# 爱眼护眼国旗下讲话稿(17篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-08-16

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。爱眼护眼国旗下讲话稿篇一今天阳光明媚，用我们的眼睛环视校园：一走进大门，右手边有一棵俊美的香樟树树笑眯眯地在...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**爱眼护眼国旗下讲话稿篇一**

今天阳光明媚，用我们的眼睛环视校园：一走进大门，右手边有一棵俊美的香樟树树笑眯眯地在迎接我们呢，几步一棵的棕榈树好似仪仗队舞动宛如红绿相间的彩带每天迎接同学们的到来。用眼睛能看到看到飘扬的红旗和上面的五星吗?能看到教室内外盆盆兰花和绿萝了和那害羞的伞头槐吗?你能清晰地看见每一片叶子在闪烁着它的动人色彩吗?能看出一串红叶片的形状和花瓣的个数来吗?如果都能清楚地看见这一切，这就是一件非常幸福的事情，因为我们拥有一双清澈、明亮的双眼!让我们首先一起用一种方式来感谢眼睛，请大家闭目5秒钟：1、2、3、4、5……

好了，睁开双眼后，是不是眼睛更湿润了，感觉更清爽了，我们的笑容也更灿烂了!同学们，你们平时繁忙的课业会让我们的眼睛很疲劳，再加上有些同学没有关注姿势，看书做作业时眼睛离书本太近，忽略了偶尔有意识地观看远景，我们的眼睛越来越疲劳，越来越走向近视或者加深近视度。另外还有一些同学喜欢看电视或者用电脑，往往连续几个小时，造成用眼无节制，时间长了，自然就要付出患上近视、眼前模糊的代价，失去清晰的视力，我们就等于失去了80%的感觉，多么可怕!

所以，我们要时刻提醒自己：我爱护眼睛了吗?预防近视，从下面做起吧：提醒大家做好三个要和三个不要：

三个要：一、读书、写字姿势要端正，眼睛和书本的距离保持一尺;二、连续看书一小时左右，要休息片刻，比如说看看我们校园、教室内的花草，或者向远处眺望一会儿;三要注意合理饮食，注意营养、不挑食。因为我们的眼球发育也需要充分、全面的营养，我们只要不挑食，都能吸取到眼球发育所需的养分。

还要记住三个不要：不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写字;不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书;不要长时间看电视、玩电脑。

同学们，你们记住了吗?

王老师的讲话就到这里。你知道王老师讲话的题目吗?大声地说说看——告诉大家吧，我的讲话题目是《爱护眼睛吧》。如果你猜对了，就使劲地为自己鼓鼓掌吧!让我们行动起来，一起保护视力、防治近视，还自己一个清晰世界，共同去感悟美好生活!谢谢大家!

**爱眼护眼国旗下讲话稿篇二**

(男)敬爱的老师，(女)亲爱的同学们，(男女)大家好!我们国旗下讲话的题目是《爱护我们的眼睛》

(男)人们常说，眼睛是心灵的窗口户，我们开车行走、读书认字、畅游网络、下棋打球、欣赏美景等等都要用到眼睛，它带给了我们无限的欢乐与幸福。但我们对自己的眼睛又知道多少呢?

(女)从目前统计情况来看，我国共有四亿多近视眼患者，以13亿人口计算，约每3个人中就有1个是近视眼，特别是青少年近视的发病率居世界第二。现在全市小学生视力不良发病率高达40%，初中生达60%，而到了高中则达80%，这么高的近视率给同学们的学习和生活带来了多少不便啊!那么，近视眼喜欢找谁呢?

(男)1 睡觉时间较少的人：在儿童生长发育的加速期，特别是7-9岁和12-14岁时，如果孩子的睡眠过少，或功课负担过重，部分儿童就会发生近视眼。

(女)2饮食习惯不良的人：眼睛发育同样需要营养，如果偏食、挑食尤其是喜欢吃甜食的青少年，营养就会比例失调，诱发近视的机率大幅度增加。因此要养成合理的饮食习惯，同时应少吃甜食。

(男)3长时间玩电脑的人：看电视、玩电脑20分钟所造成的眼疲劳程度，约等于近距离阅读一小时。近年来看电视、玩电脑成了易患近视的主要原因。为了让自己拥有一双明亮的眼睛，我们建议大家做到如下几点：

(女)一、认真准确做好眼保健操，注意用眼卫生。

(男)二、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部颈部保持直立，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸高，胸离桌子一拳头。

(女)三、“三不”：不躺着看书，不在走路时看书，不在光线暗弱或过强的地方看书、写字。

(男)四、不要长时间观看电视和操作电脑和玩电子游戏，要保持用眼距离和端正的坐姿。

(女)五、读写看报时间不宜过长，每隔50分钟左右要放松休息一下。要科学作息，保证充足的睡眠，保持旺盛的精力。

(男)六、要坚持体育锻炼，多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，消除疲劳。

(女)七、不要偏食，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃奶制品、鱼蛋、肉等，多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。少吃糖果和含糖高的食品，

(男)(女)亲爱的同学们，健康是我们最大的心愿和快乐，爱护眼睛、科学用眼是爱学习的真正表现，拥有一双明亮的眼睛是我们一生的幸福，拥有健康的眼睛才能学到更多的知识和拥有更多的快乐。

爱护眼睛国旗下讲话稿三：

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好!同学们，今天国旗下讲话的主题就是“爱眼护眼，拥有明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都有一双明亮的眼睛。这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的视野离我们越来越远。这是为什么呢?这是因为许多同学没有作息地用眼，不顾卫生地擦拭眼睛，不注意距离地看电视、用计算机、看书等等。也许有的同学错误地认为“只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了”;更有甚者认为戴眼镜是有知识的象征。但现实生活告诉我们：一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。戴上眼镜如仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视，甚至失明。而且患高度近视的同学在将来考大学选择专业和将来工作择业都会受到限制。如果你学习成绩很好，只是因为眼睛近视而被你所钟爱的专业拒之门外，那你将会抱憾终生。

下面，我向大家提几个建议：

1. 认真做好眼保健操，注意眼睛卫生。

2. 养成良好的读书习惯，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。(教师节尊师重教演讲稿)

3. 做到“三不”：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。

4. 保证充足的睡眠。

5.多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

同学们你们还知道吗?眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢?

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。

婀娜多姿的山河，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

**爱眼护眼国旗下讲话稿篇三**

尊敬的老师们、亲爱的同学们，大家上午好!今天我国旗下讲话的题目是：学会学习，努力学习。

中国人有一句话：活到老，学到老。美国未来学家指出：“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人”。学会学习是每一个人都要面对的，它是打开终身学习之门的钥匙。那么，我们怎样才能“学会学习”呢?

首先要牢记：我们为什么要学习。

我们为什么要学习呢?有人会说，这很简单。因为我是学生，我到学校来就是为了学习。是呀，我们这样的年龄不读书干什么呢?只要你是学生都要学习。那么，学习干什么?用一句老话讲：子不学，非所宜，幼不学，老何为。通俗的说：为终生发展学习。学习看上去是为了眼前的事情，实际上，学习是面向明天的，面向未来的。

其次要思考：我们如何学习。

最好的学习就是自主的学习。所谓“自主学习”就是自己主动地学习，自己有主见地学习。古往今来，学生都是学习的主人，学习要靠自己的艰苦努力才能取得好的成绩。 “授人以鱼不如授人以渔”，意思是说，给人家鱼吃，还不如教会人家捕鱼的方法。一条鱼能解决一时之需要，却不能解除长久的困难，如果想永远有鱼吃，那就要学会捕鱼的方法。这就告诫我们：掌握方法比知识本身要重要。

同学们围绕学习这个中心，可以将课堂分设为五个步骤：

一是自己定出学习目标，提出问题;二是学会紧扣课本、围绕目标自主学习，尝试解决问题;三是小组合作，基本解决问题;四是展示点拨，全面解决问题;五是巩固提升，达成目标。

这种学习模式，核心就是要培养同学们自主学习的意识和能力。积极地预习和复习，积极思考和讨论，积极作业和实践。在“培养有学习能力”的育人目标的导向下，你一定能够学有所成。

第三要关注：我们怎样学习最有效。

所谓学会学习，在某种意义上就是掌握科学的学习方法。科学的学习方法很多，如：巧妙安排时间，科学运用大脑，循序渐进，科学记忆，理论联系实际等等。这里向同学们简要推荐与学习密切相关的“学习金字塔”。不同的学习方法所获得的知识在24小时之内的保留程度是不一样的： 听讲法——5%;阅读法——10%;视听法——20%;示范法——30%;讨论法——50%;练习法——75%;而(学生与学生)互助式自主学习法——95%。 同学们，只有树立了美好的的奋斗目标，做学习的主人，掌握了科学的学习方法，锲而不舍，奋勇向前，我们取得好成绩，博得好人生，让我们一起学会学习、努力学习吧!

**爱眼护眼国旗下讲话稿篇四**

尊敬的老师、亲爱的同学们:

大家好!这次我国旗下讲话的题目是“新学期新目标”。

告别了寒假，我们又迎来了新的一学期，我们满载着20xx年丰收的喜悦，步入了满怀憧憬的20xx年，我们又将投入到紧张而又充实的校园生活中。

“新学期” 标志着松散、高度自我的寒假生活的结束，紧张忙碌、规范自律的新学年的开始。从现在开始，全校师生要消除“寒假综合症”，以崭新的姿态、满腔的热忱、饱满的精神投入新的工作学习之中。

“新目标”标志着机遇与挑战并存，我们要定好目标，执着信念，永不言败，一起因目标而努力，因梦想而精彩，踏踏实实地一步步走下去。固然，成就和荣誉往往令人羡慕、钦佩，但是“千里之行，始于足下，”要想使理想成为现实，积累是必不可少的，我们应该从现在做起，从点点滴滴做起，一步一个脚印踏实地朝着宏伟的目标迈进。

新学期，无疑也为我们提供了崭新的园地，但是需要提醒的是：荣誉的桂冠往往要荆棘编就，成功的道路往往由汗水铺通，征途决非一帆风顺。它需要忠贞不渝的追求，朝气蓬勃的热情，脚踏实地的努力，持之以恒的攀登。所以，要培养坚忍不拔、吃苦耐劳的精神。决心学习的人，得有经受磨练的思想准备，要有高远的志向，要有学习的热忱，在困难和挫折面前，不灰心丧气，把坚韧不拔的毅力体现在学习之中!

我们还应该培养优秀的道德品质。当我们坐在明亮的教室里，手捧崭新的课本，听着老师的教诲，同学们，我们是否想到了我们正受到家庭学校给予我们的帮助及关爱呢?我们的老师、父母都在默默地关注着我们，而中国自古以来就有“滴水之恩将涌泉相报”的古训：父母养育了我们，我们应该感谢父母;老师给予了我们知识，提高了我们的能力，我们应该感谢老师;他人关心帮助了我们，我们应该感谢他们。学会感恩、知恩图报是中华民族的传统美德，值得我们不断发扬和继承!

新学期，新目标，在新学期的第一期板报上，第一次主题班会课上同学们都制定了在新的一学期里自己的目标，希望大家都可以踏上新的征程，取得更好的成绩!

自己把自己说服，是一种理智的胜利;

自己被自己感动，是一种心灵的升华;

自己把自己征服，是一种人生的成熟。

昨天的辉煌凝固成永恒的美丽，今日的期待孕育着明天的丰碑。同学们，琴弦松弛，奏不出动听的乐曲;纪律散漫，点不燃生命的火焰。如果你希望成功，当以组织纪律为保证，以创新理论为指导，以师生互动为动力，以质量成绩为目标，勇于超越自己的昨天和前天，压力与动力同在，我相信，我们有信心、有能力，能在新的起点上赢得新的胜利，续写新的篇章。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**爱眼护眼国旗下讲话稿篇五**

孟子说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，幸福乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”不是吗挫折是一所最好的学校，它激发人的斗志，磨砺人的意念，增长人的才干。挫折是压力，是动力，是清醒剂，是催人奋进的力量!是的，生活需要挫折。

柏拉图有句话说的好：“在短暂的时光中寻找永恒。”，而挫折就是对永恒的最好诠释。挫折，生活是一条奔跑的小溪，而挫折就是其中的颗颗小石子，没有了它们的磨练，就少了一份历炼。

小学时代的我，是同学眼中的佼佼者，教师眼中的好学生，然而进入蛟川书院这个高手云集的地方，我一下子迷失了方向，一个个望而生畏的学霸，学神，一切都与周围大不相同，那么突然搞得我措手不及，我便如群星中的一颗暗淡无光的星星，整日渴望有那么一天能金光闪耀。

失败的痛苦接连不断，期中考一次又一次考验着我，我也多次努力，而成功却总是离我远去，但我却从不放弃。因为我坚信“风雨”之后才会见到“彩虹”，人生仅有经历过挫折与失败的较量后才会显露出耀眼的一面。

于是，我继续在一次次失败中不断地调整状态，总结经验，分析一次次失败的原因，在成功与我总是擦肩而过的时候，我也曾想过放弃。但那些名人不也都是曾走过坎坷不平的人生道路吗轮椅上的霍金、微笑应对人生的桑兰和勇敢坚强的张海迪，他们不都是用他们的人生之路向我诠释了该如何应对挫折和坎坷，激励我一次又一次从失败中重新爬起来的吗

经过不懈的努力，我的成绩最终能稳定在前两百了，我的信念不断燃烧，是一次次的挫折磨砺了我，提高了我，经过千百年风雨的古树，仅有结痂的伤口最坚硬，挫折不仅仅能够使我坚强，还让我体会到了来之不易的成功的喜悦。

是的，生活需要挫折。挫折，使我体会到“不经历风雨怎能见彩虹”这句话的真谛;挫折，使我认识到“失败是成功之母”的真正意义;挫折，使我不断成长，经历人生的冬季，不如人生最美丽的季节。

**爱眼护眼国旗下讲话稿篇六**

“这是我家的‘传家宝’，我今天交给你。”这是今年爷爷在他78岁的生日这天，将他珍藏的一本已经泛黄的党章交给父亲时说的话。我父亲郑重其事地从爷爷手中接过这本“沉甸甸”的党章。我从爷爷和父亲一脸严肃的表情中，读出了这本党章的不同寻常。

小时候，爷爷常常会给我讲党章的故事。爷爷说，我的曾祖父是上世纪30年代初期的地下党员，是中国工农红军第十四军的一员，一生甘于清贫，专注事业，不畏权势，不媚俗，坚持真理，一身傲骨。家里的这本党章就是曾祖父留下来的。曾祖父在世时，无论走到哪里，这本党章都会常随他左右。

曾祖父读党章写下了密密麻麻的笔记，在党章的扉页上，用工楷写下了“学党章，找不足;听党话，跟党走”这两句话。曾祖父临终时，家徒四壁，没有留下任何积蓄，只给爷爷留下了这本党章和一句话——“将来有机会为国家做事，定当尽忠。”

就是这本党章和这句话，成为我家几代人的坚守，也在我幼小的心灵深处播下了红色的种子，激励着我去努力学习、不断进取，做一个对社会有用的人。上大学后，我大一就递交了入党申请书，大二时成为一名光荣的共产党员，时刻不忘红色的家训。今年春节期间，爷爷拿着曾祖父留下的党章，带领我们大家重走了当初红十四军的征途，缅怀曾祖父平凡而又不平淡的一生。

爷爷在老年的回忆中，讲党章印照着红色的辉煌。爷爷追随曾祖父的足迹，年轻时曾在空军某部服役，积极加入中国共产党，并做出不俗业绩。这些年来，爷爷一直珍藏着这本党章，闲下来，一有空，就打开来翻看。每当儿孙去看他时，他总跟大家讲讲曾祖父的革命生涯和党章的故事，告诫我们：“对国家要忠，对朋友要信，要待人以诚，处事忠勤。”

爷爷虽已退休，每当村“两委会”有什么活动，他总是踊跃参与，发挥积极作用。今年村党组织开展“两学一做”学习教育活动，爷爷跟大家分享了“我家的‘传家宝’”的故事，受到村民们的一致“点赞”。其实，我们特别能理解爷爷为什么这么多年还乐此不疲讲党章的故事，爷爷讲的不是别的，讲的是对曾祖父的思念，讲的是心中的理想，讲的是红色基因的代代相传。

我的父亲在中年的奋斗中，学党章续写着红色的故事。父亲受曾祖父和爷爷军旅生涯的影响，年轻时毅然从军，在入了党，后退伍至地方，一直从事文秘和新闻宣传工作。虽然物换星移，离开了军营，但父亲心中仍然有一股浓浓的军旅情。平时一有空，他就到军烈属优抚对象家中走访，为他们排忧解难。从为军属打车票、维权，到帮助退役士兵学技能、找接受单位，这些年来，父亲做的这些工作已不计其数。父亲辛苦的付出，得到了组织的肯定，连续多年被评为优秀共产党员、双拥工作先进个人等。

“拥军不能只说在嘴上，一定要落实在行动上。” 父亲常跟我说：“心中要有信仰，肩上才能有担当。”家里的书柜上，专门有一格放着不同时期的党章。党章历经多次的修改，新版一问世，父亲就急不可耐地去买一本新的。

一本已经泛黄的党章，见证了四代人不变的党性。从曾祖父的精忠报国，到爷爷的身体力行，再到父亲的脚踏实地，我看到了老党员的坚守与担当、责任与奉献，看到了自己前进的方向。

**爱眼护眼国旗下讲话稿篇七**

我，要为我的祖国—中国点赞。中国，是世界上的一颗明珠，他伟大，他坚强，他就像一头觉醒的狮子，站立在世界顶端。我要为中国点赞。

以前的中国，受到帝国主义者侵略，但国人们不屈，不愿臣服，奋起反抗，不知过了多久，最终将帝国主义者赶出了中国。国人用鲜血换来了和平，他们是伟大的。看看现代，科技在发展，人们的生活品质在不断提高，人们的生活会越来越完美。习近平主席提出的“一带一路”政策，对人民有好处，使人民的生活品质更上一层楼。习近平主席期望全面实现小康社会，正在扶贫，帮忙贫困人家。中国不只是要自我强大，在自我强大的同时，也要帮忙其他国家强大。

现今，中国正在发展，越来越强大，但我们不能忘记在各个岗位上为了中国努力的人们，中国的富强，与那些兢兢业业，一丝不苟工作的人们脱不了关系。不知你看到过这些场景没，街上的环卫工人，顶着大雪与寒风，打扫着街道，这是在美化环境。夜深了，研发机械的工厂里还亮着灯，他们努力工作，一点儿也不松懈，夜以继日，各种先进的机械生产出来，为祖国的现代化建设供给了保障。这些场景，你见过了吗?他们是一些默默无闻的人，在背后努力着，为中国献上自我的力量，虽然自我的力量很小却很重要。他们，都是伟大的人?

中国正在发展，中国正在富强，中国，每时每刻都想着人民，让人吃得饱，睡得香。中国，一个拥有悠久历史的国家，不知出了多少豪杰，出了多少大文人。三国时期的诸葛亮、曹操、刘备……唐朝的李白、杜牧……秦朝的秦始皇，都是家喻户晓，脍炙人口，人们耳熟能详的。中国，一个拥有着无限完美未来的国家。身为黄皮肤、黑眼睛、黑头发的中国人，我感到无比自豪。中国，是盘踞在世界顶端的一条巨龙。中国有迷人的景色、富饶的物资，是一块不可多得的宝地。我要为中国代言。

我身体里流着中华民族的血液，身为中国人，我感到无比骄傲。美丽的祖国，我们伟大的祖国—中国，我要举起双手，为你点赞!中国，朝着完美的未来前进吧!

国旗下我的祖国励志讲话稿3

“古老的东方有一条龙，他的名字叫中国”每当听到这首歌，我的心中便涌起无限的自豪，作为一名中国人，我骄傲、我自豪!

回顾历史的长河，我们这个拥有几千年悠久的历史的礼貌古国，曾几度兴衰，从“九·一八”的战火到卢沟桥事变，从南京大屠杀到皖南事变。历经艰难险阻，一步一步站立起来、一步一步强大起来、一步一步走向世界的顶峰。

20\_\_年9月25日，天眼宣告建成，成为了全世界的焦点。天眼让中国天文学走向了新时代，是一代代天文学家，科学家的智慧结晶。回想几十年前，中国的科技远远落后于外国科技，甚至斥资购买他国技术。谁能想到短短几十年，中国的科技发展的如此迅猛，甚至将欧美大国家也“甩”在了后面!这一刻，我无比自豪，我只想为我的祖国点赞!

“轰”的一声巨响，伴随着人们的欢呼声。“神舟五号”成功发射了，它犹如一个宣告，宣告中国的不容小觑，宣告了中国航天科技的实力。谁能想到，那个斥资引进的国家已经发展为第三个掌握着载人航天技术的强国。祖国，我为我是一个中国人而感到无比骄傲!

20\_\_年6月25日，“复兴号”正式被任命，26日高泸高铁正式双向首发，只是短短几月便誉为全世界，隔音好，服务好，重心好，行驶速度快，极为稳定，就算将硬币长时间竖立在行驶的车厢中也不会倒。“复兴号”的美名传遍大江南北，引得外国友人都跑来一睹其风采，感受其“中国速度”，为中国高铁竖起了大拇指。我再一次为我的祖国点赞!

“一带一路”、“港珠澳大桥”等一系列政治科技领域的成就不断向全世界宣布，我们伟大的祖国日渐强大。每看到这些大变化，我不禁热泪盈眶，心潮澎湃。我为你骄傲，我为你自豪!我是中国人，我为我强盛的祖国点赞!

**爱眼护眼国旗下讲话稿篇八**

老师们、同学们，上午好!

我今天在国旗下讲话的题目是《爱护自己的身体，均衡营养》。食物与营养

是人类生存的基本条件，营养状况是影响人口素质的重要因素，直接影响着青少年的体能与智能发育，关系到国家的经济发展以及人力、财力和智力资源。

随着生活水平的提高，中小学学生的营养健康状况明显下降。根据年国务院新闻办公布年进行的“中国居民营养与健康现状”调查显示，我国青少年儿童膳食中热量供给已基本达到标准，但蛋白质供给量偏低，优质蛋白质比例少，钙、锌、维生素a等微量营养素供给明显不足;我国的居民是营养过剩与营养缺乏两个问题并存。在我们学校，不少同学因缺乏合理营养知识，膳食摄入不平衡，有些同学在吃午餐时，爱挑食、偏食，主要食物纳入量不足，加上活动量少，同学们的健康状况将构成严重威胁。不良的饮食习惯和生活方式，将给你们的健康带来危害，是成年后罹患心脑血管病、高血压、糖尿病、肝胆疾病等慢性病的诱发因素。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的思想。”自1990年起，中国学生营养促进会在每年的5月20日均组织开展学生营养宣传活动。16年来，这项宣传活动得到广大师生、家长的欢迎和许多营养学专家的积极参与、支持，在有些地方已经形成了固定的“学生营养日”。为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，经研究决定，每年的5月20日为“中国学生营养日”。

此外，还有很多诱惑同样危及着我们青少年身体的健康，比如吸烟。青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器管都尚未成熟，其对外界环境的有害国素的抵抗力较成人为弱，易于吸收毒物损害身体的正常生长。医学专家指出：

吸烟损害大脑，使智力受到影响;

口腔及喉部：烟的烟雾(特别是其中所含的焦油)是致癌物质—就是说，它能在它所接触到的组织中产生癌，因此，吸烟者呼吸道的任何部位(包括口腔和咽喉)都有发生癌的可能;

心脏与动脉：尼古丁能使心跳加快，血压升高，烟草的烟雾可能是由于含一氧化碳之故，似乎能够促使动脉粥样化累积，而这种情形是造成许多心脏疾病的一个原因，大量吸烟的人，心脏病发作时，其致死的机率比不吸烟者大很多。引起心肌梗塞的因素很多，但认为最主要的因素是吸烟;

烟草中的尼古丁是一种神经毒素，主要侵害人的神经系统。吸烟后神经肌肉反应的灵敏度和精确度均下降。

禁止青少年吸烟不仅是一个卫生问题，而且也是一个社会问题，1987年11月，世界卫生组织(who)在日本东京举行的第6届吸烟与健康国际会议上建议把1988年4月7日作为“世界无烟日”，并提出“要吸烟还是要健康”的口号。1989年，世界卫生组织又改定每年的5月31日为“世界无烟日”。

同学们，我们是祖国的花朵，人民的希望，为了祖国的未来和自己的未来，我们应该爱护自己的身体，均衡营养;珍惜自己的年华，不要再吸烟了。

**爱眼护眼国旗下讲话稿篇九**

亲爱的老师们，亲爱的同学们，大家好!今天，我演讲的主题是自信。

有些时候，生活中往往有许多道门，而有些人却不敢推开它，连拍一拍门都不敢，也许门是悄悄掩着的，他却错失了成功的机会。

还记得有一次我在看一个比赛的电视频道时，有两个女孩在表演节目，其中一个唱歌如同夜莺一样婉转好听，又如同泉水一样敲打心灵，也如同一道光一般，直击你的内心。但她的双手像是无处安放那样，来回不停地摆弄着衣角。

而另一个女孩，虽然歌声没那么好听，但从她那一举一动中都透出自信，结果这个女孩就拿到了第一名。

所以，有些时候自信一点，你就会离成功更进一步。

有一次我去参加一个英语比赛，而那次，我本身准备得不够充分，所以我抱着放松的心态，放松的状态下的我很自信。看着旁边比赛的选手双眼无神，脸色苍白，一滴一滴地汗水从头上滚下来。我一点儿也不紧张，十分从容地走上台开始三分钟的介绍，虽然我最后有一些忘词，但我大方得体，并且一些肢体语言的形象留在了评委的心里，不多久我就被通知进行复赛。

有些时候，自信往往可以给你一些意想不到的惊喜。

如一代文学宗师韩愈，他多次参加考试都名落孙山。当他再次应考时，面对同样的考题，竟大胆的把原来的文章一字不差地递到了同一位考官的手中。也正是这位考官，当即对这名斗胆呈来相同考卷的人大吃一惊，便十分赏识把它取为第一名。当然，放肆也好，不自量力也罢。让韩愈成功的秘诀就是——自信!

自信的人明白“天生我才必有用”这句诗的道理，依靠着必胜的信念，在艰苦中搏斗，驶向成功的彼岸。

最后我想说成功与失败都取决于信心，只要你拥有了信心生活中一道道门，一座座山，没有你推不开、翻不去的。

谢谢大家!

**爱眼护眼国旗下讲话稿篇十**

老师们、同学们，大家早上好!

今天，我国旗下讲话的主题是：铭记历史、振兴中华。

刚才在升旗仪式上我们高唱国歌，注目着国旗冉冉升起的时候，相信同学们跟我一样，难掩激动与激昂。这首诞生于1935年的义勇军进行曲，在中华大地上歌唱了80年，这是中华民族抗日战争中救亡图存的豪迈战歌，新中国解放后，成为了中华人民共和国的国歌。

今年是中国人民抗日战争和世界反法西斯战争胜利70周年。刚刚过去的9月3日，是抗日战争胜利日，这是正义战胜邪恶、光明战胜黑暗、进步战胜反动的伟大胜利，是中国人民和全世界一切爱好和平的国家和人民的盛大节日。

“忘记过去就意味着背叛。”“九一八事变”打破了沈阳城的宁静，中国失去了东北三省;“七七事变”的战火硝烟弥漫在卢沟桥畔……曾经创造了五千年灿烂文明的东方大国失去了原有的尊严，整个中华民族处于亡国灭种的危急关头，每一个有良知的中国人都会从心底发出一声怒吼：起来!把我们的血肉筑成我们新的长城!

中国共产党挺身而出，爱国官兵站出来了，国共再次展开合作，共同义无反顾地扛起了抗日民族战争大旗。热血青年站出来了!他们站到了时代的前列，高呼慷慨激昂的抗日口号，全民族抗日救亡的风暴，迅速席卷了中华大地，形成了抗日民族统一战线，全民族抗战开始了，中国人民经历了20xx年艰苦卓绝的斗争，付出3500万人伤亡代价，才赢得了近代史上，第一次民族战争的完全胜利。那是一场惨烈的、悲壮的战争，中国人，人不分老少，地不分南北，进行了全民族的反侵略战争。正是由于中华民族的团结一心，中国人民才最终迎来了抗日战争的胜利，洗刷了近代以来的民族耻辱，中国人民又重新站起来了!

抗战的历史告诉我们，强国必须强军，强军才能安邦，没有人民的军队就没有人民的一切。人民军队始终是维护国家安宁，维护世界和平的坚强力量。

历史不能忘记，铭记历史，是为了把握当下，开拓未来。

9月3日当天，我国在北京首次举行非国庆节大阅兵，宣示铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来的正义立场，极大地振奋了民族精神，引起全世界爱好和平的人们的强烈共鸣。相信同学们也对这场振奋人心的大阅兵而骄傲自豪!整齐有力的步伐，走出了中国军人的飒爽英姿;战机导弹的威武，显示了中国军备的先进强大;气势磅礴的队伍，彰显了中华民族的奋斗精神。透过镜头，我们一起追忆和缅怀抗战的胜利，牢记民族的苦难与抗争，品味国富兵强带给人民的踏实感，了解中国为战胜法西斯和军国主义所做出的历史性贡献。

天下兴亡、匹夫有责。70年前的先辈，用热血和生命，换来民族的胜利。70年后的今天，对于我们同学们而言，如何行动才对得起过去的英灵，对得起先辈的牺牲?

对于我们，就是勿忘国耻，反思教训，珍爱和平，振兴中华。

正义需要伸张，和平需要维护。伸张和维护需要人民的力量、正义的力量。什么都可以失去，不能失去正义，什么都可以没有，不能没有和平。经历过悲痛坎坷的历史，才更懂得胜利的来之不易。只有足够强大的中国，才能承载和平幸福的年代，才有资本实现民族复兴。

国家的复兴源于一代又一代人不懈地为之奋斗和努力，我们这一代人更应该为国家富强而为之努力。其实，爱国不能是一句口号，而要化作实际的行动。对于同学们来说就是要好好珍惜中专三年的学习生涯，学会做人，学好技能，拼搏进取、勇敢追梦，用奋斗的青春，报效祖国。

最后让我们再次回味的话：正义必胜!和平必胜!人民必胜!

**爱眼护眼国旗下讲话稿篇十一**

各位老师、同学们：

大家好!

首先我想给大家讲一个故事：

曾经在非洲的森林里，有四个探险队员来探险，他们拖着一只沉重的箱子，在森林里踉跄地前进着。眼看他们即将完成任务，就在这时，队长突然病倒了，只能永远地呆在森林里。在队员们离开他之前，队长把箱子交给了他们，告诉他们说：请他们出森林后，把箱子交给一位朋友，他们会得到比黄金重要的东西。

三名队员答应了请求，扛着箱子上路了，前面的路很泥泞，很难走。他们有很多次想放弃，但为了得到比黄金更重要的东西，便拼命走着。终于有一天，他们走出了无边的绿色，把这只沉重的箱子拿给了队长的朋友，可那位朋友却表示一无所知。结果他们打开箱子一看，里面全是木头，根本没有比黄金贵重的东西，也许那些木头一文也不值。

难道他们真的什么都没有得到吗?

不，他们得到了一个比金子贵重的东西——生命。如果没有队长的话鼓励他们，他们就没有了目标，他们就不会去为之奋斗。 我们需要理想，我们更需要为理想而奋斗!

理想并不是参天大树，而是一颗小种子，需要你去播种，去耕耘;理想并不是一片绿洲，而是一片荒漠，需要你在上面栽种上绿色。如果你想成为老师，你就要衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴;如果你要想成为社会的有用之材，你就要闻鸡起舞，醉里挑灯看剑„„ 理想并不是没有目的的去空想，而是需要以奋斗为基石，没有理想的奋斗是不明智的，不去奋斗的理想同样也是无用的，同学们，要想实现你心中的那个梦想，就要去为之努力，为之奋斗，这样你的理想才会实现，才会成为现实。

人有了理想就如鸟儿有了翅膀。古往今来，因为有远大的理想并为理想奋斗终身的人数不胜数，他们取得了辉煌的业绩。例如我们伟大的毛泽东主席，他从小就有理想，有宏图大志。“孩儿立志出乡关，学不成名誓不还。埋骨何须桑梓地，人生无处不青山。”是他求学前夕留给他父亲的诗，表达了他的远大理想。他有理想，有宏志，并且不断为理想奋斗，最终成为一代英明领袖。还有我们敬爱的周，他读书时的那一句“为中华崛起而读书”曾让许多人惊叹，他远大的理想让他从莘莘学子中脱颖而出，也让他的人生从此与众不同。伟人之所以成为伟人，是因为他们从小有理想，有抱负，并付出所有的努力来实现它。

漫漫人生中光有理想是远远不够的，除了远大的理想外，我们还要有坚定的信念，信念支持着人生，坚定的信念是成功的根本。信念是呼吸的空气，信念是沙漠中旅人的饮水，信念是我们心中的太阳，应为有了坚定的信念，才创造了“绳锯木断”、“水滴石穿”的奇迹!有了远大的理想和坚定的信念后，我们要付出所有的努力来实现我们的理想。

每个同学都想使自己成为一名守纪律、讲文明的好学生，那么，你做得如何呢?假如课堂上老师不在，你能专心完成作业吗?假如没有老师抓违纪同学，上学、下课你能安静走路吗?假如地面脏了时，不该做值日的你能自愿将地面打扫干净吗?假如一位同学遇到难题时，你能牺牲自己的学习时间为他讲解吗?假如一位同学受到孤立时，你能在这个时候做他的朋友吗?

作为一名共青团员，要树起理想信念的旗帜,认真审视自己的精神状态,生活学习状态,重新思考自己的人生追求，养成最基本的文明习惯,规则意识，从最基本的行为规范做起,把细节做好,在细节中渗透,体现我们远大的理想、信念!

作为一名教师，我们所选择的教育事业，更需要胸怀崇高理想。可以想像，一个没有理想的教师，是培养不出有理想的学生的。

胸怀崇高理想，我们对事业，就会充满激情，全力以赴。树立了远大崇高的理想，就能够从全局和长远的高度看待和思考自己的岗位职责，就能有使命的光荣感、工作的豪迈感，就能够充满干劲、坚韧不拔地投身于自己的工作，就能够心情愉快地接受学校交给的每一项任务，认真做好经手的每一件事情，这样，也就比较容易干出成绩，取得成功。

胸怀崇高理想，我们对名位，就能淡然处之，不为所累。有了远大理想，心中装满未来、装满事业、装满学生，这样，把教育事业看重了，对自己的名利、地位，就会看得淡了，就不会为一时得失所烦恼，为名位高低所困扰。就会大志在胸，淡化自我，把真情献给学生，

把诚恳献给同事，把投入献给事业，把修养留给自己，才能取得良好业绩，才能赢得领导的信任、同事的支持、学生的认可。

胸怀崇高理想，我们对挫折，就能勇敢面对，无所畏惧。每一位老师，工作中都难免会遇到各种各样的矛盾，会遭遇挫折，遭遇不顺。但只要有了远大的志向，就有了坚强的毅力，就能勇敢地面对一切困难、挑战和挫折，不为任何风险所惧，不被任何艰难所困。 老师、同学们，俗话说得好：“哀莫大于心死，穷莫大于志穷。”坚定的理想信念和坚强的意志历来是人们顽强生存，建功未来，战胜一切的精神支柱和力量源泉。理想就是天空，奋斗便是彩虹。没有彩虹的天空灰暗，没有天空的彩虹黯淡，让我们为理想去奋斗，在理想的天空中架起一道奋斗的彩虹!

谢谢大家!

**爱眼护眼国旗下讲话稿篇十二**

老师们、同学们:

早上好!

杭州有美丽的西湖，我们家乡有俊秀的五山。我们站在狼山之巅，极目远眺，家乡秀丽多姿的景色尽收眼底。东看，江面宽阔，江流汹涌，波澜壮阔;西眺，逶迤的马鞍山、黄泥山携手共枕于江中。

家乡山灵水秀，家乡人杰地灵，名胜古迹比皆是。\"初唐四杰\"之一的骆宾王、宋末民族英雄文天祥的僚属金将军和清初福建名士刘名芳、辛亥革命烈士白雅雨、朝鲜诗人金沧江、昆山诗人张景云、荷兰水利工程师莱克都葬在五山。一座座墓碑，一个故事;一座座丰碑，一段段历史。他们是南通人民的骄傲，令人肃然起敬，叫人驻足瞻仰，家乡人民将永远记住他们的丰功伟绩。

\"青山有幸埋忠骨，家乡处处春潮急。\"今天，我们家乡下以她特殊性有的魅力，在江海平原上燃起希望之光，闪烁着迷人的异彩。在改革开放的新航程中，家乡正以更为清新动人的姿态令世人瞩目：独特的港口优势，丰富的滩涂资源，优良的投资环境，日臻发达的地方工业，丰富的民间文化遗，像一枚枚珠贝愈益熠熠闪光。南通开发区更以她独有的气魄，在家乡东方的上空升起了一颗金黄色的新星。看!效外的芒原上，打桩机正在使颈地歌唱，随着脚手架的拆除，一座座工厂奇迹般的出现。今天，爸爸妈妈们辛苦劳动，为建设祖国，建设家乡出了大力，流了大汗。明天我们这些家乡的孩子，将接过父辈肩上的担子，去把家乡建设得更美。

啊!五山，我们可爱的家乡，这是一片多情的土地，哺育着我们代代不息;这是一片热土，让我们时时感受到她跳动的脉搏，让我们用稚嫩的小手去为她梳妆，让我们用银铃般的歌喉去为她引吭歌唱。爱祖国首先要爱家乡，让我们怀着一颗赤诚的爱国之心，勤奋学习，刻苦锻炼，将来把家乡建设得更美，把祖国建设得更加富强。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**爱眼护眼国旗下讲话稿篇十三**

各位老师，各位同学：早上好!

在这秋风送爽的时刻，我们相聚在美丽的校园，喜迎新学年、新学期的到来。新学期，又有 404 名新同学带着父母的嘱托，带着对南京树人国际学校的向往和心中的理想来到了树人，开始为期三年的学习生活，我谨代表学校向初一年级的新同学表示热烈的欢迎和衷心的祝贺，祝贺你们能够成为树人的学子，成为附中大家庭的一员。

新学期我们还迎来了 11 位优秀老师的加盟，他们的到来使学校的教育教学工作又增添了新的力量，让我们用热烈的掌声欢迎他们 。 过去的一学年，学校在上级部门的关心支持下，在校董事会的直接领导下，本着“高质量的实施素质教育，促进每一位学生在卓越发展”的办学理念，在全体师生员工的共同努力下，圆满地完成了各项工作计划，为学校的稳步发展奠定了坚实的基础。

今年 , 树人有 401 名学生参加中考，中考总均分达 602 分，在南京市名列前茅，在鼓楼区遥遥领先 , 总均分比鼓楼区第二名的学校高出 40 多分。 92.3% 的学生达到省重点中学录取线，有 200 余名学生进入了本部高中，其中有 28 位学生进入本部省招班，另外还有 5 位同学被新加坡维多利亚初级学院以全额奖学金录取。作为我校第一届电脑派位录取的学生，能够取得如此辉煌的成绩，是同学们刻苦努力的结果，更是凝聚了全体初三老师的汗水和智慧，同时也离不开其他年级老师、同学以及全体职工们的关心和帮助。他们的努力为树人的发展增添了浓墨重彩的一笔，让我们以热烈的掌声感谢 20xx 届毕业 班全体 老师以及所有关心、帮助这一届毕业生健康成长的家长、教职工和其他年级的同学们。

新学年的到来，我们又站在一个新的起跑线上，我们有着更为高远的目标，我们又要担负起更为重要的责任。

作为树人国际学校的教职员工，我们要确立“高期望、高质量、高品位”的办学追求和办学策略，全面的落实学校“高质量的实施素质教育，促进每一位学生卓越发展”的办学理念。在新学期，我们要进一步顺应每位学生的个性发展需要，努力创造适合每一位学生发展的教育。对发展得好的学生要锦上添花，对学有困难的学生要雪中送炭。希望所有老师能够担负起自身教育的职责，做学生前进道路上的引路人，做学生健康成长的研究者和实践者，做学生发展进程中的服务员，做和学生共同成长的好伙伴，实现“促进每一位学生卓越发展 ” 的目标。

在新学期开学之际，我还要给同学们提出以下几点希望和要求： 1 .严格遵守各项校纪校规。同学们，你们接受的是传承附中理念的教育，受到的是百年附中文化的熏陶，你们要认真的学习《中学生守则》、《南京树人国际学校学生一日常规》以及《南京树人国际学校学生文明礼仪规范》， 所有同学要严于律己，遵纪守法，积极向上。做一个自理、自律，追求高尚、高雅的树人学子。

2 .培养自己的责任意识和关爱之心。学校是我们 1400 多名师生共同的家，我们不仅要爱护她的一草一木，更要维护她崇高的荣誉。我们的一言一行，一举一动，都要为她增光添彩。班级是三十几名同学共同学习和进步的地方，同学之间一定要互相关心，互相爱护，互相帮助，为班级增光。同学们要自觉承担起对自己、对家庭、对班级、对学校、对国家的责任。用关爱沟通飞翔的梦想，用责任奠基明天的希望。 3 .明确学习的目标，要把今天学习同未来祖国的建设联系起来，把个人的成长同民族的繁荣富强联系起来。“为中华崛起而读书，为人类进步而学习”应该成为每一位同学的宏伟志愿，目标远大学习才有真正的动力。中学时代是打基础的时代，是学习的黄金时期，每一位同学都应该好好把握，充分利用时间、珍惜时间，主动学习、学会学习，为将来的终生学习打好坚实的基础。

4 .培养高尚的品格。品格体现的是一个人内心的价值观念和准则，良好品格的内涵就是美德。在一个人成长的诸种因素中，知识固然重要，但比知识重要的是能力，比能力重要的是道德，比道德重要的是信念。希望全体同学要注重培养高尚的道德品质，不断完善自我，培养自己各方面的能力。因此我们要求同学们要广泛阅读，走进自然，关注生活、关注社会，修身、求知，用高尚的品格和坚强的毅力去拥抱明天。

5 .要学会尊重。首先是尊重自己、相信自己，树立良好的个人形象。要有做人的尊严，做人的骄傲，要珍爱生命。相信自己是尊重生命的重要表现，是培养独立人格、塑造健康自我的基础，在学习、生活中要有克服困难的信心和决心，要相信经过自己的努力，是可以达到预期目标的，要相信别人能做到的，只要经过自己的努力也一定能够做到。其次是要尊重他人，尊重他人的劳动、尊重他人的人格。学会尊重会使自己更高尚，会使他人更愉快。在家尊重父母，在校尊重师长，在社会上尊老爱幼。

新的学期是新起点、新开始，也是新的契机，新的机遇。希望每一位同学都要抓住这个机会，总结过去，憧憬未来， 根据自己的实际情况，制定好自己在新学年、新学期的目标和计划。

对于初一年级的同学们来说，初一是大家成长阶段的转折点，成功迈好这一步就显得尤为重要。俗话说，良好的开端是成功的一半。希望同学们在老师的指导下，尽快的调整学习方法，进一步增强学习的主动性和自觉性，以便提前适应在树人的学习生活。

初二的同学们，你们更是处在身心健康发展关键时刻，我希望每一位同学在平稳过渡的基础上，进一步增强自我发展的意识和能力，在总结反思的基础上，在新学期都能为自己制定新目标，要经得起学习和生活中新的考验和新的挑战，力争有新突破、新的飞跃。

初三毕业班的同学们，可以说，此时的你们，将汇集老师们更多关切的目光，将倾注老师们更多的心血。初三年级的同学们，你们是学校最高年级，希望你们能够象大哥哥、大姐姐一样关心和爱护初一、初二年级的同学们，为他们树立好的榜样。要抓住在树人最后一年的机会，扎扎实实的打好基础，培养和发展自己全面的素质，去迎接新的挑战，去实现自己新的梦想。

同学们，能够在年少之时就读一所优秀的学校，接受良好的教育当属人生的幸运。南京树人国际学校就是同学们梦开始的地方，是能够帮助你的理想起航的地方。让我们珍惜这一切，在青春岁月里奋发图强，提升素养，开拓智慧，强健体魄，让我们的青春放射出更绚丽的光彩! 谢谢大家!

**爱眼护眼国旗下讲话稿篇十四**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

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史上的神话。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年面对南方历史上罕见的特大洪水，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。

谢谢大家!

**爱眼护眼国旗下讲话稿篇十五**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好!今天我演讲的题目是《谈谈高中生的仪容仪表》!

中国素有“礼仪之邦”的美称，中国的读书人历来有“文质彬彬，而后君子”的古训。由此可见，中国人对自己的言行举止，仪容仪表十分注重。作为中学生，我们正处于努力学习，实现人生目标与理想的关键时期，我们的仪容仪表，就应该是落落得体,整洁大方，符合学生身份。

作为成长中的中学生，在发展自身的各种素质的同时，必然会面对如何装扮自己，使自己外表形象既能体现审美和健康的人格，又展现自身的良好的精神风貌和文化素养的问题。中学生作为一个具有特定身份的又生活在特定年龄阶段和特定环境中的人，他的仪容仪表上的要求应该是这样的：端庄大方又不失文雅、朴实自然又不失个性。

不单是学生有仪容仪表要求，同学们自己可以列出很多这样的例子，如：农民仪表淳朴、战士仪表威武、演员仪表华丽„„各不相同，各具特色，有他们独特的美与韵味。这些都能提高我们对仪表的认识。仪表之美不在于新奇或时髦，而在于精神面貌和文化品位，与身份相和谐，相适应。要求学生合乎仪容仪表规范，不是什么特殊要求，是一个和谐社会必须具备的基本规范，而且也只有合乎仪容仪表的规范的装束才能体现我们作为中学生的健康活力、青春之美。十七、八岁是人生最美的花季，蓬头垢面，邋里邋遢使人不舒服，衣冠不整，花里胡哨显得不稳重;而刻意的“社会化”模仿自己崇拜的明星装束，奇装异服的穿着又与校园的幽雅情调不相称，更会让人感到刺目，浅薄，不伦不类。一个文明的中学生，应该仪表整洁、大方、清新、明快，显示出青春的活力，给人以蓬勃向上，热爱生活的感觉，盲目追求流行、新奇，会失去学生的纯真、失去自我。

目前，我们的主要任务是学习，对中学生提出应有的仪容仪表要求，一方面是为了让同学们更好地投入到学习中来，端正思想作风，减少社会不良风气的负面影响;另一方面是使学校具有一个良好的学习氛围，对我们的学习起到了积极的促进作用。我们终究还是学生，应该从自己的仪表上显示出学生的谦逊和温和，而不是桀骜不逊的样子;不刻意模仿前卫的打扮，而是要符合身份着装，与穿着相比，我们更要凭借自己非凡的才华，表现自我，发展个性。

同学们，既然选择了远方，就只顾风雨兼程。在成长的道路上，如果我们过多的被身边的风景所吸引，只关注华丽的外表的模仿，而不去注重个人内在的修养，或许远方只是一个实现不了的美好愿望。同学们，让我们用良好的仪容仪表，尽情展示中学生的青春朝气，迎接挑战迈向远方。

同学们，我们是美的发现者、美的创造者、传播者和实践者，那么，就首先从仪容仪表上展现自己的美吧。以我们的实际行动让美伴随我们走过一生。

谢谢大家!我的演讲到此结束!

**爱眼护眼国旗下讲话稿篇十六**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!

当你在郊外踏青时，如果你用心倾听大自然的声音：鸟儿的歌唱，昆虫的鸣叫，泉水的呜咽，山风的呼啸„„这一切，会让你寻找到内心深处最美丽的真实。当你与朋友聊天时，如果你用心去倾听好朋友的一个善意的提醒，一句严厉的批评，将使你改正错误不至偏离原来的目标。当你与父母谈心时，如果你用心去听父母的一次唠叨，一次对话，你将会明白，生活之中处处充满关爱，使你在爱的润泽下健康成长……倾听是春天刚发芽的嫩草，充满活力与希望，也给人带来新生力量和希望之火。倾听犹如炙热的夏日里一阵凉风，把枯燥与烦闷一拂而尽，送来愉悦轻松的感觉。

好的倾听者，用耳听内容，用心“听”情感。在课堂上，我们需要学会倾听。学会倾听要用“五心”，即倾听时做到：一要专心，无论是听老师讲课，还是听同学发言，要用眼睛看着讲课的老师或发言的同学，让他知道你在认真地听，尊重地听，而且听清老师或发言同学说的每一句话，脑子里不想其他事。二要耐心，在上课时，不随便插嘴，要听完别人的话，如果要发表自己的见解，一定等别人说完后才能大声发表。三要细心，当别人的发言有错时，要评价同学的发言，评价时做到不重复他人的意见，自己的意见要建立在他人发言的基础上或者提出新颖的想法。四要虚心，当别人提出与自己不同的意见时，要能虚心接受，边听边修正自己的观点;五要用心，在听取他人意见时不能盲从，要有选择地接受，做到“说”、“听”、“思”并重，相互促进。如果我们保持“经常听、耐心听、仔细听、善于听”的心态，就能进入“学会倾听”的最高境界。

学会倾听，你学习的经验会更多一些，所以，会少走一些弯路; 学会倾听，你身边的朋友会更多一些，所以，会获得更多快乐

学会倾听是一种美德，一种修养，一种气度。

播下一个习惯，收获一种性格，播下一个性格，收获一种命运，播下一个命运，收获一种人生。倾听具有一种神奇的力量，它可以让人获得智慧和尊重。同学们，请让学会倾听成为你的一种良好习惯吧，你会收获到意想不到的成功与快乐!

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**爱眼护眼国旗下讲话稿篇十七**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好!

水是生命之源。每天，我们的生活都离不开水。夏天，我们会凉凉爽爽的冲澡，冬天，我们要舒舒服服泡脚。劳动时，用七八盆水来擦窗户，倒上十盆水水冲厕所。可是，你想过没有，缺水的地区的人们，一个星期不洗澡是经常的事?三五天也喝不到一瓶水?在电视里，曾经看到，我国云南去年年初干旱时，每个学生在学校每天只供应一瓶矿泉水来用，而家长连这一瓶水都没有。想想看，我们这样用水，是不是在浪费?是不是在糟蹋?

再来看看我们在学校的日常生活。冬天，早晚打饭前，总有人拿碗在厨房热水龙头接满一缸水，暖过手后，随手就倒掉了。饭后，明明有两大洗碗水，可还会有人再接一缸热水，还没有喝上两口，又倒了。夏天，就着水龙头洗头的人，更多，甚至可以说是随时都有。

听老人说，以前，我们学校门前的这条大河，水面宽阔，水质纯净，清澈见底，里面的鱼虾，不可胜数。现在呢?去年我们可以看得很清楚，只有一条窄窄的河道过水，哪里还能像以前一样可以随时放竹排?哪个还敢将河水直接饮用?

这些，是谁造成的?同学们，我们想过吗?是我们自己，是人类自己!乱倒垃圾，浪费水资源，工厂直接向河流排污，甚至是有害有毒废水等等。

同学们，水的储量有限，它只会日益减少。我们要保护水资源，做节水小公民。如果再不开始行动，那么，世界上最后一滴水，将是人类的眼泪!

我倡议：从现在起，从我自己做起，节约用水吧!

我的国旗下讲话到此结束，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