# 2024年爱眼护眼 国旗下讲话(17篇)

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-08-15

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。爱眼护眼 国旗下讲话篇一早上好!6月6日，也就是这个周三，是关系到大家健康的...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**爱眼护眼 国旗下讲话篇一**

早上好!

6月6日，也就是这个周三，是关系到大家健康的一天。今天是“全国眼爱日”。所以，今天我演讲的主题是：爱护眼睛，从点滴做起。

为什么要设立这样的节日?

眼睛是“心灵的窗户”，每个人都想拥有一双明亮的眼睛。但统计结果显示，我国约有500万盲人、600万低视力者和1000万斜视性弱视者。卫生部和教育部联合调查显示，中国学生近视发病率接近60%，居世界第二，学生人数居世界第一。

这意味着在我们中间，大约每10个学生中就有6个会成为近视患者。

我听到大家惊呼，是的，这样的情况几乎可以用“可怕”来形容。

因为在我们国家眼睛如此重要，眼疾如此严重，

1996年，卫生部、教育部、共青团中央、中国残疾人联合会等12个部委联合发布通知，将爱眼日列为国家节日之一，并将每年的6月6日定为“全国爱眼日”。

喜欢眼睛怎么办?

第一，少看电脑和电视。根本不禁止不碰。第一，少看点。第二，注意休息，让眼部肌肉有机会放松。有人会问：“不看电脑电视怎么办?”我们可以做更多的运动，交更多的朋友，我们的生活会更丰富，我们的收获也会更丰富。也许你可以被称为演奏者、游泳者、钢琴王子、芭蕾公主等等。

二、做到“三个一”：即手指离笔尖一寸，眼睛离课本一尺，胸部离桌子一拳。每天，我们应该在学校做眼保健操。

第三，饮食也可以帮助人们保护眼睛。胡萝卜是众所周知的保护视力的食物，西红柿、菠菜和蛋黄也很好。最近有专家发现，甜食是孩子视力下降的罪魁祸首，所以提醒大家控制不要过量甜食。

其实学生对这些方法都有一定的了解，家里的家长也经常提醒。我觉得坚持下去，坚持下去很重要。你的眼睛会永远像星星一样发光。人们说：“眼睛是心灵的窗户。”我也给你一句话：“黑夜给我黑色的眼睛，但我用它们来寻找光明。”让我们打开心灵的窗户呼吸，让阳光照耀进来，让我们的生活一直精彩!

我的演讲结束了，谢谢!

**爱眼护眼 国旗下讲话篇二**

1992年9月25日，天津医科大学眼科教授和流行病学教授耿首次向全国提出在全国设立爱眼日，并在天津召开了全国爱眼日第一次研讨会。1996年，卫生部、教育部、共青团中央、中国残疾人联合会等12个部委联合发布通知，将爱眼日列为全国性节日之一，并重新确定6月6日为全国爱眼日。

学生的近视是如何形成的?据相关资料显示，青少年近视大多是由于眼距长期过近造成的。青少年的眼睛有很强的\'调节能力，当书和眼睛的距离达到7—10厘米时，仍然能看清物体。但如果经常在这个距离看书，写字会使眼睛的调节极度紧张，从而形成屈光性近视，即所谓的假性近视。

如果你想拥有健康的视力，你应该做到以下几点：

1、读书姿势要端正。阅读时，书与眼睛的距离应保持在30—35厘米。看书时采取坐姿，不要仰面看书。躺着看书时眼睛与书的距离很难保持相等，导致两侧眼肌发育不平衡。走路、骑行、坐船、坐飞机都不要看书，因为身体的晃动使眼睛与书本的距离不确定，增加了眼部肌肉的调节负担，容易导致近视。

2。写字姿势要端正。写字时两臂等长放在桌面上，一长一短会使身体歪斜;让你的胸部离开你桌子的后边缘一拳。所以眼睛与书或作业本的距离约为1英尺。

3、看电脑，玩电子游戏，看电视的时间不要太长。应该会在一个小时左右暂停。

4、定期检查视力，发现近视，及时采取矫正措施。

5、积极参加文化体育活动，增强体质，积极预防近视。我们常说，眼睛是心灵的窗户。只有保护和关爱它，我们才能用它来清晰地理解和观察我们生活和热爱的世界。所以要时刻提醒自己：‘我爱我的眼睛吗?’

让我们一起行动起来，保护视力，预防近视，给自己一个清晰的世界，实现更美好的生活!

谢谢大家!

**爱眼护眼 国旗下讲话篇三**

老师们、同学们：

你们一定都看过这样一则公益广告，电视画面上有一个水龙头，正在艰难地往外滴着水，滴水的速度越来越慢，最后水就枯竭了，然后画面上出现了一双眼睛，从眼中流出了一滴泪水。随之出现的是这样一句话：“如果人类不珍惜水，那么我们能看到的最后一滴水将是我们自己的眼泪。”

水是生命之源。假如地球上没有水，那么地球就不会孕育出我们人类的子孙万代。因为最早的原始生命首先是在海洋中孕育形成，逐渐扩展到陆地上。所以说，水是生命的摇篮。人类的生存和发展也离不开水。因为我们每天要喝水，粮食的生长离不开水，工业生产离不开水。水还是大自然的“空调器”，炎热的夏天，正当人们感到酷暑难耐时，来一场雨该有多痛快呀!走在海边，海风习习，一扫酷热烦躁的情绪;当寒冷的冬季到来时，海水把储存的热量源源不断地送给它周围的陆地„„这些都是水的作用。

节约用水，人人有责。3月22日是世界水日。每年这一天，世界各国都会宣传：大家要爱惜水资源，保护生命之水。其实，不光这一天，在我们生命中的每一天，都应该珍惜每一滴水，用实际行动珍爱生命之水!我们不想看到世界的最后一滴水是我们苍老的眼泪，让我们呼唤水资源，呼唤洁净卫生的绿色水资源，我们要呼吁：

1、请不要浪费生活用水，珍惜点滴资源;

2、请尽量考虑循环用水，提高水资源利用效率;

3、请注意保护水资源，不要随意污染;

4、请用完水后，记得关好水龙头;

5、请提醒身边的朋友：注意节约用水。

同学们，黄金有价水无价。为了我们自身的健康，为了人类今后的生存和发展，让我们积极行动起来，从身边的小事做起，从一点一滴做起，节约用水，保护我们赖以生存的水资源，做一个惜水如金的环保小公民!让地球上最后一滴清水/将是人类的眼泪这样的广告语言，永远只成为广告吧!

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**爱眼护眼 国旗下讲话篇四**

同学们：

大家早上好!今天我讲话的主题是：生命不打草稿。

在这里，我要和同学们分享这样一个故事：一位书法家教学生练字。有一次，一个学生告诉他，虽然自己天天用废旧报纸练字，可却总没有多大的进步。书法家就对他说：“你该用最好的纸试试，可能会写得更好。”那个学生按照他说的去做了。果然，没过多久，他的字进步得很快。他奇怪地问书法家是什么原因，书法家说：“因为你用旧报纸写字的时候，总会感觉是在打草稿，即使写得不好也无所谓，反正还有的是纸，所以就不能完全专心，而用最好的纸，你会心疼好纸，感觉机会的珍贵，从而心态端正，也就比平常练习时更加专心致志。”

是的，平常的日子总会被我们不经意地当作不值钱的“废旧报纸”，涂抹坏了也不心疼，总以为来日方长，平淡的“旧报纸”还有很多。实际上，这样的心态可能使我们每一天都在与机会擦肩而过。生命并非演习，而生活也不会给我们打草稿的机会，因为我们所认为的草稿，其实就是我们人生无法更改的答卷。

花谢了，还有再开之时;月缺了，还有再圆之日，但青春岁月流过了，就不可能再重现，人生不可能轮回两次。错过一次，也许就是错过一生。

生命不打草稿，青春不能恣意挥霍，我们应该倍加珍惜时光和机会，应该在每一份努力和汗水中得到成长，这就是对自己的尊重，对生命的尊重。

还有一个多星期的时间我们就要参加期末考试了，在这最后的冲刺阶段，每一天都非常重要。同学们要认真上好每一节复习课，开动脑筋与老师一起总结归纳知识规律，进行有目的的练习。复习期间，老师会根据知识的重难点，适量适度地布置作业，大家要认真做好每一次复习作业，认真解决每一个问题，做到举一反三，触类旁通。此外，还要注意适当锻炼，合理休息，劳逸结合，以最好的状态去面对考试。

同学们，把生命的每一天都当作最好的一张纸吧!紧握这只名叫时间的笔，为自己写下最光辉的一页。

**爱眼护眼 国旗下讲话篇五**

同学们，老师们：上午好!

今天，又是一年清明节。

最近一段时间，每一家人，都是在长辈的带领下，举家祭扫祖先的灵墓，目的是在传承每一家生生不息的家风和美德;每一所学校，也都以不同的形式，在德育基地、或在国旗下，举行各式各样的纪念活动，缅怀着创造新中国、建设新中国的革命先辈。这里，小家与大家，都有一个最朴素的思想，就是让我们这些当代中国人，能够永远地烙印着爱国主义情怀，把我们都培养成具有爱国主义的中国人。

有的同学说：什么是爱国主义啊?对中小学学生来说，爱国主义就是爱家庭、爱学校，爱父母、爱老师、爱同学，就是我们“爱心校园·快乐校园”里同学们的文明行为，文明学习，文明成长。

爱国主义要有爱的品质，有的同学是老师的好帮手，认真值日，清除墙壁上的污垢，随旨衿鹦t暗睦圾，不乱踏草地，这就是对豫英的爱，对蠺盎肪车陌，就是爱的品质，同学们说，对不对啊；有的同学乱丢食品包装袋，飞起一脚，把自己的鞋印≡谘┌椎那奖谏希用拳头把开关砸坏，这就不是爱的品质?/span>

爱国主义要有爱的能力，能力来自今天的自觉规范、修养，来自刻苦努力的学习。有的同学不能好好地吃饭，挑食现象严重，这样就不能长成强壮的身体;有的同学一有空就钻进游戏厅，玩坏了自己的眼睛，也染上了不良习气;有的同学今天不爱学习，不好好学习;这样下去，当我们长大以后，就是有爱父母、爱国家的心情，还有没有爱的能力啊!只有今天好好规范自己的行为，刻苦地努力学习，将来才能有更多的能力，创造更多的财富孝敬父母、报孝祖国。

现在，教育部和上海市教委都新颁布了《中小学生守则》、《中、小学生日常行为规范》，希望德育、团队老师和班主任能够带领同学们认真地学习，积极地开展养成活动，锤炼优秀的品质，这就是今天打好爱国主义的重要基础。

豫英有“爱心校园、快乐校园”的理念和目标，需要全体老师和同学共同努力，这是爱国主义的最基本的付出，最现实的努力。只有豫英的每一名师生都付出一点爱，豫英学校才能有更加美好的明天，每一名师生才能天天享有快乐，所以，我满怀真情地倡议：我爱豫英，我快乐成长!

**爱眼护眼 国旗下讲话篇六**

安全教育从我做起

同学们：现实生活中很多方面涉及安全。如：交通安全、食品安全、消防安全、卫生安全、校内外活动安全、个人家居安全等等。今天主要讲校内外安全和交通安全。

(一) 校内安全

1.在校内不互相追逐打闹， 学习用电常识，不要用硬的物品接触电源，也不要用人体某个部位接触电源，以防触电。不要乱插、私接电源，特别是不要用湿手去插电源插头。不要用湿布擦电器开关。

  2.从小养成卫生习惯，饭便前后都要洗手，不到无证摊贩购买不洁零食和其他来路不明的食物。不要偷吃校园内果树上的果实，可能有喷洒的农药，以免中毒。

   3.体育课要做好准备活动，以防拉伤身体。身体有某些方面疾病的同学一定提前报告给班主任，防止在体育课或做其他剧烈运动时发生意外。

(二)校外安全

1.  一个人在家时要关好门窗;对陌生人来访不要随便开门;陌生人强行闯入，要跑到窗口，大声叫喊或打110电话。

2. 在集体活动中，自觉服从老师的统一管理，不打闹、不随意离开班级或活动小组;如有身体不适等情况要及早报告老师。

  3.不要离家出走，与大人赌气出门在外，让大人操心，也避免遇上坏人。放学回家不要在外面玩，应先回家，如果有什么事需外出应与家长商量，好让家人知道你的去向。

4.注意交通安全.行人走路须走人行道，养成文明走路好习惯。横过公路时，应走人行横道线。不要在车辆临近时突然横穿公路。不要嬉戏.打闹，不要在车前车后乱跑。乘车人应注意乘车安全，不要把头手伸出车外。

 安全责任重于泰山，我们也是国家未来的希望，希望广大同学，为了自己，为了家庭，为了学校，注意自己的行走安全，骑车安全，校内卫生、住宿、用电、体育课等方方面面的安全。

**爱眼护眼 国旗下讲话篇七**

老师们、同学们：

早上好!今天我讲话的题目是：认真复习准备，迎接期中考试。

半个学期很快已从身边悄然流逝。我们就将面临学习过程中的一个重要环节——期中考试。

同学们应该统筹自己的学习时间，首先把各科的复习时间，做出合理的安排，科学制定复习计划很重要,是使复习工作有秩序地进行并实现计划目标的重要保证。不能忙乱而毫无头绪地开始复习。复习时要注重方法，复习不是老和尚撞钟式单调的重复，这唤不起任何学习兴趣，还易产生脑疲劳。复习时要学会理解和融会贯通，或分析，或综合，或比较，或归类。将所学的知识结合成一个有机的整体，最后进行“理”与“练”的结合。“理”就是分清重难点，把握层次。我们可以通过理对知识的脉络有更清楚的理解。“练”就是有的放矢地解题，注重少而精，把握一题多变，多方求教，着重理解。

同学们，只有有效的复习，才能达到事半功倍的效果。孔子说过“学而时习之，不亦说乎?”有人说一个用“分”计算时间的人，比一个用“时”计算时间的人，时间多出59倍!我们要充分利用点点滴滴的时间，争取多记几个公式，多背一段文章，多温习一遍老师在课上讲的重点„„保持这样的“挤”的恒心，锲而不舍，才能使有限的时间变成无限的资源!

另外，同学们要保持良好的心态。。当你在复习中感到不知所措时，不妨考虑一下自己的复习方法，从理清头绪上下功夫，也许会步入柳暗花明的新天地。

同学们，人生不拼不精彩，缺乏竞争和考试的人生不完整!请记住，剩下的时间由你来把握。相信你一定能抓住它，驾御它!

最后，祝同学们期中考试个个都能旗开得胜!

**爱眼护眼 国旗下讲话篇八**

老师们、同学们：

早上好!在这个美好的早晨，我们又相聚在国旗下，我非常高兴。今天我讲话的主题是：《培养良好习惯，奠基美好人生》。爱因斯坦有句名言：“一个人取得的成绩往往取决于性格上的伟大。”而构成我们性格的，正是日常生活中的一个个好习惯。好习惯养成得越多，个人的能力就越强。养成好的习惯，就如同为梦想插上翅膀，它将为人生的成功打下坚定的基石。

每个人的言行举止之间，都传递着丰富的文明信息。审视有些同学的行为，不难发现种.种不规范、不文明的言行，如过马路、骑车不遵守交通法规，有许多同学在校园内横冲直撞，追赶打闹;上课说闲话;在教室里大声喧哗;广播操做成了“休闲操”;垃圾桶变成了投篮筐;考试作弊等等。再看看开学以来我们同学的表现，有人勤奋，有人懒惰;有人认真，有人马虎;有人珍惜时间，有人挥霍光阴;有人明天的事情今天做，有人今天的事情明天做经验告诉我们只有勤奋好学、遵守纪律的人才能收获幸福。事实告诉我们，良好的行为习惯是一个学生品德修养的外在表现，是保证良好学习的前提，也是树立健康人格的基础，有怎样的行为习惯，就会有怎样的人生!

同学们，良好习惯是通过每一天、每一步良好行为的积累和沉淀而实现的，好习惯是成功人生的奠基石。只有打好坚实的人生基础，将来我们才能应对纷繁复杂的挑战。在这里，我对同学们提出四点希望：

第一：希望同学们成为“学习的小主人”。要培养耐心，掌握正确的学习方法，养成良好的学习习惯，勇于探索，静心读书，主动学习，那么就会发现这辛苦中有无限的甜蜜，这付出中有更多的收获!

第二：希望同学们成为“遵守纪律的小模范”。我们要严格遵守《小学生一日常规》、《小学生日常行为规范》。以全新的面貌展现城关镇中心小学学生的形象，做一个行为规范的小学生。

第三：希望同学们成为“文明的小使者”。做到“五有五无”：即，课堂有纪律，课间有秩序，言行有礼貌，心中有他人，人人有进步;墙上无污迹，桌面无刻划，门窗无破损，地上无纸屑，身上无零食。这样，人人都能成为文明的天使。

第四：希望同学们成为“平安的小卫士”。平安属于懂得自我保护的孩子，平安要遵守作息制度，按时到校上课，放学及时回家。平安要遵守交通规则，过马路要走斑马线，不要在马路上玩耍。 同学们，以上四点希望、行为规范看上去都很细小，对于你来说只要事事用心，就能养成良好的习惯。

生活是一方沃土，你播种什么，就会收获什么：播下一种心态，收获一种思想;播下一种思想，收获一种行动;播下一种行动，收获一种习惯;播下一种习惯，收获一种命运。同学们，让我们将好习惯的种子埋下，用恒心去浇灌，用良好的习惯，奠基美好的人生，成就生命的精彩!

谢谢大家!

**爱眼护眼 国旗下讲话篇九**

在生活中，爱无时无刻不在我们身边，它是无形的，你看不见也摸不着，爱是要用心来感受的。

有人会问，爱是什么?我觉得，爱是宽容，是理解，是信任，是支持……爱不必须是语言才能表达的，有时，爱我们的人们用行动来表示出他们对我们的疼爱，慈爱和关爱。爱，不只是父母的疼痛，教师的关爱、长辈的慈爱，还有同学们和陌生人的友爱。

生命如同一杯茶水，仅有细细的品尝，才明白蕴涵其中的香甜的味道。所以只要你细细去品尝身边的每一件事情，你都会发现其中的亮点，到时候你就明白爱就在我们身边，不紧不慢的走着。

在我的记忆里，那件事深刻在我的脑海里，使我永远记着它。

那是个阳光明媚的早晨，太阳透过窗户照在我的桌子上，当第一抹阳光照进来的时候，同时也在宣告着新的一天又开始了。时间眨眼就过了好几个小时，外面天空中的太阳消失了，那洁白无暇的云也随之消失在天空中，天渐渐暗下来了。一丝乌云如幽灵般出此刻云端之上，那原本蔚蓝的天空，此时已变得灰蒙蒙了。淅淅沥沥的小雨开始下了起来，仿佛是调皮的云娃娃惹恼了老天，使它一天到晚阴沉着脸，雨渐渐地大起来，雨水把玻璃冲刷得模模糊糊，看不见外面的风景，教室里的人只能听见飕飕风声，潇潇雨声，沙沙树叶声汇集而成的交响曲。

放学了，看到同龄人被他们的妈妈接走，我很难过，只能望着这倾盆而下的大雨不知如何是好。“看来今日注定要被淋成\'落汤鸡\'了。”我对着窗外自言自语道，此时我的心境已经跌落到了谷底。在我准备踏出门口的那一刻，前面忽然传来一声着急的呼喊声，这声音中夹杂着一丝担心、一丝着急。我抬头望去，看见奶奶打着一把伞快步向我走来，我的心境随之从谷底升至谷顶。走在路上，我看着外面的大雨，风儿从我耳边掠过，传来一陈飕飕声，树叶在风的吹刮下发出沙沙声，风吹在我的脸上，有点冷，不由得打了个喷嚏。在一处遮雨处稍做休息，奶奶把她的外套脱下递给我，我迟疑了一下，没有接，对着奶奶说：“奶奶，我没事，不用了，你自我快穿上吧。”奶奶拿着外套帮我披上，面带微笑的对我说：“没事，你先披着。”我刚欲说话，奶奶一把拉着我的手向外走去，边走边说：“快走吧，等下雨会越来越大的。”无奈之下只好披着外套跟着奶奶回家。奶奶的手很暖和，即使在寒风中，也不会再觉得冷了。即使风再大，雨再大，也冷却不了这似火般的温暖，冷却不了奶奶对我的爱，回到家后，奶奶左手边的衣服已经湿透了，望着这湿透了的衣服，我心里百感交集。我明白这就是爱，原先爱就在我身边，只是我一向没发现而已……

世界因为有爱变得多姿多彩，世界因为有爱变得完美欢乐;世界因为有爱变得温馨和谐。爱时时刻刻都在我们身边，就看看你有没有一双发现爱的眼睛，生活处处都有爱，生活处处都充满完美，就让我们一齐发现爱，发现完美吧!

**爱眼护眼 国旗下讲话篇十**

各位老师，同学：

早上好!

今天我要讲的主题是友善待人

“友善”是人际交往中必须具备的道德规范，如果人们都能以“与人为善“的态度去处理日常生活中各种各样的人际关系，我们的生活都会充满阳光。

如果你想做一个愉快的孩子，让自己的身边都充满欢乐，就用你一颗友善的心去对待他人。那么，在和别人打交道时，如何做到“与人为善”呢?

首先，要学会宽容。宽容就是人与人之间相处时能充分的理解他人、体谅他人，拥有宽阔的胸怀。同学们生活在一起，产生一点摩擦是正常的。俗话说牙齿和舌头也会“打架”，但是矛盾发生后，应该学会忍耐、包容、体谅他人，不能斤斤计较，应该让矛盾迅速化解，也就是人们常说的：“退一步海阔天空”。所以，我们应该学会宽容，是自己的周围充满欢乐。

其次，在平时生活中，应该学会说：“对不起”。你可别小看这三个字，它的作用可大了，在处理同学关系时有着出奇的效果。我们生活在一个集体里，难免会发生一些磕磕碰碰的小事，每当出现这种情况，有的同学会“怒发冲冠“，甚至大打出手;而有的同学则会友善待人，一声“对不起”，表达自己的歉意，请求对方原谅，于是双方握手言和，重新成为好朋友。有了过失和误会，衷心的向对方说“对不起”，实现了一个人开阔的胸怀和彬彬有礼的风度，用自己“友善”的心感染他人，远比唇枪舌战更有效。

此外，我们应该善于“化敌为友”，让那些鸡毛蒜皮的小事都随风而去，这样，你的朋友就会越来越多。

我们每个人都希望生活在友好、愉快的氛围中，都希望自己的周围充满善良、宽容和温馨这就需要我们每一个同学以友善的态度与同学相处、与老师相处、与家人相处，共同营造一个心情舒畅，处处温暖和谐的生活环境。

同学们，让我们学会友善待人，使我们的集体变得更加美好。

**爱眼护眼 国旗下讲话篇十一**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好!我是来自红花镇中心小学五(1)班学生。我今天演讲的题目是《知我中华，爱我中华，赞我中华》。

我爱您——中华，我亲爱的妈妈，身为您的儿女，能在您温暖的怀抱里健康快乐地长大，我感到无比的骄傲与自豪。

妈妈——我知道您地大物博，风光秀美，孕育了瑰丽的传统文化;

我也知道您大河奔腾，浩荡的洪流冲过历史翻卷的旋涡，激流永进;

我还知道您高山巍峨，坚实的脊背顶住了亿万年的沧桑与从容不迫;

我更知道您曾经过痛苦的历练，终于摆脱了被压迫的境地。

风雨兼程，一路高歌，我的母亲——中华人民共和国，您再次迎来了改革开放的英明决策。1978年开始的改革开放犹如一股新鲜的血液注入中国体内，我的祖国就焕发出昂然生机。短短30年，妈妈——您就以崭新的姿态雄立于世界强国之林!

改革开放的30年，中华经济蓬勃发展。昔日低矮的土坯房、草房不复存在，幢幢楼房如雨后春笋拔地而起。缝缝补补又三年的艰难日子一去不复返，“楼上楼下，电灯电话”也无法满足人们的需要，液晶电视，品牌电脑，摩托车甚至轿车，仿佛一夜之间“开”遍城乡，中国经济成就了世界经济的神话。数不清的“第一”凸现世人面前：第一家上市公司，第一条地铁开通，第一辆磁悬浮列车运行，第一艘载人航天飞船……

改革开放的30年，中华航天事业不断创新，1979年远程火箭发射试验成功，到20\_\_年“神五”升天，首次载人飞船飞行成功。再到20\_\_年“神舟六号”首次载人航天卫星顺利返回。中国航天人在摸索中让祖国一跃成为航天事业的强国!20\_\_年，我国首棵探月卫星“嫦娥一号”发射升空，“神七”腾飞让炎黄子孙千年奔月的飞天之梦成为现实!

改革开放的30年，中华社会和谐稳定，自从粉碎后，中华民族犹如钢铁长城般坚不可摧。97年香港回归，99年澳门回归，结束了中华的百年遗憾。祖国儿女终于回到了祖国母亲的温暖怀抱。98年面对南方历罕见的特大洪水，03年面对让人闻风丧胆的非典疫情，08年面对十几个省份百年不遇的冰雪灾害和震惊世界的5.12汶川大地震，中华儿女众志成城，心连心，手挽手，将一个个磨难阻击在脚下。

改革开放的30年，中华体育事业蒸蒸日上，自从1984年许海峰摘得中国奥运的第一枚金牌，中华的奥运健儿奋勇争先，两千年的悉尼会，中国代表团收获28枚金牌，位列金牌榜和奖牌榜，名列第三的佳绩!20\_\_年的雅典奥运会，中国军团更是将金牌总数扩增到了32枚，位列金牌第二位!20\_\_的北京奥运会，中国军团勇夺51块“金镶玉”，让中国成为奥运的主人，也再次向世界证明：中国——no.1!

这就是我的祖国，我深爱着的祖国!

您是昂首高亢的雄鸡——唤醒拂晓的沉默;

您是冲天腾飞的巨龙——叱咤时代的风云;

您是威风凛凛的雄师——舞动神州的雄风;

您是人类智慧的起源——点燃文明的星火;

您有一个神圣而响亮的名字，那就是中国!

30年改革之路让我们完全有理由相信，中华儿女必定能使中国的现代化建设取得更大的成果。

**爱眼护眼 国旗下讲话篇十二**

大家早上好!今天国旗下讲话的题目是《自律的力量》

常听身边的同学说：“我很想约束自己，本想回到家里就写作业，可是看到电视机就忍不住。上课也知道要认真听讲，可是不知怎地不是思绪飞到九霄云外，就是和周围的同学说话。这是为什么呢?”其实，这些同学是缺少自律的表现，

自律就是严于律已，自己约束自己。从大的方面说，它是一个群体的思想品质的体现;从小的方面来说，它是对一个人意志力的考验。

明朝的徐溥在求学时期，为了不断检点自己的言行，在书桌上放了两个瓶子。每当自己做了一件好事，就在一个瓶子里放一粒黄豆，做了坏事或说了脏话，就在另一个瓶子里放上黑豆，开始时，黑豆颇多，黄豆寥寥无几，他便深刻反省，过了一段时间，黑豆黄豆各占一半，他再接再厉，律己更严，久而久之，瓶中黄豆日增，黑豆的增长屈指可数。徐溥就凭着这样持久的自我约束，不断完善自我，终于成为一代名臣。

由此可见，自律是成功的基石。怎样才能做到自律呢?首先，自律要明辨是非，要知道什么是对的，什么是错的。比如能不能在自习课上控制自己讲话的欲望，能不能在老师讲课时认真听讲，能不能在升旗时始终保持严肃的态度，这些都需要自律。其次，自律要有顽强意志力的陪伴，没有顽强意志力的支撑，自律只是一纸空文。平时有的同学上课经常迟到，每次他都信誓旦旦的说下次一定不再迟到了，可是下次迟到的照样还是他，这就是缺乏自制力的表现。也许你认为自己的力量很小，但如果你拥有坚毅的自制力，锲而不舍，就没有不可征服的高峰。再次，自律要从小事做起。如果让小的陋习任其发展，不加以控制，那么它就会像滚雪球一样越滚越大，最终造成严重后果。最后，自律要经常反思。只有经常反省自己的过失，才会不断积累经验，更加严格要求自己。

同学们，自律是晶莹的露珠，能折射出人的精神光芒;自律是炽热的岩浆，能喷发出无穷的潜能;自律是凝重的砝码，真实地称量出人生的价值;自律是成功的基石，为我们铺好通向理想的光明大道。让我们拿起自律这个法宝，努力充实自己，陶冶情操，力争在学业上有所成就。

**爱眼护眼 国旗下讲话篇十三**

尊敬的老师，亲爱的同学们，早上好。

我是七(5)班的王予凡，今天我国旗下讲话的题目是《做一个有责任心的人》。

什么是责任心?责任心是源自于我们的内心，对社会、对集体、对自己的一种负责任的态度。一个人的责任心往往能通过这个人的一言一行反映出来。

有一位名人在《实话实说》栏目中讲述了一个令人感慨的故事：他到瑞士访问的时候,在一个洗手间里，他听到隔壁小间里一直有一种奇特的响动，不觉吸引了他的好奇。于是，他通过小门的缝隙向里探望，原来小间里一个只有七八岁的小男孩正在修理马桶的冲刷设备。一问才知道，是这个小男孩上完厕所以后，因为冲刷设备出了问题，他没有把脏东西冲下去。因此他就一个人蹲在那里,千方百计地想修复那个冲刷设备。而当时他的父母、老师不在他的身边。这件事令这位名人非常感慨：一个只有七八岁的小男孩，竟然有如此强烈的负责精神，可以说这种负责精神已经渗透到了他全身的每个细胞、每根神经、每滴血液，已经完完全全成了习惯。

高尔基说：人需要责任感，就像瞎子需要明眼一样。责任，是从幼稚步入成熟的标志，责任，是化平庸为神奇的伟大力量。

在平时的学习生活中，可能会出现以下的情形：星期天背起书包匆匆忙忙返校，等到了学校后才发现该带的东西没有带，总是用“忘了”作为借口;当看到楼道上有纸屑时，会说：“那又不是我丢的，跟我有什么关系。”看到教室里的地面脏了，会说：“不是有值日生吗?还用得着我干?”尽管这些事情看似只是一件件小事，但是殊不知，这些小事在某种程度上却能反映出一个人的责任心的水平。

那么，怎样做一个有责任心的人呢?

作为一名中学生，应该做到：自己的事情自己做，家里的事情帮着做，集体的事情尽力做。只要把这三句话真正落到实处，你会成为一个有责任心的人。下面，我说说可以做到哪些细节：

1：整理好自己的物品、整理房间、返校时仔细检查应该带来的物品。

2：认真学习，作业自己完成，不要家长和老师催促。

3：承诺了别人的事,一定要努力做到，对自己说的话负责任。

4：犯了错误，要勇于面对和改正，为自己的行为负责。

5：帮家里做一些家务，例如吃饭前主动盛饭，摆碗筷，吃完饭后，帮着收碗，主动拖地。 6：学校的各项活动会主动参与，因为每个人都是班级的一员。

7：看到有一片垃圾，弯腰捡起，丢进垃圾桶，保持环境整洁是每个人的责任。

8：值日的时候，把教室打扫得干干净净，桌椅摆放得整整齐齐。

9：做一名称职的班干部，做好老师交给的每一项任务，不推托，不找借口敷衍。

10：要处处维护班级的荣誉，努力为班级添彩。因为班级光荣，我就光荣。

同学们，让我们牢记做人的重要原则——先做自己应该做的事，再做自己喜欢做的事，永远不要忘记自己的责任，做一个有强烈责任感的人，

我的讲话完毕，谢谢大家。

**爱眼护眼 国旗下讲话篇十四**

最近老是听到“幸福”这个词。幸福?幸福?幸福到底是什么呢?看着天空思考着，却又不解的我，决定去寻找答案。

来到小路上的我，心境格外的好。空气是那么的清晰，天空是那么的蓝，溪水是那么的清澈，深深的吸一口气，感觉是那么的舒服，那么的棒!

弯弯的小路上，两个小孩正在学习打羽毛球。虽然打得乱七八糟，但她们却很努力;虽然累得满头大汗，但我却看见了她们脸上那甜甜的笑容。

继续沿着小路走，就到了大街上。长长宽宽的马路，车子来来往往，川流不息。以为热心的小学生，正扶着以为老奶奶过马路。看到这儿，我就想起了以前我扶一位眼睛不好的老爷爷回家的时候，那位和蔼可亲的老爷爷对我说的话：“小朋友，不错啊，真是个好孩子!”还有当时洋溢在爷爷和我脸上的笑容，一一浮此刻眼前。那是我第一次帮忙别人而感受到的欢乐，我想，那位小学生也感受到了吧!

走了这么久，还是没找到答案。本来想就这样放弃不找了的，但又记起教师说过做事不能半途而废，便又继续往前走。

幸福啊，幸福，你到底是什么呢?为什么会有这么多人不懂你，又有这么多人要找到你呢?忽然，一阵凉风拂过，拂去了清洁工人额上的汗珠，同时又扶起了笑脸。啊，真舒服!

一天就要过去了，我都还没找到答案。失望的我坐在公园的石凳上，静静的看着太阳慢慢的下山。真没呀!白天还是那么毒辣的让人不敢看的太阳，此刻看起来，真是美得让人想要永远停留在这一刻。可是夕阳无限好，只是近黄昏。今日恐怕是找不到答案了，明天再找吧。

回到家，听见妈妈同往常一样说声：“回来啦。”我也一如既往的应声：“嗯。”感觉心境好多了。晚饭后，回到房间拿起数学书和本子，开始做作业。少时，简单的题目做完了，还剩下几道难题。可我最厌恶的就是做难题目了，想了想，还是明天去问同学好了。刚想把作业放进书包里，就看见了贴在墙上的六个大字“今日事，今日毕。”呆了一会儿后，就又拿起笔认真的思考起来。最终，半小时后，全部做完了，亲不自禁的就说了一句：“好幸福啊!”刹那间，我感觉我已经找到了答案。幸福，就是努力做好每件事;幸福，就是助人为乐后的笑脸;幸福，就是坚持不放弃;幸福，就是被人关心，爱护;幸福，就是成功后的喜悦;幸福，就是简简单单，平平淡淡……

我明白幸福是什么了，幸福原先这么简单。

**爱眼护眼 国旗下讲话篇十五**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

作为来凤圣德文武学校的学生，要发扬“团结拼搏，开拓进取，与时俱进，创优争先”学校精神，践行“以武修身，以德修心”的校训，争做“讲文明，讲礼貌，讲道德，讲规矩”的优秀学生。

今天我国旗下讲话的题目是“讲文明，讲礼貌，讲规矩”

同学们问一问自己离文明还有多远?文明真的那么重要吗?

新加坡公共场所的标语大多用英文书写，但一些涉及文明礼貌的标语却用中文书写，如“不准随地吐痰”、“禁止吸烟”、“不准进入草坪”、“不准乱扔垃圾”、“不得大声喧哗”等。到新加坡考察的一位学校校长心情沉重地说：不文明也是国耻。同学们，你们身上是不是也存在着这些不文明的现象?乱扔、乱倒、随地吐痰、吸烟、酗酒、说脏话、喧哗打闹就是不文明，弯腰捡起一个塑料袋、把地面扫干净、把桌凳摆放整齐、轻声慢语就是文明，文明就在于抬手、放手之间，文明就在于张嘴、闭嘴之间。文明与否代表着你素质的高低。可见，同学们一张嘴、一抬手、一挪足就体现你的素质高低，我们每个人的文明程度代表着我们一个班级、一个学校、一个国家的文明程度。我们爱国、爱校、爱家就要从这些细节做起，争做文明学生。尤其我们学校的学生，将要走入的独资、合资大型企业，你们的文明程度代表着学校形象、国家形象，决定着你们在将来的工作岗位上发展的空间和速度。同学们，随手一扔，并不能体现你的潇洒，却扔掉了别人对你的尊重，扔掉了自己应有的美德;张口一句脏话，并不能证明你成熟，却淹没了你的名声，可能会毁掉你的一生。

请同学们记住“收回你那还没有触电的双手，保持你洁白的心灵。咽下你那还没有吐出的脏话，保留你高尚的品德。”

同学们问一问自己离讲礼貌还有多远? 讲礼貌真的那么重要吗?

是否有礼貌，是一个人的名片，是对一个人素质高低判断的第一印象。

宋朝时候，牛皋向一位老大爷吼叫着问路，这位老大爷不但没给他指路，还骂他是个“冒失鬼”。过了一会儿，岳飞也来到这里，他先离镫下马，然后很有礼貌地施礼并问路，这位老大爷见岳飞很有礼貌，便给他指路。你对别人不礼貌，于别人没什么损害，却让别人看不起你，不愿帮助你。礼貌待人，得到的是礼貌相待，“你敬我一寸，我敬你一尺”。使用礼貌用语是我们中华民族的优良传统。孔子尊师、程门立雪、三顾茅庐、汉明帝敬师等都传为讲礼貌的佳话。礼貌待人可以在人和人之间架起理解的桥梁，减少矛盾。文雅、和气、宽容的语言，不但沟通人们的心灵，而且反映了一个人的思想和文化修养。正如俗话说：礼到人心暖，无礼讨人嫌。

“您好”是清风，拉近陌生的距离;“谢谢”是春雨，滋润心中的感激，“对不起”是阳光，蒸发人间的误会。

请同学们习惯性地用好“请;您好;谢谢;对不起;再见”礼貌用语。

请同学们记住“人无礼不立，事无礼不成，目无礼不宁”。

同学们，问一问自己离讲规矩还有多远? 讲规矩真的那么重要吗?

学校让做的，积极去做，学校不让做的，坚决不做，就叫讲规矩。坐有坐相，站有站相，走有走相，就叫讲规矩。说干净话，说实在话，说文明话，就叫讲规矩。“没有规矩，不成方圆”，“规者，正圆之器;矩者，正方之器。”无规不成圆，无矩不成方。这句耳熟能详的名言告诫人们立身处世乃至治国安邦，必须遵守一定的准则和法度。

讲规矩是保证自身安全的需要。在工作中很多伤残人员就是由于不守规矩造成的。不按规矩做事，做不应该做的，造成自己伤残，集体受损失。

讲规矩是保证自我生存的需要。一个在日本打工的中国留学生，在餐馆洗盘子以赚取学费。日本的餐饮业有一个不成文的行规，即餐馆的盘子必须用水洗上七遍。由于洗盘子的工作是按件计酬的，这位留学生一天累下来，也得不了多少工钱。于是他计上心头，以后洗盘子时便少洗一两遍。果然，劳动效率便大大提高，工钱自然也迅速增加。一起洗盘子赚学费的日本学生便向他请教技巧。他毫不避讳，说：“你看，洗了七遍的盘子和洗了五遍的有什么区别吗?少洗两次嘛。”日本学生诺诺，却与他渐渐疏远了。一次抽查中，老板用专用的试纸测出盘子清洗程度不够并责问我们这位留学生时，他振振有词：“洗五遍和洗七遍不是一样保持了盘子的清洁吗?”老板只是淡淡地说：“你是一个不讲规矩的人，请你离开。”为了生计，他又到该社区的另一家餐馆应聘洗盘子。这位老板打量了他半天，才说：“你就是那位只洗五遍盘子的中国留学生吧。对不起，我们不需要!”第二家、第三家……他屡屡碰壁。他的房东不久也要求他退房。他就读的学校也专门找他谈话，希望他能转到其他学校去……万般无奈，他只好收拾行李搬到了另一座城市，一切重新开始。

讲规矩是自我发展的需要。规矩成就事业，无数事例证明，只有讲规矩的人才能迅速发展起来，成就一番事业，只有讲规矩的团体，才能攻无不克战无不胜。不讲规矩，不服从管理，不是你独立的表现，也不是你成人的表现，更不是英雄主义的表现。恰恰是你作为一名学生在知识和能力上无能的证明。你是在给自己未来的前程挖下一个一个陷阱。

请同学们记住“人不以规矩则废，家不以规矩则殆，国不以规矩则乱。”

“讲文明，讲礼貌，讲规矩”要由他律变成自律，形成一种习惯。好习惯是人在神经系统中存放的资本，毕生都可以享用它的利息;坏习惯会把人引到道德破产的地步。播下一种行为，收获一种习惯;播下一种习惯，收获一种命运。

同学们，我们全体老师相信：只要你养成“讲文明，讲礼貌，讲规矩”的好习惯，明天的你，一定会是个出色的你，你的父母为有你这样优秀的儿女而骄傲，廊坊市电子信息工程学校为有你这样优秀的学生而自豪!

同学们，让我们在五星红旗下庄严宣誓：讲文明，讲礼貌，讲规矩，从我做起，从现在做起，从点滴小事做起，为自己、为父母、为班级、为学校添光加彩。最后，让我们共同祝愿我们伟大祖国永远繁荣昌盛!

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**爱眼护眼 国旗下讲话篇十六**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我国旗下讲话的题目是《学会做人》。

老师先讲一个故事：这是一个真实的故事，北京有一家外资企业高薪招聘应届毕业生，对学历、外语的要求都很高。应聘的大学生过五关斩六将，终于到了最后一关：总经理面试。

面试开始，总经理说：“很抱歉，年轻人，我有点急事，要出去10分钟，你们能不能等等我?”这仅剩的几位大学生们都说：“没问题，您去吧，我们等您。”总经理走了，大学生们闲着没事，围着经理的大写字台看，只见上面文件一叠，信一叠，资料一叠。都是些什么呢? 于是他们你看这一叠，我看那一叠，看完了还交换：哎哟，这个好看，哎哟，那个好看。

10分钟后，总经理回来了，他说：“面试已经结束，你们全都没有被录用。”大学生们个个瞪大了眼睛，“这是怎么回事，面试还没开始呢?”总经理说：“我不在的这一段时间，你们的表现就是面试。很遗憾，本公司从来不录用那些乱翻别人东西的人。”

故事讲完了，大家想一想，能够最后参加总经理面试的这几位大学生，都是从千军万马中挑选出来的，难道他们还不够优秀吗?这家公司为什么不录用他们呢?

有的同学想到了，他们乱翻东西。是的，真正优秀的学生是养成了良好习惯的学生，而这几位大学生都没有养成尊重他人，未经允许不乱翻他人东西的好习惯。同学们，想想你们，有没有这样的坏习惯?希望同学们听了这个故事后，不要再有随意乱翻他人东西的坏习惯。

当然，做一个优秀学生的基本素质还有很多，比如诚实的品性，文明的语言，等等。

联合国21世纪教育委员会提出21世纪教育的四大支柱，即学会求知、学会做事、学会共处、学会做人，学会做人是四大支柱的关键和核心，也是教育的目的和根本。

学会做人，对于每个人来说，非一时一事之功，而是一生中时时刻刻，事事处处都要面对的课题和考验。活到老，学到老，是一辈子的事情。希望同学们从一点一滴、一言一行做起，逐步养成文明礼貌，团结互助，诚实守信，遵纪守法，勤俭节约(比如同学们在食堂打饭时吃不了那么多就跟食堂的阿姨说少打一点，不要造成浪费)，讲究卫生，爱护环境，热爱劳动的好品德，努力做一个高尚的人，有道德的人，做一个文明的人。

那么文明是什么?文明是路上相遇时的微笑，是同学有难时的热情帮助，是平时与人相处时的亲切。文明是见面问一声“您好”，是见到老师的面主动问一声“老师好”， 文明是不小心撞到对方时说一声“对不起”，是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动，是看到有人随地吐痰时的主动制止文明是一种品质，文明是一种修养，文明是一种受人尊敬并被大家广泛推崇的行为，是一个人综合素质的体现。 最后，老师叮嘱大家：学会做人，学做文明之人。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**爱眼护眼 国旗下讲话篇十七**

敬爱的老师、亲爱的同学们大家早上好!我是七(2)班的曹倩茹。

今天我国旗下讲话的题目是：树立自律意识，加强自我管理

什么是自律?简单地讲就是“自己约束自己”，自己规范自身的行为，处处严格要求自己，其最高境界我们称之为“慎独”。

我先带同学们到芬兰看看：芬兰是北欧的一个毫不起眼的小国，但在20xx年它却获得了全球竞争力第一的美名。在芬兰的各个城市，基本看不到交警维持交通。最为典型例子便是在深更半夜空旷的街头，也不会有哪个芬兰人闯红灯。自律的素质达到这种程度，真实令人佩服!

由此可见，自律达到某种程度，也会变成一种竞争力，自律是走向成功的基石。

对于疾病，人类最高明的方法是预防，对于人生道路上的一些错误，最高明的方法则是避免，而自律便是预防针。一个懂得自爱、勇于自省，善于自控的学生必是一个自律性极强的学生。今天利用国旗下讲话，我给同学提几点具体而明确的要求：

第一要管好自己的手。

表现在不乱扔垃圾，相反还要随手捡起地上的杂物。我们的手要及时关门关窗、关灯关笼头;我们的手不去乱涂乱画，不破坏公物，更不能与同学大打出手。

第二要管好自己的脚。

脚是用来走路的，但你得好好走路，在教学楼里走路必须要轻。有的同学在教学楼走廊上、楼梯上奔跑，弄得整栋大楼咚咚作响，实在是一种不文明行为;我们的脚不能去翻围墙、不能踢门，践踏草坪，更不能将不文明的脚印留在教室及走廊雪白的墙壁上。

第三要管好自己的嘴。

嘴是用来吃饭和讲话的，但要吃得文明，说的礼貌。我们不能随地吐痰，不吃零食，不买路边摊上的垃圾食品，随地吐痰是低素质的表现，边走边吃既不雅观也不卫生，更不利于身体健康。我们讲话应该有礼貌，有修养;满口脏话、粗语是极没教养的表现，讲话尖酸刻薄是没肚量的表现，大声喧哗则是没修养的表现。

第四要提高认识，管好自己的思想。

有些同学认为学校、老师管这管那，一点自由也没有。我给同学们讲个寓言故事：一天，风筝和线手牵手在天空中飞翔，过了一会儿，风筝不耐烦的对线说：“老兄，请放开我，不要限制我自由活动的空间。”线劝道说：“老弟，不行啊!我的责任就要限制你。否则，你就会失去飞翔的自由。”，风筝不听劝告，拼命的摆脱线的束缚，然而就在它将线挣断后不久，便一头栽进了无底的深渊。风筝的不幸，是不理解真正的自由是要受到一定的约束和限制，希望你的认识比这只风筝要高些。

管好自己的思想首先要“明确身份”。我们同学始终不要忘记自己的身份是学生，既是学生，就应该有学生的打扮，这在《中学生日常行为规范》中有明确规定：“穿戴整洁、朴素大方，不烫发，不染发，不化妆，不佩戴首饰，男生不留长发，女生不穿高跟鞋。”可是一些同学，花大量时间、精力、钱财，刻意追求时尚，服饰打扮与学生身份很不相符，更谈不上美;既是学生，就该有学生的主业，那就是学习，而不是整日想着玩手机、听mp3、一味追求物质上的享受;既是学生，就该有学生谦恭的样子，谦虚好问、尊敬师长，因为你的身份不是先生，而是学生。

管好自己的思想就要“站好立场”，我们是否能常常站在他人的立场、发展的立场上、全局角度去考虑问题，或许你的思想会健康一些，心态会更好一点。站在其他同学的立场上，你就不会在自习课上、午休课上讲话、走动，扰乱他人学习;站在老师立场上，你就不会在上课时随意插话，开小差，甚至中断老师讲课;站在你父母立场上，甚至是你个人发展的立场上，你就不会因为打架、上网吧、破坏公物、考试作弊等等被通报批评甚至被处分，让你父母伤心，给自己留下终身遗憾。

同学们，毕达哥拉斯说：不能约束自己的人不能称他为自由的人。我们的自律并不是让一大堆规章制度来层层地束缚自己，而是用自律的行动创造一种井然的秩序来为我们的学习生活争取更大的自由。

我的讲话到此结束!谢谢大家!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找