# 最新开学初国旗下讲话稿(二十篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-08-16

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。开学初国旗下讲话稿篇一我很...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**开学初国旗下讲话稿篇一**

我很高兴又看到你们那可爱的笑脸了，你们是一群优秀的孩子，是老师心中最爱的天使。因为你们的认真，因为你们的努力，在过去的一学期中，无论是在学习上还是生活上，你们都取得了很大的进步，老师为你们感到骄傲!

俗话说：“良好的开端等于成功的一半。”新学期开学了，我相信大家一定会满怀信心走向成功。

新学期开始，我们要创立一种优良的学习风气。凡事从“认真”开始，认认真真地读书，认认真真地上课，认认真真地做作业。学业成功的过程离不开勤奋和刻苦。“天才出于勤奋”,“书山有路勤为劲，学海无涯苦作舟”,“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”这些格言说的都是这个道理。

同学们，新学期你们的父母在关注着你们;我们的每一位教师都在祝福你们。今天我们要将新学期视为一个新的起点，以全新的精神面貌投入学习和生活之中。遵守学校规章制度，尊敬老师，礼貌待人，刻苦学习，热爱劳动，善于合作，以优异的成绩向你们的父母汇报。

一首诗题为《播种》的小诗写到：

播种一个信念，收获一个行动;

播种一个行动，收获一个习惯;

播种一个习惯，收获一个性格;

播种一个性格，收获一个命运。

同学们，好好播种，好好把握吧!

最后预祝大家在新的学期学习进步、健康快乐的成长!

**开学初国旗下讲话稿篇二**

老师们、同学们：

随着夏去秋来，新的学期已经开始近一个月，看看田野里满眼即将收获的果实，我们是否也应有所思有所想呢?

本学期自8月31日始，20xx年春节是1月23日，本学期到20xx年1月8日左右期末考试，共计大约19周，除去期中、期末考试，实际授课时间只有16周。时间紧，任务重，成为本学期的重要特点，为此，我向全体师生提出以下三点要求：

一、增强紧迫感和时间观念，向课堂教学效率和学习效率要质量。要力争做到当堂内容，当堂掌握，当天的内容，当天消化。要做到凡是学过的知识都应该会，凡是做过的题都应该对，凡是要求记住的都应该背。努力做到合理利用课堂及课余时间及时复习与巩固所学内容。

二、倡议各年级各班开展学风竞赛，向科学的学习方法要质量。对绝大多数同学来说，天生的差异是次要的，学习成绩的差异很大程度上取决于学习方法和习惯的优劣。要认识到，良好的学风，无论对学校，对班级，还是对学生本人，都是无价之宝。每一个同学都要牢记三条座右铭，那就是：一丝不苟的学习态度，一滴不漏的学习要求， 始终如一的学习习惯。

三、严肃校纪班规，向严格的管理要质量。没有纪律和制度的约束，一个学校将不成其为学校，一个班级也将不成为班级，教育教学质量的高低更是无从谈起。本学期，学校对教务处和政教处、班主任开学初就提出了明确的要求。要严格制度，严肃纪律，严格要求，抓出成效，促进教育教学质量的提高。希望全体教师及同学们对学校和班主任的管理，给予充分理解和积极配合。

老师们、同学们，将来的命运掌握在自己的手里，希望大家立足现在，放眼未来，埋下头，静下心，脚踏实地，努力拼搏吧! “天行健，君子以自强不息”，光阴易逝，只争朝夕。同学们，老师们，让我们携手共进，走向未来，走向成功。

希望同学们牢记以上要求，为完成各项教育教学任务，为促使学习成绩有一个大的进步而努力!同学们，只要我们付出不懈的努力，明天的我们，一定是出色的，我们的父母会为我们感到骄傲!郊区二中会为有我们这样优秀的学生而自豪!本周六我们将迎来祖国62周年华诞。最后，让我们共同祝愿我们伟大的祖国更加繁荣昌盛!祝同学们在新学期里生活愉快，学习进步。 谢谢大家!

**开学初国旗下讲话稿篇三**

各位老师、同学们：

大家好!

沐浴着清晨的馨香，迎着绚丽的朝阳，我们在这里举行新学期第一次升旗仪式。首先，我代表学校对这个学期进入我校各年级的新同学，对这个学期来到我校工作的老师表示热烈的欢迎!

回首过去的一学期，经过全体师生的共同努力，我们取得了一些成绩。这凝聚了我们每一个人的努力和付出，是我们全体师生同心同德、紧密团结的结果。然而成绩只能代表过去，展望新学期，我们任重而道远，需要我们更加刻苦学习、奋发图强。

在这个学期中，我们毕业班的同学将通过自己的努力，通过考试，为下学期升入高一级学校做准备。因此，这个学期我们更需要团结一致、锐意进取。我们需要踏踏实实做好计划，认真学习每一门功课!

同学们，新学期，新面貌，创造新的成绩;新起点，新生活，孕育新的希望。值此新学期开学之际，我希望大家在新的一学期里做到以下几点：

第一，树立一个信心：我能行。每个人都有存在的理由，都有自己独特的价值，世界上没有相同的两片树叶。

第二，创立一种学风：认真，勤奋，刻苦，求实。

第三，建立一个目标.志存高远，终能奋翼。

第四，培养一种习惯：自觉.“习惯决定一切”。

第五，创设一种环境：安全，稳定，文明，有序.让我们的校园更和谐。

同学们，美好的愿望、崇高的理想总是和艰难相伴，没有今天刻苦钻研的精神、克服困难的勇气，就没有明天的成功。让我们在新学期里以更饱满的热情和更踏实的精神，迎接新的挑战，寻求新的发展，为把我校建设成湖里区优秀学校而努力奋斗。

**开学初国旗下讲话稿篇四**

各位老师、同学们：

大家好!今天我讲话的主题是“缅怀先烈，继承遗志”同学们再过5天就是一年一度的清明节了，清明节既是我国24节气之一，又是我国最重要的祭祖和扫墓的日子。这一天对于千家万户来说是祭奠先辈、回忆先人的日子;而对国家，对我们广大青少年学生来说，更是缅怀革命先烈，学习革命精神，继承烈士遗志的重要日子。

同学们，当我们站在操场上仰望五星红旗冉冉升起的时候，当我们你可曾想到这面红旗的来之不易，她可是烈士的鲜血染成的;当我们听着雄壮的《义勇军进行曲》高亢的国歌响起的时候，你可曾记起先烈们发出的最后的吼声：“不愿做奴隶的人们，把我们的血肉筑成新的长城”。

为了祖国的利益，为了民族的自由解放，20xx多万革命先烈们在战场上抛头颅，洒热血，以血肉之躯筑起“新的长城”。他们把生死置之度外，与侵略者抗争到底。为了换得子孙后代和平幸福的生活，不惜牺牲自己年轻的生命。在漫长的艰苦斗争岁月里，无数革命先烈前仆后继，为民族的解放事业立下了不朽的功勋。在历史的长河中，留下他们浓浓的爱国情怀，以及那赤诚的爱国之心，他们以生命写下了可歌可泣的壮丽诗篇，令我们永远无法忘怀。如今他们已长眠地下，但他们无私奉献的精神继续激励着一代代人。

作为青少年学生的我们，虽然处在和平与稳定的年代，但是我们要认识到：国家还没有富强,人民还没有富裕,祖国的现代化还等着我们去实现;在外部,西方列强对我们仍然虎视眈眈,内忧外患依然严重。因此,我们更要学习和继承革命先烈不畏牺牲和无私奉献的民族精神，树立远大的理想，时刻牢记自己是革命事业的接班人，一刻也不要忘记时代赋予自己的使命和责任。

面对先烈英魂，让我们庄严宣誓：不管我们将来走到哪里，不管我们从事什么样的工作，我们都是祖国的儿女，肩负着先烈们没有完成的事业。只要祖国需要，我们也会像他们一样毫不犹豫地奉献一切，即使没有显赫的名声，没有丰厚的报酬，我们也无怨无悔!因为，我们——是共和国的公民!

**开学初国旗下讲话稿篇五**

大家好，今天我讲话的题目是《生命不止，奋斗不息》。

今天距20xx年高考还有194天，今天是高考正式报名的日子，一切都来的那么快!未来的100天，将是最关键的100天。这100天，天气较冷，心情浮躁，畏难怕苦等各种不利因素，都会集中出现。如果放假是一个小弯道，那么未来100天就是高考前的一个大弯道。我们一定要抓住这最后的机会，改变自己的人生方向!

史蒂夫·霍金，他是20世纪继爱因斯坦后最伟大的物理学家。21岁的他，开始患上肌肉萎缩症，然后他全身瘫痪，甚至不能发音，但是，坐在轮椅上的他不绝望，没放弃，热爱生活，解放生命，激爆潜能，勇探科学的奥秘。他的人生奇迹告诉我们，只要生命不止，就要奋斗不息!正因为这样，霍金的人生才如此灿漫;也只有这样，我们的高考才会更加辉煌。

霍金给我们的启发是：

乐观积极的态度。对人生充满希望，对未来抱有乐观的态度，对自己有信心。只要没有高考，哪怕只有一天，一切都还有转圜的机会!何况我们还有194天!

坚韧不拔的意志。求生的欲望人人有之，但未必人人都有足够坚强的意志去创造生命的奇迹。挫折和困难人人有之，但未必人人都有抗挫折、战困难的信心和勇气。霍金，面对这样的不幸都可以战胜一切，何况我们在学习上、生活上、情感上的那一点点鸡毛蒜皮的小事。人生一切的奇迹，都是坚持到最后的一刻才出现!

同学们，生命如此美好，希望和梦想从来没有像今天这样离我们如此这样近，我们只要有乐观积极的态度，只要有坚韧不拔的意志，我们的高考就一定精彩。

生命不止，奋斗不息。

**开学初国旗下讲话稿篇六**

国旗下演讲稿：奋斗成就梦想

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

奋斗是种子冲破泥土的冲劲;奋斗是流水冲击岩石的动力;奋斗是阳光撒满大地的精华;奋斗是火箭直冲云霄的硕果。

生活在社会中，我们不应安于现状，对现在所拥有或所期盼的事情感到知足，为此而失去积极向上，勇敢攀登的动力。那么你的生命将会从系衰落，人生也会变得暗淡无光，不要为了现在一点的成就而放弃了你那份应有的奋斗拼搏精神;不要为了这棵树而放弃那片茂密葱郁的森林。在任何时候都应看清楚自己最终想要什么，不要被暂时名利所蒙蔽自己那份坚持不懈勇敢拼搏的精神。

在人生道路上，的确有很多这类人，他们为了享乐追求时尚，沉醉于桃花源记般梦幻中的网络世界，像吸取毒品般陷入不能自拔的地步，使自己消极，对人生失望悲观，这种是自身引发的消极表现，也是我们不应倡导的。我们生活在这个花花世界中，各种事物都不断更新，什么事物也与时俱近，同时我们的思想也因如此，只有这样，我们保持那分奋斗拼搏的精神，才对人生充满失望，积极乐观的人生观是我们奋斗的基础。只要我们奋斗，为成功奋斗，为未来奋斗，为梦想奋斗，这样我们的人生才不会白白流逝，才会过的满足。奋斗是成就梦想的前提，只有你拥有了一个自己想得到的东西，自己想达到的梦想，那么这份奋斗精神就会换成你前进积极进取的动力，因此奋斗与梦想是紧密相连的，只要用了奋斗精神，还怕梦想不能实现吗?当今社会就有很多例子：就如：刘翔获得110米栏的世界冠军，这就是他奋斗的结果，要是他不会坚持信念相信自己拼搏奋斗，为梦想而全力以赴，突破梦想，超越自己，那么他还会得到冠军么?他还能奋斗不熄吗?的确奋斗是一个人积极向上的表现，只有你拥有你奋斗精神，成功与关键，重视奋斗精神吧!不要因它只是一种精神而忽视它，不要因为它在你眼中不气眼而看不起它。我们每时每刻都要奋斗，就像在我们的学习中，如果你只凭着自己平时自认为好的成绩而不为再最远大的目标而奋斗，就此荒废学业，那么你最终将会落后与别人，成绩也将一落千丈，不要为了霎时间的荣耀，成功就此失去奋斗的精神。我们要向孙中山那样越败越勇，吸取经验，取得胜利!

梦想是天空中翱翔的雄鹰，梦想是空中飞舞的风筝，而奋斗则是雄鹰的翅膀，放飞风筝的绳索，他们互相缠绕，缺一不可!

**开学初国旗下讲话稿篇七**

此刻的人总说“我的青春，我做主。”可是，现实真的是这样吗?

我不是的。我总被父母，教师等这一类人做主的。或许不止是青春，连梦想都被他们主宰着。

父母总说“好好学习，天天向上。为将来奠定基础，你自我也能够自立自足了。”我明白父母是望女成凤，可是对我来说，好好学习并不是单单为了自力自足，它还有更多的原因让我去学。学习能使我的知识范围扩大，能让我像小鸟脱离母亲的怀抱那样去看更辽阔的世界;还能让我拥有梦想，对梦想渴望，去完成梦想。这一切何尝不是学习带给我的乐趣?如果只是一昧的去学习，没有感到学习的乐趣，那么，这样学习的过程肯定是枯燥无味的。当然，对我的青春也是一样!我不要枯燥无味的青春，也不要别人束缚我的青春!

有人说：“青春有限，欢乐重要，何必为了不值得的人花费宝贵的时间。”是啊，人生可是几十年，时间似水一样流淌，不可遏阻。所以啊，我们要珍惜在青春里度过的一分一秒。

又有人说：“年轻时，有些事你无法懂;懂的时，年轻已不复来。”是啊，青春不就是懵懵懂懂地度过那段时光的么?

然而我认为，人生短短几十年，青春时，不要给自我留下什么遗憾。想笑就笑，想哭就哭，该爱的时候就去爱，无谓压抑自我。青春不就是放肆的么?

我认为：青春是疯狂的，是放肆的，是不羁的。我们能够在年幼时，喜欢一个人，毫无保留地喜欢，付出，没有任何心机，也没有研究太多，只想燃烧自我的青春，给予他最好的一切，没想过未来。无论他是令人心境澎湃的偶像，还是令人悸动的学长。我们都应当勇敢地去喜欢，去爱。

我认为：青春，是既有父母的护航又有自我的主见。你们的过去，你们的眼下，青春是异常完美而又美妙的事。我又怎样会甘心错过?更何况这也是我的青春，我的年少，我的侥幸。你们风雨兼程的远方，也都是我有梦去追的地方。

有一首歌词是这样的“梦想是注定孤独的旅行，路上少不了质疑和嘲笑，但那又怎样?哪怕遍体鳞伤也要活的漂亮!”

**开学初国旗下讲话稿篇八**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好。

我是来自团结进取，积极向上的初三十班的马骜。

转眼间，初中三年的时光即将过去。有人说，初中的生活是一本太仓促的书。是的，三年的时光 —— 一千多页的喜怒哀乐就这样匆匆翻过，但是却给我们留下了那么多生动的细节，那么多精彩的片段。我们用勤奋和智慧创造了一次又一次的辉煌，编织了温馨绚烂的初中生活。

回想起三年前，我们带着懵懂，带着希望来到了十四中的校园，三年来，我们在汗水中体味着学习的辛苦，感受着老师的关怀。学习上，我们在老师的谆谆教诲中不断进步，在老师耐心细致的教学中乐学不倦;生活中，我们在老师无微不至的关心下健康成长，在老师的悉心呵护下感受家一般的温暖。他们用自己的行为，给“老师”这两个沉甸甸的字眼做出了最好的诠释。我想，老师是大桥，为我们连接被割断的山峦;老师是青藤，指引我们到达成功的彼岸。在这里，请允许我代表全体初三学生，向三年来辛苦培育我们的老师们，表示最衷心的感谢和最崇高的敬意!

现在的我们，站在时间的交汇点上，回望过去，远眺未来。自今天起，距离中考仅剩二十五天，我们要用这短短的二十五天，丈量自己的脚步，抓紧最后的时间，有效的提高自己的分数。自古以来，君子当自强不息。请抬头回望，我们的周围一马平川。我们要手指青天，仰天长啸，奋勇向前。因为我们坚信：有志者，事竟成。在最后的这

段时间里，或许会遇到困难。但是，我们会把它看做是走向成功的催化剂，它不仅是我们学习中的阴云惨雾，更是磨砺我们坚强意志的砺石。让我们用坚强与毅力和未来做一次拼搏吧!在这里，我代表全体初三学生立誓：我们定会以良好的心态，扎实的知识去面对人生的第一次大考。六月二十五日之后，传到母校的定是一份份捷报!

初一初二的学弟学妹们，对于你们来讲，即将面临的是期末考试。我希望你们能够认真复习，在考场上发挥自己的真实水平，考出一个令自己，令老师，令父母满意的优异成绩。 我的讲话完了，谢谢大家。

**开学初国旗下讲话稿篇九**

尊敬的老师、亲爱的同学们:

大家好!

今天我国旗下讲话的题目是“诚信与我们同行。”

站在国旗下，举目仰望那高高飘扬的红旗，眼前顿时展现出一幅雄鸡傲立的画面——我们伟大祖国的版图。心中不禁感想万千，每当这个时刻，我们都沉浸在雄壮的国歌声中，庄重而严肃的向祖国，向国旗默默许下自己的志愿。新一代的我们身上担负着千斤重担，我们作为祖国最宝贵的财富,首当其冲的一条就是要讲诚信。诚信是什么?农民说，诚信是秋天里结出的丰硕果实;老师说，诚信是师生间白玉般纯洁的感情;工人说，诚信是辛勤劳作下生产出质高价优的产品.简而言之,诚信是个人的立身之本,民族的存亡之根。

翻开我们中华民族五千年的文明史，会发现，以诚实守信为做人根本的故事比比皆是。同时，我们也看到，因失去诚信导致国破家亡的例子也可信手拈来：商纣失信，加速了国家的灭亡;楚怀王失信，不但亡了国，还使一代贤臣——屈原饮恨汩罗江;吴三桂失信，留下千古骂名。所以，以史为鉴，诚信是我们立身、修德、处事的根本。

诚信对于一个人很重要，对于一个国家则更为重要。一个不讲诚信的个人是社会的危险品，而一个不讲诚信的民族是莫大的悲哀. 因此,我们小学生更应身体力行,从我做起,这样才能在不久的将来担负起建设祖国的重任.

作为未来祖国的主人，我们面对的是一个新科技、新信息、新体制不断涌现，竞争日益激烈的信息时代。要想使自己能够适应于这个时代，使我们的民族立于这个竞争的世界，就必须诚实守信。你可以没有金钱，可以没有荣誉，也可以没有健康，但你不可以没有诚信，因为诚信是个人的立身之本、民族的存亡之根。

同学们，诚信做作业，诚信考试，诚信待人，这是顺应时代的号召，是势在必行的。朋友们，让我们从身边的小事做起，不要让诚信只出现在纸上，成为我们的口头禅，要让它活跃在我们当中，让诚信无处不在。同学们，只要我们大家都行动起来，我们的祖国建设将如日中天，欣欣向荣。同学们让我们同声呼喊“诚信与我们同行!”

**开学初国旗下讲话稿篇十**

一、青少年学生必须学会自我保护

社会经验不足的青少年，在面对侵害行为、自然灾害和意外伤害时，往往因处于被动地位而受到侵害。因此，在复杂的社会生活环境中，青少年学生必须学会自我保护。面对一些突发的事故和侵害，我们应该积极争取社会、学校和家庭等方面的保护。因此青少年学生必须要学会自我保护，树立防范意识，知道防范的方法，逐步培养自我防范的能力。

二、青少年应从下列几个方面加强自我保护：

1.树立“敌情观念”，头脑里要绷紧安全防范这根弦。要通过各种形式和途径，提高对社会状态的认知程度，明了社会治安的复杂情况，懂得世界上有阳光，也有黑暗。要学习和掌握一些如何摆脱困境的技能，借鉴一些青少年如何机智勇敢地虎口脱身的方法，在自己万一遭遇到不测时，能够沉着应付、机智逃生并寻机报警。

2.要学习和掌握保护青少年的法律、法规知识，学会运用法律武器保护自身的合法权益。目前，我国针对未成年人的保护法律主要有：《义务教育法》、《未成年人保护法》、《预防未成年人犯罪法》等。这些法律分别规定了未成年人依法享有民事权利，受教育权利和其他应享有的保护权利等。

3.不要轻易相信陌生人，告诉他们父母亲的上班规律，家中有无贵重物品等，更不能随便将陌生人带到家中。即使陌生人声称是自家亲戚，父母的朋友、同事等，应先同家长取得联系加以证实。如果觉得此人可疑，就要设法告诉老师和警察。独自在家时，不要轻易给陌生人开门。一些犯罪分子冒充维修水、电、煤工人和收费人员上门，借此机会进入住宅进行犯罪活动。当你一人在家时，不要开门答话，静听动静，如果不慎开了门，可假称自己的家人在楼下，假装喊几声，使罪犯胆怯。4.离家外出时，不要轻信他人的花言巧语，更不能轻易跟着去，一些青少年就是轻信花言巧语，跌进陷阱，被骗、被拐、被害的事例很多。

5.夜间如果需出门，最好要求成年人做伴。节假日和同学、朋友相约去玩，要明确告诉家人要去的地方，并能保持电话联系。未成年人身上不要带过多的钱财，衣着打扮要尽量朴素大方，不要过于华丽，否则，就易成为受害目标。

6、不要同社会上行为失常和有劣迹的人员过分来往，接触过多必然会染上恶习，甚至自觉不自觉地加入这些人的圈子，有的则会被胁迫做坏事。

7.不要去游戏厅、歌舞厅、网吧等公共娱乐场所。

需要特别指出的是，青少年一旦遭受不法侵害，就要及时大胆地向老师、家长和公安民警反映情况，揭露违法犯罪人员，切不可胆小懦弱，将屈辱装在心中。

青少年时期，是花季年华，希望我们每一个学生珍惜现在所拥有的，踏踏实实走好人生每一步。在日常生活中加强自我保护，大家齐心协力，创造一个温馨、和谐的学习环境。

**开学初国旗下讲话稿篇十一**

老师们，同学们：

早上好，我是来自六年级—班的—，今天我国旗下讲话的题目是《4.22世界地球日，从校园环保做起》

同学们是否知道，每一年都有一个“地球日”，这个日子旨在唤起人类爱护地球、保护家园的意识。而今年的4月22日是第42个“世界地球日”。这个“地球日”的活动起源于美国，1969年时由美国民主党提议，并很快得到全美各地的热烈支持，于是4月22日也被定为了“地球日”。

诗人艾青有这样一句诗：“为什么我的眼里常含着泪水，因为我对这片土地爱地深沉!”同学们，人类只有一个地球，地球就是我们可爱的“家”!我们要在地球上安居乐业，就要爱护地球，保护环境，维持生态平衡。虽然我们不能象太阳那样光芒四射，那么，就像一颗星星，只要我们能用微弱的星光去点缀地球这片美丽地天空，那我们就是最耀眼的星。

世界地球日，在全世界都关注我们自身环境之时，你又将选择如何作为?记得荷兰的一个小女孩对她的爷爷说：“我长大之后，要到很远的地方旅行，并要住在大海边。”她的爷爷说，这些都很好，但是，你还要再做一件能让这个世界变得更美丽的事情。于是小女孩长大后，选择在海边种满了美丽的紫兰色的扁豆花，成为了当地的一道靓丽的风景线。

我想我们要做的绝不应该是仅在4月的某一天为保护环境而喊口号，而应该是行动!让我们不再袖手旁观，心系全球，着眼身边，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。从自身做起，从身边的点滴做起，学校是我们的家，让我们用心呵护她。先让我们扪心自问：你是否曾把纸屑随手扔在地上?你是否常将纸团随意投掷在墙角?你又是否常把包装纸随便扔在脚下呢?在校园内，当你看到脚下的一片碎纸、一个空瓶、一个包装袋、一片落叶„„你是否会弯腰捡起，将它投入垃圾桶内呢?

当你要处理垃圾时，请把垃圾送到指定扔放处;当你走路看见地上飘着纸片时，请你弯弯腰，将它捡起来;当你正想随地吐痰时，请你想一想他人的健康，用纸将痰包起扔掉;当你倒垃圾，垃圾从桶里掉出来时，请你停一停脚步，将垃圾捡起来;当你拖完地，请别忘了洗拖把，请你再耐心一些，将它挂在属于它的位置„„

从我做起，从现在做起，每个人把每一天都当做是地球日，就会让我们的天空更加蔚蓝，让大地更加苍翠，让空气更加清新，让我们的校园更加美丽。

**开学初国旗下讲话稿篇十二**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

生命如同一朵娇嫩的花朵，它一旦绽放比牡丹更国色天香，比荷花更高贵纯洁，比秋菊更有风韵，比冬梅更具傲骨。但是正因为它的娇嫩，也许一个不经意，也会使它凋谢、枯萎。

我虽然从来没有机会与你们交往过，但是你们的命运却一直牵动着我的心。当我看到你们满脸的憔悴与忧愁之时，我的心里一阵酸楚。大概这是上天对你们的不公了，使你们过早地体验到了死亡的威胁。我很同情你们的遭遇，因此我想让你们振作起来，勇敢地去挑战病魔。

亲爱的艾滋病患者们，请你们不要自暴自弃。你们无法改变上天对你们的安排，却可以调整自己的心态;你们无法知道生命到底有多长，却知道自己该如何的生活;只要活着，就有希望。乐观地面向世界，你的人生才不会失色。

树木参天，高耸入云，是因为它的枝枝叶叶靠紧团结，天天向上，力求上进;花儿之所以妖娆美丽，是因为它自信，在太阳光下展露着自己最美的笑脸;就连那平凡的小草也如此生气勃勃，茁壮成长，是因为它不攀比，不自卑，每天都在快乐地做着它自己。生命的短暂并不意味着你们的人生中没有闪光点。短暂的生命如同开在黑夜中的昙花，虽然只是一现，但它却留下了美丽的瞬间，与月光一比皎洁;流星划过夜空，只那一瞬，便成了全世界瞩目的焦点。请用你们的行动来创造一点辉煌吧!

亲爱的艾滋病患者们，你们的快乐是我们每个人共同的心愿，在你们与病魔抗争时，我们的心时刻与你们紧紧相连，风风雨雨，我们都会一起走过。

牵起你们的手，温总理早在20\_\_年12月1日在北京市地坛医院，看望艾滋病患者，并与他们握手合影。无论什么时候、什么情况下，政府和人民都会同你们在一起，同呼吸共命运。今天，请你们记住有我代表中学生，不止一个、两个、无数个……、无数的人都会牵起你们的手!让生命停泊在爱的港湾，你们的生活将不会孤单。

祝你们早日战胜病魔，恢复健康!

**开学初国旗下讲话稿篇十三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

今天，我国旗下讲话的题目是：学会感恩。我们的人生之路总是阳光明媚，晴空万里，到底哪一缕阳光最耀眼?有人说是优异的学习成绩，有人说是给予别人帮助而我认为在我们的人生路上最灿烂的阳光应该属于知恩图报，感谢帮助我们成长的每一个人。学会感恩，是一种情怀，学会感恩，更是一种情操。

在感恩的历史长河中，流淌着多少古今中外名人感恩的小故事。古有小黄香在寒冷的冬天，先用自己的体温暖了席子，才让父亲睡到温暖的床上;今有伟人毛主席在佳节送上对老师的一份深深感激;朱总司令蹲下身，亲自为妈妈洗脚。还有居里夫人，寄去机票，让她的小学老师来参加镭研究所的落成典礼，居里夫人还亲自把老师送上主席台，用一束鲜花表达她的感激之情。伟人之所以伟大，名人之所以成为名人，是因为他们都拥有美好的品质那就是感恩。同学们，我们要懂得感恩。

我们要感激父母，感谢他们给了我们生命，感谢他们搀扶我们走好每一步人生之路，为我们搭建快乐成长的舞台。我们要感激老师，感激他们传授我们知识，让我们拥有智慧、拥有克服困难的力量和奋发图强的信心。我们也要感激在我们成长道路上循循善诱的长辈，感激陪伴我们成长的朋友们。凡事感激，学会感激。感激一切使你成长的人!。

让我们时刻怀有一颗感恩的心，一颗感谢生活的心。让我们把感恩之心化为感恩之行吧(问：同学们，请问你们在平时的学习生活中是如何感恩父母，感恩老师以及感恩同学的呢?)

感恩可以体现在生活的每一个细节中。我们可以主动承担一些家务，体验父母的艰辛，减轻父母的负担，努力做让父母放心的好孩子，爸爸妈妈一定会乐得合不上嘴。我们可以勤奋学习，刻苦钻研，取得优异的成绩，来回报老师的辛勤。我们可以做到不随地乱扔垃圾，还校园一个整洁的环境，回报学校对我们的培育。

老师们、同学们，感恩，不仅是一种礼仪，更是一种健康的心态。怀着一颗感恩的心，去看待社会，看待父母，看待亲朋，你将会发现自己是多么快乐。知恩图报，学会感恩，这样冬天就不再寒冷，黑夜就不再漫长，幸福快乐就会时刻陪伴在你的身边。让我们把感恩付诸行动，让好习惯陪伴我们，学校为我们制定了详细的好习惯目标，xx月份的好习惯是：完成作业，懂得感恩!(请同学们大声跟我念：完成作业懂得感恩。)请同学们记住以下两个好习惯。我期望每位同学都能志存高远，防下浮躁的心态，从塌塌实实地过好每一天，认认真真地作好每件事情。比如上好每一节课独立完成每一次作业，考好每一次试，保持好班级环境保护好校园卫生，珍惜与你剿袭相处的同学，学会微笑着棉队师长，学会表达感激和谢意，因为周围的人都是你成长的榜样。

我的演讲完毕，谢谢大家!

**开学初国旗下讲话稿篇十四**

老师们、同学们：大家好!

秋高气爽、丹桂飘香、硕果累累的季节我们回到了久违的校园，站在新学期的起点上，即将开始新的征程。首先，我要代表学校党支部、校长室欢迎初一新同学，更要欢迎全体师生返校学习生活!

今天我谈论的话题是关于学习，我讲话的题目是“习”比“学”更重要。

学，是吸收知识;习，是练习，是复习巩固，最终练习到极度熟练。你，也许会问究竟是学重要，还是习重要?我会毫不犹豫地告诉你：习比学更重要!大量的重复练习比仅仅吸收知识更重要。

有一个词语误导了太多的人，这个词语就是“天才”。很多人认为别人是天才，天才就是厉害，自己就轻易认输，放弃了努力和争取，甘居人后，其实非常可惜。其实世界上所有被称作天才的人都不是天生的，而是练出来的。

我们来看看世界级牛人是怎样炼成的：

乔丹成为篮球之神，库里的三分变态准，靠地是千万次的投篮;丁俊晖被称为斯诺克神童，靠的是每天上万次的击球;刚刚结束的世界田径竞标赛，中国男子4×100接力队获得银牌创造了中国田径神话、亚洲田径神话，靠的是流畅的交接棒，而这流畅的配合得益于千万次的接棒训练;朗朗成为“钢琴王子”靠的是千万次的弹奏!

所以对于任何技能，我们仅仅知道了，没用，我们理解了也没用，只有练熟了才有用，才能用，才管用!也就是说如果你将来想在一个行业发展，能够在这个行业走得久远，你只有一条路可以走，就是：练到出神入化!只有练到出神入化才能超越对手!

看任何一个行业内的顶尖高手做事，都是一种享受，因为彼时彼地，那个人和那件事已经达到“人事合一”的默契。世间所有行业里的大师都曾经是弱小的“菜鸟”，但是他们经过千万次的练习，千万次的修正，千万次的反思和自我超越，将普通人远远的甩在他的视线之外，他就成了大师。

因此，学习的关键在于“习”，孔子有言“学而时习之不亦说乎”。我们需要做的就是将书本知识、老师讲的内容，反复的记忆、背诵、默写、尝试再现，说白了就是练习，不停地练习!

不久前，一位中国著名相声演员接受中央电视台的采访。记者问：“一段相声要在幕后重复练习多少次才能做到上台后胸有成竹?”这位演员的答案是“少则500遍，多则1000遍”。

疯狂英语的创始人李阳是从口语入手突破英文的。他在兰州大学烈士亭大喊了四个月，复述了大量的原版书和各种英语考试题，最终成为身家昂贵的“万能翻译机”，继而创立了“李阳疯狂英语学校”，开始传播这套神奇的学习法。

“逆向英语”的创始人钟道隆教授的学习方法更是罕见：他每天坚持听写a4的纸20页，不达目的决不罢休，从1980年到1983年，三年内听坏了9部收音机，3部收录机，4部单放机，用于听写的a4纸更是不知其数。

任何一种技能，如果你每天练习四小时，一周练习五天，那么成为这个领域的大师需要十年，这就是所谓“一万小时定律”。人们眼中的牛人，之所以卓越非凡，并非天资超人一等，而是付出了持续不断的练习。

所以，所有学习上的成功，只靠两件事：“正确的方法”和“大量的时间投入”，而大量的时间投入才是最正确的学习方法。还是印证了那句老话“世间自有公道，付出总有回报”!

老师们，同学们，新的学期，必将播撒新的希望;新的起点，必将迎来新的机遇。立足新起点，实现新跨越，这是时代对我们提出的新要求。让我们携手同心，以更加饱满的激情，更加积极的姿态，更加精细的管理，更加出色的工作，共创冯中更加美好的明天!

**开学初国旗下讲话稿篇十五**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

沐浴在新学期的阳光里，我们即将迎来第~~个教师节，在此，谨让我代表学校领导、全体学生向辛勤耕耘、默默奉献的全体教职员工致以节日的问候!

~月，尊师重教是这个季节的主题，空气中弥漫着感念师恩的气息，尊师重教是永远的美德，过去的.、现在的、将来的，所有的教师都应该享受崇敬与祝福;又是九月，教师节踏着轻盈的步伐缓缓而来，对于每一个人来说，在我们从顽皮稚童到青涩少年再到风华青年的生命历程中，老师一直是教育、激励、呵护我们的人，虽然他们生活平淡，却情系教育，心联学子;他们有蜡烛精神，燃烧着自己，照亮了别人;在人类社会发展的历史长河中，教师承担着承前启后，继往开来的光荣使命，教师用自己的心血塑造了一代又一代人去开拓，去进取，去创新!

文化路小学走过的~年，是一部创业史，是一部奋斗史，更是一首教育赞歌!老师们为了学校的教育事业，勤于执教，默默奉献着自己的青春，在这片热土上挥洒着汗水。正是有这许许多多老师的努力，才使我校创造了一个又一个的辉煌!这些老师值得我们每一位同学尊重和爱戴。文化路小学向来都有着尊师重教的传统，希望同学们继续发扬这个传统，尊重老师，聆听老师的教诲，铭记的校训，努力把自己培养成德、智、体、美、劳全面发展的优秀学生!

百年大计，教育为本;教育大计，教师为本。我们老师肩上的担子是艰巨而凝重的。老师们，在这个属于我们的节日里，让我们牢记责任，带领全体同学，抓住机遇，奋力拼搏，全力打造魅力文化、特色文化、品牌文化，以人民教师特有的人格魅力、学识魅力和卓有成效的工作，赢得全社会的尊重。

老师、同学们，新学期标志着新征程即将远航，祝愿同学们在今后的学习生活中百尺竿头，更进一步;再次祝愿我们的老师节日快乐!身体健康!工作顺利!合家幸福!

谢谢大家!

**开学初国旗下讲话稿篇十六**

各位老师、同学：

大家早上好!

我今天演讲的题目是“享受悦读的幸福”。“悦”是“喜悦”的“悦”。在《说文解字》里，“悦”字左边从心，右边为人咧嘴大笑之形，此字意指愉悦、高兴，发乎心，形于外。因此，这里所谓的悦读乃是指以读书为乐。而幸福人生是我们每个人的追求，我们可以说让自己和身边人生活幸福是我们奋斗目标的第一要义。那么，悦读能带来幸福吗?我们又该如何去做呢?

著名诗人狄金森曾说：“没有一艘船能像一本书，/也没有一匹马能像一页跳动的诗行那样——/把人带向远方”。阅读可以丰富我们的知识，拓宽我们视野，将我们带向未知的远方。惠普尔说书籍就如同汪洋大海中的灯塔，池莉说阅读就像阳光，在人生中充当着不可或缺的角色。其实，读书于人生，其作用之大无须赘叙，浩如烟海的历史文库中实例真是不胜枚举。它滋养着我们的心灵，净化着我们的情感，它陶冶性灵，让我们洞察世事，丰富阅历，让我们不停地追寻人生最本真的意义。早年欧阳修论及读书与立身的关系时，就曾说“立身以立学为先，立学以读书为本”，他视读书为做人之根本。《聊斋》作者蒲松龄人品文品俱佳，论及读书时说“书痴者文必工，艺痴者技必良”，由此我们不难想象蒲老先生当年在简陋的柳泉草堂栏杆拍遍、啸吟咏叹的读书场景，那该是怎样的激动人心。更有那韦编三绝的孔圣人，囊萤的孙康，还有那刺股悬梁，凿壁借光。

时移境迁，今天我们对阅读的需要更迫切于从前。经济发展，我们已不再汲汲于温饱，生命质量的提高已成为我们的生活目标。人们对于生活的满足感与幸福感，已经由单一的物质标准而变成知识的获得、性情的健全、人格的完善。于是，读书学习就成为我们生活中的必需。因为一个幸福的人，一定是生活充实、精神富有的人，而绝不是精神空虚、生活平庸的人。“人可以平凡，但不可以平庸”。余秋雨说“读书的根本目的就是要摆脱平庸”;“迟一天阅读，就多一天平庸的困扰”。所以，当我们从紧张的题海中上岸小憩，不妨展卷品读，也许没有清茶相伴，没有红袖添香，但我们可以上下千年、纵横万里，远离尘嚣，任灵魂在字里行间自由来去。阅读之后，我们就会发现，不管生活如何沉重，阅读总会让我们变得轻盈。

当然我们强调的读书，不是只读教科书，因为“学校不是学生获取知识的惟一场所”;“课堂不是学生获取知识的惟一渠道”;“教师不是学生获取知识的惟一源泉”;同理，“教科书不是学生获取知识的惟一载体”。教科书不是学生的世界，整个世界才是学生的真正教科书。那么如何去读好这些书呢?我们就要掌握阅读的方法。

列夫•托尔斯泰说“理想的书籍是智慧的钥匙”。既然是钥匙就要学着使用，打开我们的智慧之门。作为寒窗十载的我们来说，读书之法早已烂熟于心，是细嚼慢咽还是不求甚解，我们自有明断。在此我只引两句话作为我们阅读时的提醒：一句是——经验丰富的人读书用两只眼睛，一只眼睛看到纸面上的话，另一只眼睛却能看到纸的背面;另外一句是——读书是在别人思想的帮助下，建立起自己的思想。只有这样，阅读才会成为一种创造性的活动，才会获得一种终极的人生幸福感。

有人说过，有两种东西能让人的心灵永葆青春：真爱与好书。为了让我们的心灵不再脆弱，让我们的心灵拥有力量，让我们的心灵感到幸福，那么就请阅读吧，以读书为乐，去获取自己的幸福人生。

同学们，如果你在街上被记者追问，你幸福吗?希望你能自豪地回答：我悦读，我幸福。

**开学初国旗下讲话稿篇十七**

亲爱的老师们、同学们

大家好!今天我讲话的主题是：“低碳生活，从我做起”。 我先给你们讲个故事，一位从国外考察回来的学者说过这样两件小事：他在欧洲一个海滨公园的草坪边休息，看见旁边长椅上与父母在一起的一个四、五岁的小女孩，走到十米开外的一个垃圾桶，把一张巧克力的包装纸扔了进去。那位学者便问小女孩，你为什么走那么远去扔一张纸呢?那女孩认真地回答，这草地那么美，要是我把废纸扔在上面，它就不美了。

回国后，这位学者在上海一个街心花园的草地边，也碰到一个四、五岁的小女孩与父母一起散步，那女孩吃过冰淇淋，也走过去把包装纸扔进了垃圾桶，学者便问她：“小朋友，你干吗走那么远去扔一张纸呢?”女孩悄悄地说：“妈妈说，城管叔叔就在那边，乱扔要罚钱的!” 通过这两件小事，那位学者道出了他内心的感慨：两个同龄的小孩的环保意识和教育观念竟有如此的差距!

大家都知道地球是个被水蓝色纱衣包裹着的美丽星球!但是，近年来是越来越不太平。我们放眼世界，地球生存环境对人类似乎并不那么乐观：火山、地震、海啸等地质灾害一个个接踵而至;暴雪、洪涝、干旱、异常气象等自然灾害频发。让我们冷静思考一下，这是大自然的错吗?为何大自然突然变得不再“亲切”?

20xx年12月7日，联合国气候变化大会在丹麦首都哥本哈根召开。全球变暖这一不争的事实，让这里注定成为全世界的焦点。一时间，低碳生活成为当下的流行语。

所谓“低碳”，是指降低以二氧化碳为主的温室气体排放量。那什么是低碳生活呢?“低碳生活”是一种低能量、低消耗、低开支的科学、健康的生活方式。因此，“低碳生活”要求的是一种负责的生活态度，是一种自然而然的去节约身边各种资源的习惯;“低碳生活”倡导的是一种健康的生活方式，“低碳生活”主要解决可持续发展问题。

低碳生活不是一种能力，而是一种态度。让我们积极响应号召，从节约一张纸、一滴水、一度电、一粒米做起，争做“低碳一族”，养成节能环保习惯，享受绿色健康生活，呵护人类共同家园。就拿最简单的水资源来说吧，我们都知道，水是生命之源，生命离开了水便无法生存，可见水资源是多么重要。可是，在校园里，我们时常看到水龙头里的水白白地流着，你可知道，虽然水随处可见，但是地球上百分之九十三是咸水，只有百分之七是淡水，而能喝的水只占百分之零点八，可见水多么珍贵。更何况，我国是缺水型国家，假如再不节约用水，那么也许有一天最后一滴水就是我们的眼泪了。

再谈谈电力资源，我们每天都能享受到电带来的便利，天黑了要开电灯，天热了要开电风扇，上课会用到电脑，电视等等。所有的电气设备只有通电才能工作，因此我们对电有很强的依耐性。然而电不是取之不竭，用之不尽的，这几年，我国的很多地区都出现过电荒的现象，停电给人们的生产生活造成了很大的影响。同学们，我想问问你们，当你们到室外上课或做操时，有没有主动把教室的灯关掉呢?不要小看这一个简简单单的动作，要知道，积少成多，一盏电灯一天节约0.1度电，一年大约节约三十多度电，学校几百盏灯，一年就能节约一万多度电，这可是个不小的数字啊。

除此之外，在校园内，我还发现不少浪费的现象，比如我们学校的垃圾桶中，每天都有一大堆的纸张，细看这些纸张，多半都没有用多少就被扔了。再比如老师的讲台上，经常都有长长短短的铅笔无人认领，而这些铅笔中大部分都还可以继续使用。纸张是用木浆加工成的，铅笔也是用木头制作的，表面上看浪费的是纸张和铅笔，而实际上是在浪费森林资源，一棵棵大树就被我们白白浪费了。

节约资源，势在必行。为此，我提出了以下建议：

一、用水时水龙头不要拧得太大，用完水后随手关上水龙头。如果有同学看见了水龙头没有关紧一定要去把它关好，发现滴漏，及时报修。打扫卫生时用桶接水，做到一水多用。

二、在天气晴朗，阳光明媚的日子里尽量不使用日光灯。上室外课时关闭电器，做到“人走灯灭”。放学后自觉检查并关闭教室内的所有电器。

三、看到浪费水、电的现象及时纠正。

四、节约纸张，做到一纸多用，有的可以用来包书，有的可以用来当做草稿纸。

五、爱护文具，不随便丢弃可用的铅笔。

六、建议班级安排节约管理员，专门负责节约事项。

同学们，诺贝尔和平奖获得者旺加里•马塔伊说：“体现差别的并非大事，而是我们每天取得的小小进步和马上的行动。”低碳生活，并非是一句空洞的口号，让我们从现在开始，从身边的小事做起吧，保护我们的校园环境、节约我们的校园资源，让我们共同生活的校园变得更加美丽!

**开学初国旗下讲话稿篇十八**

尊敬的各位领导，老师，同学们

大家早上好!

我是九年九班的同学王炳哲，今天我很荣幸的能够在期末考试来临之际，能够向大家汇报一下我在学习上的情况。

通过这一段时间的努力，我由原来的并不十分出色到崭露头角，能够在年级上排到一个比较靠前的位置，且多次荣获物理单科状元，语文的成绩也由平平到了这次的107分，我想，这一切的成绩的取得与老师们的关心、爱护是分不开的。我深知，我还有很多的不足，并且在单科成绩上，我班还有一些同学都超过了我，我仍然需要继续努力。

期末考试的战役即将打响，所有的同学都已经投入到紧张而又有序的复习当中。期末考试是对学生们整个学期以来学习的一次检阅，同学们都必须以认真、严肃、负责的态度对待这次期末考试。

下面，我就向同学们介绍一些学习的方法：

1、建立强化意识。对各科知识中重要的知识点和基本题目要进行重点过关，抓住几根主线，梳理成条，可以将以往做过的练习重新整理一遍，找出疑难问题分类解决。注意：改错、纠错很重要。复习时，我们要把所有的作业和单元测试卷拿出来，找出原来的错误，一一改正，并分析错误的原因，再做一些同类的题目进行巩固。这样做比起那个劳神伤身的“题海战术”的土办法，真是有效多了。

2、建立多向思维意识。将平常作业中常用的公式、定理背熟用活，在理解的基础上牢固记忆。在解题时，可以从不同的角度去考虑解题的条件和方法，不要死抠课本。遇到实在搞不清楚的问题随时向老师请教，广开思路，直到弄懂为止。

3、时间观念要加强。要给自己制定一个时间表，贴在自己的房门上，这样一进屋就知道自己在这个时间里应该做什么。但要提醒大家，必须按时间表写的来做，否则时间表就没有什么用了。要认真按时有效地完成老师布置的作业。

4、认真自信从容不可少。充满自信心，相信自己平时的努力。考试时沉着镇定：认真仔细，不用总想着成绩的好坏，只要你付出了努力，总会有收获。答题之后的检查很关键。

花儿的芳香，需要四季的孕育;鸟儿的翱翔，需要蓝天的庇佑;我们每一位同学的成功，需要时间的见证。我相信，我们的明天是美好的，因为这一切的一切都还把我在我们每一个人的手中!今天，我们感谢学校，以津津中学为荣;明天，我们要靠自己的努力，让津津中学以我们为荣!!让我们在初三的天空中挥洒出最难忘最激昂的篇章吧!

同学们请努力奋斗吧!莫让年华付水流，让我们渡过时间的刁难，在这临近考试的最后一周里，奋起拼搏，欢笑着捧着一份优异的答卷，轻轻扬起嘴角，将那份成功的喜悦留给自己，送给他人，为自己谱写出一曲无悔的青春之歌!

祝大家在期末考试中取得好的成绩!

谢谢大家!

**开学初国旗下讲话稿篇十九**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

早上好!我是四4班的植林玲。我今天国旗下讲话的题目是《合理饮食，促进健康》。

平时，我们看到不少同学上学、放学时老爱挤在学校侧门附近的小摊、小店前或驻足观望、垂涎欲滴或有滋有味地吃着1角钱1条的辣条，5角钱1杯的粉干，1元1个的热狗„„那些零食从外形来看，油炸的、烧烤的、香辣的、五颜六色煞是好看，却不知这些零食是添加了色素，大部分是地下加工厂生产的，无厂址，无生产日期，更无生产批号，是典型的三无食品。灰尘、细菌比比皆是，数不胜数。你们可知道长此以往，必定为你的健康埋下隐患。再说有的同学不但养成吃零食不吃饭的坏习惯，惯坏了嘴巴，而且还上隐，一天不吃零食，心里就难受。

其实7-12岁的我们正处于体格迅速发育阶段，也是智力发育的关键时期。这个时期的膳食能否供给充足、均衡的营养，不但直接影响我们的生长发育，而且还关系到我们一生的健康。因此这一时期提供合理的膳食，帮助我们养成良好的饮食习惯，显得尤为重要。而这个时期的膳食我们应注意以下几点：

(一)合理膳食要遵循八大原则：

1、食物要多样，谷类为主;

2、多吃蔬菜、水果和薯类;

3、常吃奶类、豆类及其制品;

4、常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油;

5、重视户外活动，保持适宜体重，避免盲目节食;

6、吃清淡少盐的膳食;

7、合理分配三餐，少吃零食;

8、吃清洁卫生不变质的食物。

(二)适当安排餐次，除三餐外应增加一次点心。

三餐能量分配可为早餐20%-25%，午餐35%，点心10%-15%，晚餐30%。早餐必须丰富质优，既要吃饱也应吃好。如早餐营养供给不足，同学们会在第二节课后出现饥饿感，影响听课的注意力。一般宜供给一定量的荤食(50-100克)，如1个鸡蛋、1瓶牛奶或豆浆以及肉松、火腿、酱肉等，还可增加课间点心1次，以供给充分的营养素和能量，利于脑力劳动。午餐也应充分重视，学校或家庭如能为孩子提供质量好的午餐，对提高孩子身体素质有极大作用。晚餐一般在家进餐，而这顿相对前两餐往往是最丰盛，但从营养学观点看，晚餐不宜油腻过重、吃得过饱，否则会影响睡眠、休息，晚饭后最好不再进食。

(三)培养良好的饮食习惯，注意饮食卫生。食前便后应洗手，瓜果应用洗涤灵、清水冲洗净后再吃。养成不偏食、不挑食、不吃零食的好习惯。

希望同学们“吃”出健康身体，快乐成长，快乐学习!

我的国旗下讲话完毕，谢谢!

**开学初国旗下讲话稿篇二十**

“有什么比生命更重要呢”姚明的这句铿锵的话语如霹雳般惊醒了多少漠视生命的人。作为拥有高达7600万美元身价的他，毅然地加入中华骨髓库捐献造血于细胞志愿者的行列，留给我们深深的思考。

正如奥斯特洛夫斯基所言：“生命仅有一次。”我们还有资格漠视生命吗是的，生命是完美的，我们都应珍惜生命，敬畏生命，敢于直面人生，从而活出生命的价值。

珍爱和敬畏生命的人，会被历史永远地铭记。

还记得那个枪林弹雨，战火不断的19世纪的欧洲吗还记得那位亲赴前线，竭力挽救战士生命的“提灯女郎”吗她不正是那位荣获诺贝尔和平奖的令人敬佩的南丁格尔吗她虽然出身名门，却能看清护士地位低下的现状，能感受到黎民百姓的疾苦。在1854年在克里米亚瀑发的英俄战争中，她自愿当一名护士，每晚都提着灯在4公里的巡珍藏上换个察看病情，每一天经常工作20个小时以上。这一切的一切，都源于她那颗普度众生，珍爱生命的慈悲之心，她深深地领悟到了生命的真谛，认识到生命的价值，并用她的一生来践行她挽救他人生命的宗旨。

在当代的中国，也不乏有这样值得千千万万人民尊敬的英雄。作为军人的李剑英，在一次突发的飞机事故中，本可跳伞脱险，却为了多少无辜百姓的生命，与飞机一同划过了生命中最美也是最终的曲线，魂归长天。他把生命的天平向人民倾斜。既然飞机无法转弯，他只能让自我的生命改变航向。他珍爱生命，敬畏生命，甚至牺牲自我的生命来挽救他人生命也在所不惜。这方为生命的最高境界，而他的精神也会被后人代代传颂，书写历史最璀璨的华页。

相反，漠视和残杀生命的人，会遭历史永远的唾弃。在二战震惊世人的残酷的犹太人屠杀中，多少条犹太人无辜的生命在希特勒沾满血腥的手下断送，还有那丧生了30多万同胞的南京大屠杀，永远地见证了丧尽天良的日军残暴的罪行，任谁也无法抹去，请如这种.种丧失人性，践踏生命的不可饶恕的罪人，会遭历史所唾弃，遗臭万年。

回首此刻，在高举和平与发展旗帜的世界里，我们作为青少年，更应以进取的行动来珍爱我们的生命，珍爱他人的生命，时刻保有一份对生命的敬畏和尊重。

生命仅有一次。难道我们不应在这有限的时间里话出生命无限的价值吗

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