吃蔬菜水果，尤其是胡萝卜，因为胡萝卜有着让大肠通常以及杀菌的作用，能有效抵抗雾霾。那我们又该喝什么呢?推荐大家一早起来能够喝一杯热的白开水、蜂蜜水或柠檬水，这样有助于清洗肠道、清润喉咙的作用。

另外，我们还应该做好个人卫生。我们进入室内后要及时洗脸、漱口、清理鼻腔，去掉身上残留的颗粒。洗脸时，我们应用热水洗;漱口时，也最好用热水;清理鼻腔时，最好利用热水用鼻子轻轻吸水并迅苏擤鼻涕，同时也要避免呛咳。

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!

谢谢大家，我的演讲结束了。

**雾霾环境保护演讲稿4**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家上午好!我是六年级的\_\_\_\_\_\_，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!

**雾霾环境保护演讲稿5**

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!

**雾霾环境保护演讲稿**

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！