# 宪法的国旗下演讲稿(21篇)

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-08-15

*演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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...*

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

**宪法的国旗下演讲稿篇一**

大家上午好!我是来自(2)班的~~ ，今天我在国旗下演讲的主题是《弘扬宪法精神，共建美丽中国》。

小的时候，家里的大人们就教我们：无规矩不成方圆。后来，老师告诉我们：国无法不治，民无法不立。《宪法》就是一个国家的根本大法，是治国安邦的总章程。

从1954年9月20日第一届全国人大第一次会议通过第一部宪法到今天，中华人民共和国的宪法已走过了63年。为了弘扬宪法精神，20\_\_年10月23日党的十八届四中全会上决定将每年的12月4日作为中国的宪法日，我校积极响应号召在每年的12月4日举行弘扬宪法的活动，我们在弘扬宪法的道路上已经走过了4年。

由于现在中国的经济快速发展，人民生活水平日益提高，创新发展、协调发展、绿色发展、开放发展、共享发展这五大发展理念已经越来越深入人心。“五大发展理念”既反映了党对我国经济社会发展规律的认识，也是今后很长时期我国发展思路、发展方向、发展着力点的集中体现，是新时期的中国政治经济学。“五大发展理念”不是从天上掉下来的，也不是秀才编出来的，它来自实践，它是建设美丽中国的思想方法。“五大发展理念”和我国的改革开放息息相关，是改革开放的一部分。只有落实了“五大发展理念”才能建设美丽中国，而要把中国发展蓝图变为现实必须要有法治的保障，要有法治的保障首先就要维护宪法的权威。

所以，我们要深入开展学习宣传贯彻宪法精神。深入开展学习宣传贯彻宪法精神，就是一要坚持党的事业、人民利益、宪法法律至上，切实增强公职人员宪法观念;二要完善以宪法为核心的中国特色社会主义法律体系，通过完备的法律法规推动宪法实施、加强宪法实施;三要健全宪法实施和监督制度，切实保证宪法法律有效实施;四要坚持党的领导，更加注重改进党的领导方式和执政方式。

爱国、守法，不止是说说而已。

宪法很薄，也很重。它的沉重，是我们十多亿炎黄子孙的信念与希望，更是照亮我们每一位中国人，照亮这个崭新时代的曙光!所以，亲爱的同学们，让我们共同努力，学习宪法遵守宪法、弘扬宪法精神，共建美丽中国!

我的演讲完毕，谢谢大家。

**宪法的国旗下演讲稿篇二**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

你们好!

我今天国旗下讲话的题目是《爱护环境，节约粮食》。我想考一考同学们，10月16日是什么节日?是世界粮食日。

为什么要设立这样一个节日呢?很显然，是呼吁我们每一个人都要节约粮食!

下面，我就请同学们和我一起背诵一下《锄禾》这首古诗。“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦!”这首诗我们都学过了，是表现了农民伯伯种田很辛苦!可是我们真的做到节约粮食了吗?

在节约粮食这件事上，我们不仅仅今天这个世界粮食日要重视，每天每餐饭都要牢记在心!同学们，根据20xx年我国的一项统计显示，就中国大陆民众一年平均倒掉六百亿人民币的剩菜和剩饭。

同学们，其实节约粮食，就是不浪费，做起来很简单：吃多少盛多少，不偏食，不挑食。像我们学校的饭菜，都是有菜谱的，就是说，饭菜的选择是经过科学搭配的。大家吃多少盛多少，不偏食，不挑食，这样做，既符合节约的要求，也有利于我们身体的健康!从今天的午餐开始，我们就来看一看，比一比，哪些班级哪些同学在吃饭这件事上做得最好! 当然，节约是多方面的，俗话说：吃不穷，穿不穷，节约不到一辈子穷。节约粮食,是我们每个公民应尽的义务而不是说说就好.爱粮,惜粮,节粮,不能是空洞的口号.\"节约粮食为荣,浪费粮食可耻.\"的风尚不仅过去需要,现在也需要.我衷心地希望每一位老师和同学从节约粮食做起，强化节约意识，节约学校的每一度电，每一滴水，爱护学校的一草一木，让每一个人都快快乐乐地生活在蓝天,白云,绿水,阳光下!

**宪法的国旗下演讲稿篇三**

老师们、同学们：

今天是20xx年4月22日，对于地球上的每一个人都是一个特殊的日子——第44个世界地球日，今年的主题为“珍惜地球资源 转变发展方式——促进生态文明 共建美丽中国”。

世界地球日活动起源于美国。1969年，美国民主党参议员盖洛德・尼尔森提议，在全国各大学校园内举办环保问题讲演会。根据尼尔森的提议，当时25岁的哈佛大学法学院学生丹尼斯・海斯形成了一个在全美各地展开大规模社区性活动的具体构想，并得到很多学生的支持。 1970 年4 月22日,全美有20xx多万人，约1万所中小学，20xx所高等院校和全国的各大团体参加了这次活动。他们举行集会、游行和其他多种形式的宣传活动，高举着受污染的地球模型、巨幅图画和图表，高呼口号，要求政府采取措施保护环境和资源。为此，美国国会也在这一天休会，让议员们回到各自的代表区参加宣讲会。纽约市长下令繁华的曼哈顿第五大道不得行驶任何车辆，数十万群众在这里集会，呼吁人们创造一个清洁、简单、和平的生活环境。全美三大商业网和公共广播系统对活动情况作了报道。

首次“地球日”活动是人类有史以来第一次规模宏大的群众性环境保护运动，也是二战以来美国规模最大的社会活动。这次活动标志着美国环保运动的崛起，促使美国政府采取了一些治理环境污染的措施，并有力地推动了世界范围内资源和环境保护事业的发展。1972年联合国人类环境会议在斯德哥尔摩召开，1973年联合国环境规划署的成立，国际性环境组织――绿色和平组织的创建，以及保护环境的政府机构和组织在世界范围内的不断增加，地球日都起了重要的作用。

随着科学技术的发展和经济规模的扩大，全球环境状况在过去30年里持续恶化。有资料表明：自1860年有气象仪器观测记录以来，全球年平均温度升高了0.6摄氏度，最暖的13个年份均出现在1983年以后。20世纪80年代，全球每年受灾害影响的人数平均为1.47亿,而到了20世纪90年代,这一数字上升到2.11亿。目前世界上约有40%的人口严重缺水，如果这一趋势得不到遏制，在30年内，全球55%以上的人口将面临水荒。自然环境的恶化也严重威胁着地球上的野生物种。如今全球12%的鸟类和四分之一的哺乳动物濒临灭绝，而过度捕捞已导致三分之一的鱼类资源枯竭。

1990 年4 月22日,世界各地组织大型环保活动，共有140多个国家的两亿多人同时在各地举行了多种多样的纪念活动，活动的重点是全球整体环境的改善。它使人们更加清醒地认识到，地球环境质量的急剧下降成为直接威胁人类生存的世界性问题。这项活动得到了联合国的首肯。其后，每年的4月22日被定为“世界地球日”。 中国从20世纪90年代起，每年4月22日都举办世界地球日活动。

地球对于我们每个人都只有一个，它是我们赖以生存之地，我们每一个人都理应爱护她，保护她，珍惜她。

人类只有一个地球，我们对这个星球上的生态系统有着永远摆脱不了的依赖性，需要地球源源不断地提供植物和动物的食物，需要有足够厚度的大气层，来保护人类不受过高成过低气温，以及过量紫外线的伤害，需要地球提供足够量的水和氧气来维持生命的存在，而没有了绿色，这一切岂不成了无本之源，好比毛长在皮子上，没有了皮，毛又咋生根?绿色锐减，吞噬绿色的，正是人类自己，是人类发展模式中那种对自然资源的掠夺性、破坏性开采。人类对绿色的无尽索取仍在威胁着生态平衡，破坏着生态的结构。据统计，全世界每年有20xx万公顷森林横遭盲目砍伐。但是，常言说的好，人无远虑，必有近忧，居安思危，要防患于朱然。我们怎么能够等到头上见不到日月星辰，满目酸雨纷纷，脚下洪浪滔天，汪洋恣肆，人间无处不飞沙，等到“千山鸟飞绝，万径人踪灭”时，才悔不当初呢?

让我们迎接挑战吧!只要我们都伸出双手呵护我们的地球，我们完全有信心能造出一片又一片的绿色，我们完全可以消除所有的污染，我们完全难够保护好我们的地球，保护好我们自己的家园!来，伸出你的手，让我们都行动起来!

谢谢大家!

**宪法的国旗下演讲稿篇四**

各位老师、同学们：

大家早上好!今天，我国旗下讲话的题目是《让问候成为一种习惯》。

问候是什么?问候是最基本的礼仪，可以是一个温暖的微笑，可以是一句朗声的问好，也可以是一个善意的目光。虽然只是一句简单的问好，却能给我们带来一种非常真实的幸福感呢。

春天，当我们漫步在盛开的花丛间，问候是那美丽的蝴蝶;

夏天夜晚，微风徐来，问候就像夜空的星星，一闪一闪地向我们眨眼;

秋天，当我们徜徉在金色的麦田，问候是那满满的收获;

冬天，漫步在寒风瑟瑟的校园，问候让你我更加温暖。

问候很简单，就是遇见师长、同伴时说句：“您好!”轻轻的一声问候像春风的抚摸，像冬日的温暖。微笑很简单，就是眉角下弯，嘴角上翘。当你经常面带微笑，主动问候别人，你收到的问候也会特别多。当你播下了文明礼仪的种子，这颗种子就在大家的温暖中慢慢长大，礼貌的鲜花便会越开越多，越开越美丽。一声轻轻的问候，一丝淡淡的微笑，就是一朵文明礼仪的花朵，可以使我们苍梧的校园更加充满爱与温暖，可以将快乐带给整个世界。

让问候成为一种习惯，让问候化为一丝温暖。亲爱的老师、同学们，让我们从现在开始：在校园中，给路过的老师和同学一个问候;回到家中，给家人一句问候;拨通电话，给朋友一句问候……无论是一声你好，一个真诚的微笑，还是一句简单的招呼，都会让对方感到温暖，体会真情，分享快乐。

**宪法的国旗下演讲稿篇五**

尊敬的老师们、同学们：

大家早上好!

今天我国旗下讲话的题目是“讲究卫生，做健康主人”。

刚刚过去的4月7日，是“世界卫生日”。每年的世界卫生日，世界各地的人们都要举行各种纪念活动，来强调健康对于劳动创造和幸福生活的重要性。如今正值春季，是疾病最高发之时。因此，防止疾病显得尤为重要。

但在平时的卫生检查中，我们发现有的班级“垃圾成山”垃圾桶旁甚至有牛奶、果汁横流。为此，有的同学认为反正垃圾放在后走廊上，平时也看不见，影响不大，殊不知，潮湿的纸张堆在一起，加上牛奶、果汁，那样的一个垃圾桶可以滋生多少细菌啊!离同学们聚集的教室那么近的地方存在着那么多的细菌，那是多大的隐患啊!所以，大家在扔垃圾时一定要注意，牛奶盒子什么的，请先倒干净再扔。同时，各班还应勤倒垃圾，保持垃圾桶干燥。

春天天气变化无常，为了保暖，有不少班级门窗紧闭，其实，关紧门窗也是有极大隐患的。春季是呼吸道疾病高发的季节，紧闭门窗，教室内空气不流通，很容易引发呼吸道疾病。这样还不算大隐患?同学们如果觉得冷的话，就请多加一件衣服，让门窗敞开吧。

只要我们注意卫生，一切疾病都是纸老虎，大家都可以过一个平安快乐的春天!

**宪法的国旗下演讲稿篇六**

尊敬的老师们、同学们：

大家早上好!

今天我国旗下讲话的题目是\"讲究卫生，做健康主人\"。

刚刚过去的4月7日，是\"世界卫生日\"。每年的世界卫生日，世界各地的人们都要举行各种纪念活动，来强调健康对于劳动创造和幸福生活的重要性。如今正值春季，是疾病最高发之时。因此，防止疾病显得尤为重要。

但在平时的卫生检查中，我们发现有的班级\"垃圾成山\"垃圾桶旁甚至有牛奶、果汁横流。为此，有的同学认为反正垃圾放在后走廊上，平时也看不见，影响不大，殊不知，潮湿的纸张堆在一起，加上牛奶、果汁，那样的一个垃圾桶可以滋生多少细菌啊!离同学们聚集的教室那么近的地方存在着那么多的细菌，那是多大的隐患啊!所以，大家在扔垃圾时一定要注意，牛奶盒子什么的，请先到干净再扔。同时，各班还应勤倒垃圾，保持垃圾桶干燥。

春天天气变化无常，为了保暖，有不少班级门窗紧闭，其实，关紧门窗也是有极大隐患的。春季是呼吸道疾病高发的季节，紧闭门窗，教室内空气不流通，很容易引发呼吸道疾病。这样还不算大隐患?同学们如果觉得冷的话，就请多加一件衣服，让门窗敞开吧。

学校的饮水机几乎是我们天天都要用的，但有的同学为了一时方便，把茶叶、包装袋随手仍在饮水机边上，甚至在饮水机的台面上，那样做严重影响饮水机周围的卫生，是方便了自己却给他人带来许多不便，因此为了自己和他人的健康，请文明使用饮水机。希望大家都可以过一个平安快乐的春天!

**宪法的国旗下演讲稿篇七**

敬爱的老师，亲爱的少先队员们：

10月13日是中国少年先锋队建队60周年纪念日，爷爷给全国的少年儿童发来贺信，在信中他殷切希望全国少先队员牢记党和人民的重托——争当热爱祖国、理想远大的好少年，争当勤奋学习、追求上进的好少年，争当品德优良、团结友爱的好少年，争当体魄强健、活泼开朗的好少年，

作文 争当“四好少年”。这是我们当代少年儿童健康成长的方向和指南。

我要从自我做起，从小事做起，从以下四方面要争当四好少年，首先，无论在什么时候都要严格要求自己，遵守小学生守则，讲文明，有礼貌，用我的实际行动，为建设富强、民主、文明，和谐的社会主义国家贡献智慧和力量，做一个文明、守纪的好少年。 其次，要好好学习，努力把各门功课学好。上课专心听讲，下课好好复习，按时完成作业，考出一个好成绩。

然后，要把身体锻炼好，没有好身体就做不了其他的事情。我要多去参加学校开展的兴趣小组，多参加有益的课外活动，为学校争光。

最后，要争当四好少年，还要培养自己独立自主的能力，放学后要多帮妈妈作些家务，自己能做的事情自己做。平时如果大人不在家，要自己做饭、洗衣服、打扫房间。 我要努力争当一名“德智体美劳”全面发展的四好少年。

**宪法的国旗下演讲稿篇八**

敬爱的老师、亲爱的同学们，大家好!今天我国旗下讲话的题目是：《注重营养，让我们健康成长》。

今天是\"全国学生营养日\"。国家将每年的5月20日定为中国学生营养日其目的在于广泛、深入宣传学生时期营养的重要性，大力普及营养知识。

大家都知道，身体是革命的本钱，而合理饮食、均衡营养则是保障身体健康的重要因素之一。可是实际上，我们身边许多同学不重视饮食营养，挑食、偏食不说，甚至不吃早餐;不好好吃中饭，爱吃零食，甚至用零食代替主食。长此以往，这些都会对我们的健康产生不利影响，使我们的体质变差，为患上一些慢性疾病如慢性胃炎等埋下隐患。

在此我向大家发出以下呼吁：

1、养成吃早餐的良好习惯，并注重早餐内容。早餐是一天中最重要的一餐，只有早餐摄取了足够的能量，人才能在一整天保持一个较好的状态。然而我们可以注意到：有的同学在上学的日子里，因为早上的时间紧张，选择不吃早餐或者在上学的路上将早餐解决。早上时间紧张多半由贪睡引起，同学们早上想多睡一会儿的想法当然可以理解，但同时这样做肯定会将早餐时间压缩。这时我们可能不得不将食物拿在手里，而人走在路上、骑在车上，看起来这么做既不妨碍多睡一会儿，也不耽误吃早饭，但实际上会引起消化不良。既然边走边吃有这样的危害，我们不妨想个办法调整一下自己的时间安排。早晨早起10分钟，做事动作麻利一些，给吃早餐留下足够的时间，做着吃才是最好的姿势。不吃早餐就更为不对了，不仅要吃，还应该注重早餐质量。同学们上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。另外有同学认为不吃早餐不易肥胖，其实不然，不食早餐会令人更易肥胖。有不少研究认为：早餐的量应该是最多的、内容也应该是最丰富的。

2、注重营养均衡，不挑食、不偏食。在我们的一日三餐中，有的同学喜欢吃荤，热衷于大鱼大肉，吃的蔬菜水果很少;有的同学习惯于吃细粮，对于粗粮的摄入少;有的同学对于某几种菜尤其抵触，基本上不吃。然而饮食不平衡容易造成营养不良,注意力不集中,长不高;肠胃不好，吸收不当，身体素质不好，抵抗力差等。按营养学要求，青少年一日的饮食应该有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。而且，在合理膳食的同时，我们也要加强平日里的体育锻炼，通过这一方式提高身体素质。

3、少吃零食以及街边小吃。零食受到我们的喜爱，适量吃零食是可以的，但是吃多了危害很大，对于正长身体的我们来说危害更大。虽然大家都明白零食里的大量色素、防腐剂等添加剂，会损害人的正常消化吸收。但每天中午仍可以看到一些同学买许多零食，有时拎着一个大的塑料袋，塑料袋里装满了零食。甚至还有同学选择将零食代替中饭。而放学的时候，也不乏有同学围在街边小摊旁，等待着涂满作料的串串香、臭豆腐、烤肉等街头小吃。但它们的制作环境、制作工艺、卫生标准、原材料的质量都是无法保证的。其中可能会有的地沟油、福尔马林、硫酸亚铁、亚硝酸盐听起来都觉得十分可怕。所以我们尽量不要去吃街边小吃。对我们来说，一日三餐才是最重要的，是不可代替的。同学们，让我们关注饮食营养健康，平衡膳食，以提高我们的身体素质，为我们健康快乐的学习成长打下良好的基础!

我的讲话完毕，谢谢大家

**宪法的国旗下演讲稿篇九**

同学们，老师们：

大家好! 每年的3月23日是\"世界气象日\"。今年世界气象日的主题是：\"\"。 众所周知，地球是一个自然灾害频繁的星球，而天气、气候灾害占到自然灾害的70%以上。据有关资料显示，全球发生的重大气象灾害比半个世纪前多了5倍，每年平均2.11亿人受其危害，是受战争冲突影响人数的七倍。与气象条件有关的水土流失、泥石流、滑坡、崩塌、地面沉降、森林和草原火灾、农林草原病虫害等生态环境灾害，更是带给人们一次又一次的痛苦。在严重的天气、气候灾害面前，人类社会显得极其脆弱;狂风刮倒房屋;暴雨引起的洪涝淹没农田;长期干旱导致庄稼干枯、生畜渴死;高温酷热和低温严寒造成病人增加、死亡率增高;雷电致人死伤和引起火灾。就说刚刚过去的冬天，发生在我国南方的雪灾是百年不遇的。尽管全球气候还存在许多不确定性，但气候使地球环境和人类社会变得更加脆弱，并严重影响世界经济和社会的可持续发展是显而易见的。

地球上的每一种生物都有权利在地球上生存。这是生物多样性的需要。我们不敢想象地球失去动物以后人类孤独生存的情景，抑或，连人类都将不复存在。作为人类的普通一员，尽管我们或许已经不能阻止这种情况的发生，但如果我们改变自己的生活方式来延缓全球气候变暖，我们就能拯救地球上更多的生命。一些做法其实不难，只要我们有心去做，就能够创造奇迹。

1、如果每次走出房间随手关灯，动物们和他们的后代将会有一个更好的未来。

2、如果你把你家的电灯泡换成荧光灯甚至led灯，就等于道路减少了一百万辆汽车排放的废气。

3、如果用冷水洗衣服的话，就相当于节约了80%的能源，这样可以避免北极熊居住地的变暖。

4、如果把我们的空凋温度调低一些，就能减缓海象们家园的温度上升。

5、如果我们家庭减少自驾，改乘公交车或搭便车，甚至步行或骑自行车，极地的动物就有更多的玩闹之处。

6、如果我们购买更多的本地食物，更多的新鲜食物而不是速冻食品，我们就能省下更多的能源，拯救更多的动物。

7、如果你洗澡时能少用两分钟，一年下来水就能贮满整个游泳池。

8、少用纸巾，改用手帕，我们可以减少对树木的大量砍伐!

9、请在打印的时候用双面打印，节约纸张就是节约资源和能源!

10、让我们去种树吧，种大量的树，种上百万的树吧。

最后，借用美国已故的肯尼迪总统的那句名言：my fellow americans, ask not what your country can do for you, ask what you can do for your country。我的美国同胞们，不要问你们的国家能为你们做些什么，而要问你们能为国家做些什么。 我可以说，亲爱的同学们，不要问地球能给与你们什么，而要问你们能给与地球什么。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**宪法的国旗下演讲稿篇十**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!今天我要更大家分享一个人人都十分熟悉的话题——保护环境!

同学们，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。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”。 而今年的4月22日是第46个“世界地球日”。今年世界“地球日”的宣传主题是：珍惜地球资源 转变发展方式——提高资源利用效益。

前不久，相信老师们的微信朋友圈都被柴静和她的《苍穹之下》所刷屏，相信同学们也听说了。柴静自费调查雾霾一事颇受关注，纪录片上线1天，点击量已破600万，被点赞6万多次。柴静向大家奉献的一场大型空气污染深度公益调查——《柴静雾霾调查：穹顶之下》，引发了许多读者同情和焦虑的同时，也再度引起了人们对环境与健康的关注。对此，环保部部长陈吉宁表示，柴静从公众健康这一特殊的角度，来唤起公众对环境的关注，值得我们敬佩与学习。 记录片中，柴静试图回答三个问题：“雾霾是什么?它从哪儿来?我们怎么办?”。让我们对“雾霾”所带来的危害有了深刻的认知。“雾霾”在今天，已经近乎常态，并且已开始影响到大家的身体健康，想重新拥有一片干净的蓝天、一份清新的空气，已经成为大众心中普遍的心声。蓝天白云，这些曾经很简单就能拥有的东西，在这个时代中，已

经成为奢侈品。

世界地球日，在全世界都关注我们自身环境之时，我们究竟能够做什么呢?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。从身边做起，谁说你不能改变世界?

就如同柴静所说，治理好污染。它要依靠的，就是每一个像你我这样的普通人。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。用热情传播环保的理念，用行动净化生存环境。在此，我向大家发出倡议：

1、不要随手乱扔垃圾，自觉捡起地上的垃圾，维护校园的清洁卫生。

2、注意节约用水。将水龙头随手关紧。

3、注意节约用电。我们要做到随手关闭电灯、电脑、电视、饮水机等电源。特别是我们常用的电脑，如果短时间内不用，就将它转为睡眠模式。如果长时间内不用，就将它关机。

4、大力节约资源。不使用或少用一次性饭盒、筷子等消费品。

5、重复使用纸张，双面使用。多发电子贺卡、电子邮件，做到节约用纸。

6、自觉保护生活环境，积极积极参加植树造林活动，保护绿地花木。

7、不乱丢垃圾，把它们丢进垃圾桶里，并积极参与;清理“白色”污染，把废塑料袋打个节再扔进垃圾箱。

8、购物时，要尽量购买简单包装的商品，选购绿色产品、绿色食物，倡导绿色消费。

9、收集废铁、废纸等物品，使它们得到循环利用;

10、平时勤动手、多动脑，学会旧物巧利用，变废为宝。

11. 积极宣传环保，协助阻止破坏环境的行为发生;

虽然这些小事都看起来微不足道，但是从我做起，从现在做起，每个人把每一天都当做是地球日，就能为这个已经不堪重负的地球母亲减少一些痛苦，同学们，让我们积极投入到保护校园环境，保护大自然的队伍中去吧!因为，我们有一个共同的母亲，保护她，更要爱她。

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家!

**宪法的国旗下演讲稿篇十一**

尊敬的老师，亲爱的同学们大家早上好。

今天我讲话的题目是：《预防艾滋病从我做起》。

12月1日是世界爱滋病日。每年的12月1日都被作为“世界艾滋病日”以号召全世界人民行动起来，共同对抗艾滋病。

目前，我国的毒品和艾滋病形势非常严峻，学校是禁毒与预防艾滋病的重要阵地。艾滋病的全称为获得性免疫缺陷综合症，是一种由逆转录病毒引起的人体免疫防御系统方面的疫病。人体处于正常状态时，体内免疫系统对机体起着良好的“防御”作用，抵抗各种病原体的袭击。

1981年美国发现首例艾滋病之后，艾滋病病病毒在全球范围内的传播速度惊人。为了提高公众对艾滋病危害的认识，世界卫生组织将每年的12月1日确定为世界艾滋病日，号召世界各国在这一天举办各种活动，宣传和普及预防艾滋病的知识。据统计，近20多年来我国艾滋病感染者已超过100万。

艾滋病是一种可怕的病，一旦感染，我们目前的医疗水平是无药可救的，但是只要我们洁身自好，科学预防，是完全可以避免患上艾滋病的，艾滋病已经不仅仅是卫生问题，更是发展和安全问题。因此，关注艾滋病，可以让许多人逃离死神的魔掌。20\_\_年的世界艾滋病日主题为“全民动员”，这一主题将继续通过世界艾滋病日运动的口号“遏制艾滋，履行承诺”加以推广。所以我们要积极传播艾滋病防治知识和防治政策，倡导积极向上的理念和文明健康的生活方式，来远离艾滋病。这里，我提几点要求：

1、首先要学会保护自己，要远离可导致性骚扰和性暴力的环境和场所，比如不要出入夜总会、歌厅;晚上不要单独外出;休息时间在网吧、游戏厅等场所不能玩得太晚等

2、不和他人共用牙刷、不共用电动剃须刀，不吸毒品，不纹身，不纹眉，不纹唇线和扎耳朵眼，不和别人共用针头和注射器。不到消毒不规范无营业执照的医疗机构和诊所拔牙治牙。

同时我们也要知道一般性的接触，比如握手，共同进餐，共用学习用品，公用电话机，打喷嚏、咳嗽，蚊虫叮咬，游泳等均不会感染爱滋病。

老师、同学们：学校是培养建设有中国特色社会主义事业建设者和接班人的摇篮，是传播科学文化和精神文明的殿堂，加强对大家进行毒品预防教育是全面提高自身素质，保证自己健康成长的需要，也是防止滋生新吸毒人员和毒品向社会扩散的一项重要措施。让我们一起行动起来，为自己，为家人，为社会构建一道坚强防线，远离毒品、艾滋病，珍惜生命。预防艾滋病从我做起。

**宪法的国旗下演讲稿篇十二**

小朋友们：

早上好!

今天由张老师进行国旗下讲话。张老师先请大家来听一听一些成语：掩耳盗铃、忠言逆耳、耳熟能详、震耳欲聋、耳聪目明，你们有没有听出来，张老师的这些成语中，都有一个字，是什么?

对，耳是我们的五官之一。你知道耳朵的作用是什么?来，我们闭上眼睛，来听一听，不出声，静静听。能听到张老师讲话的声音吗?能听到自己呼吸的声音吗?有没有听到这些声音?

我们平时的生活，我们的上课，我们与小朋友一起活动，都离不开我们的耳朵来听。耳朵在我们的生活中作用真的太大了。所以，每年的三月三日是我们国家的爱耳日。今年是我们的第\_\_次全国爱耳日，主题是：“减少噪声，保护听力”。大家和张老师再一起说一遍：减少噪声，保护听力。

小朋友们可能不知道，从医学上说，我们的耳朵分为四个部分：分别是外耳，中耳，内耳和听觉神经系统，通常我们看到的耳朵，只是外耳。保护我们的耳朵，让我们的听力不受影响，你知道要怎么做吗?听张老师告诉你吧：

第一.避免到太嘈杂的地方，如歌厅，建筑工地上，这些地方发出的噪声对我们的耳朵伤害非常大。

第二.我们用耳机听音乐时，不要把音量调得太大。而且一天用耳机听音乐，不能超过一个半小时。

第三.不要以为掏掏耳朵让耳朵里很干净，其实样很容易让耳朵内部擦伤或刮破，引起中耳炎，内耳炎，甚至会引起更危险的后果。所以，我们小朋友自己千万不能自己掏耳朵。

第四.我们洗头或洗澡时，防止污水流入耳道。在游泳时，尽量戴上耳塞来保护耳朵。

最后，平时我们在玩耍时，千万不要揪别人的耳朵来玩哦。

以上几点，小朋友们能记得吗?最后，张老师要告诉大家，随着年龄的增长，我们的听力会下降，所以，我们家里如果有老人，看电视时，把电视声音开得很大，或是和我们说话时反复询问，我们可不能烦燥，要想一想是不是老人听力下降了。我们应多一些耐心和理解，做关心长辈的好孩子。

最后，希望大家爱护耳朵，保护听力，从日常做起，从现在开始，从关爱长辈的听力健康开始，让我们开始行动吧。

**宪法的国旗下演讲稿篇十三**

老师、同学们：大家早上好!

刚刚过去的 11月9日是全国第23个“119”消防日。今年消防日宣传活动的主题是 “全民消防、生命至上”。虽然消防日一年只有一天，但消防的意识应该贯穿在全年的每一天。时下，正值秋冬季节交替之际，干冷天气占主导，空气中的水分渐渐减少，在这样的季节里，如果防范不当就容易发生火灾事故。 火灾给这个美丽的世界带来了太多的不和谐，上演了太多不该上演的悲剧。那么，发生那么多火灾的罪魁祸首是谁呢?归根结底，是我们人类本身。究其原因，一是思想麻痹，二是疏忽大意，三是无知或浅见。

同学们，我们应当在脑海中长期鸣响“119”的警钟，提高防火的意识和技能。为了家庭的幸福，校园的安全和社会的和谐，希望大家能做到“三懂”、“三会”;即：1、懂得火灾的危险性，增强消防意识;2、懂得火灾形成的原理，不玩火;

3、懂得火灾预防，积极开展消防宣传。1、学会火灾报警方法，2、学会使用灭火器扑救小火;3、学会火灾自护自救的方法。

二、火灾自救知识

如果学校寝室、教室、实验室、会堂、饭店、食堂和家庭着火时，可采用以下方法逃生。首先要镇定冷静，不能惊慌失措。

1、毛巾、手帕捂鼻护嘴法

因火场烟气具有温度高、毒性大、氧气少、一氧化碳多的特点，在疏散过程中，应采用湿毛巾或手帕捂住嘴和鼻(但毛巾与手帕不要超过六层厚)迅速逃到上风处躲避烟火的侵害。在逃生时，不要直立行走，应弯腰或匍匐前进。

2、遮盖护身法

将浸湿的棉大衣、棉被、毛毯、麻袋等遮盖在身上，确定逃生路线后，以最快的速度直接冲出火场，到达安全地点。

3、卫生间封隔避难法

如果走廊或对门、隔壁的火势比较大，无法疏散，可退入卫生间内，将门缝用湿毛巾、毛毯、等封死，防止受热，并不断往上浇水进行冷却，防止外部火焰及烟气侵入，从而达到抑制火势蔓延速度 、延长时间的目的。

三、火场求救方法。

当发生火灾时，可在窗口、阳台、屋顶或避难层处，向外大声呼叫，敲打金属物件、投掷细软物品、夜间可打手电筒、打火机等，以声响、光亮，发出求救信号，引起救援人员的注意，赢得逃生的机会和时间。

同学们，再远大的理想，再光明的前程，都需要我们的生命安全作保证。“远离火灾，创造和谐社会”是我们共同的目标，让我们牢记“隐患险于明火，防范胜于救灾”共同携手，更加关注消防，更加珍爱生命，实现共享平安!

**宪法的国旗下演讲稿篇十四**

敬爱的老师，亲爱的同学：

早上好!

每年10月16日是世界粮食日，20xx年的10月16日是世界第33个粮食日。

俗话说，民以食为天。每个人每天都要吃饭。但是，你们知道吗?小餐桌，却显示着大文明，餐桌文明是社会文明的重要体现，它不仅关系着每位同学的生活，而且直接体现了一个人良好的整体形象。

你想拥有一个舒适、清洁的就餐环境吗?你想塑造一个高尚、文明的自身形象吗?你想为校风文明建设贡献自身的力量吗?那就用文明演绎自己的生活，用实际行动来积极响应吧!

一、进餐厅

1.下课铃响先洗手，然后在教室外集合，集合时做到“快、静、齐”。

2.各班应由任课老师或正副班主任带领下进餐厅就餐。

3. 队伍按规定路线行进，不奔跑、不推挤，不说笑，上下楼梯靠右行，与别班队伍交汇时自觉谦让，听从护导老师的安排。

二、进餐

1. 在护导老师的指引下有序进入餐厅，进餐厅后服从餐厅内护导老师的指挥下，依次在指定窗口安静有序地领餐。

2. 领餐后慢慢行走到指定餐桌就餐，不私自调换位置。

3. 用餐时不咂嘴，不口含食物说话,也不要让匙和筷碰到碗而发出声音。

4.不要用匙和筷翻腾饭菜,不要挑出自己不吃的食物和佐料 。

5. 用餐时,不要让食物粘在匙和筷上。

6. 用餐时,不能咽的骨头或鱼刺,避开旁人包在纸上扔到垃圾桶。

7.用餐咳嗽或打喷嚏时,把脸移开后用手或手帕捂着嘴,以免失礼。

8. 用餐不要太快,也不要太慢,与别人统一步调。

9. 自觉养成不偏食、不挑食、不浪费的好习惯，以保证均衡营养，身体健康成长。

10. 如果不小心打翻饭菜，应自觉清理干净。

11. 饭、汤不够吃，自觉有序排队添加，端放小心。

12. 长辈一起用餐时,长辈先动筷子后晚辈才能动筷，等长辈放下汤匙和筷子以后再放下。

13. 用餐后,及时清理餐桌，轻轻起身，小心端盘，以防把汤汁洒到别人身上;对准残饭桶倒掉吃剩饭菜，以防洒在外面;轻轻将餐盆、勺子、汤盆摆放整齐放在指定地方。

三、出餐厅

1. 用餐完毕，漱口洗手后自觉回到餐桌就坐，听到护导老师命令再起身排队。2. 队伍整齐后，再在护导老师或班干部的带领下轻声慢步离开餐厅。

3.不将食物带出餐厅边走边吃(水果允许在教室吃，但果皮等不乱扔)。

文明就餐环境需要广大师生与食堂所有工作人员的共同努力。请大家文明就餐，从我做起，从点滴做起，从现在做起，“播种的是一种习惯，收获的是一种品格”。让我们争做一个文明用餐的扬帆娃吧!

**宪法的国旗下演讲稿篇十五**

各位老师、孩子们：

大家早上好!

孩子们，现在已经4月份了。这段时间相信大家都感觉到了气候变化很大，天气忽冷忽热，而且最近阴雨连绵,对我们的健康产生了很大的影响，所以希望孩子们一定要根据天气冷暖增减衣服，预防感冒! 4月，是爱国卫生月，今天，4月7日，是世界卫生日。卫生是受气候变化影响最大的部门之一，而且这种影响就发生在当前。对于我们小学生来说，我们现在能做点什么呢? 下面，我对个人卫生提几点要求：

1.保持良好的个人卫生习惯，注意饮食卫生。春季来临，各种不安全饮料又会充斥着小店，还有许多“怪味”食品也无时不在吸引着孩子们，导致有些孩子甚至以辅食代替主食，要味不要胃。这，不仅十分有害，而且非常危险。在个人卫生习惯中，希望孩子们养成饭前便后要洗手，勤剪指甲，勤洗澡，不随便使用别人的生活用品等。

2、均衡饮食，随气候变化而增减衣服，定期运动，充足休息。在日常生活中同学们应该按照生活规律，定时用餐，三餐饭做到定量，不能饿一餐，饱一餐。中午在食堂就餐,尽量吃完所盛饭菜,因为这些菜谱都是经过合理搭配的。还要注意要通过体育锻炼，增强体质，课间操要认真去做，动作到位，不要朝气不足而潮气有余。

3、保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要保持通风状态，让门窗敞开，使空气对流。更不能在教室里乱吃东西。另外，我希望孩子们不要到人员流动繁杂的地方去，更不能长时间呆在人员密集的地方，避免染上其他传染病，否则对身体健康是不利的。如果发现自己有什么不适，应迅速报告监护人或者老师，争取最佳治疗时间。

总之，只要我们每个人都注意提高卫生安全意识，自觉维护共同环境卫生，时刻注意个人卫生，那么我们就会拥有美丽的生存空间，我们就会拥有健康的体魄!我们就会拥有美好的未来!

**宪法的国旗下演讲稿篇十六**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家上午好!

今天国旗下讲话的题目是《\_》

每年的4月，是爱国卫生月。4月7日，是世界卫生日。联合国世界卫生组织确定的世界卫生日始于1949年7月22日。为了纪念61个国家签署世界卫生组织《组织法》，第一届世界卫生大会决定将每年的7月22日作为“世界卫生日”，倡议各国举行各种纪念活动。第二届世界卫生大会决定自1950年起将4月7日《组织法》正式生效的日子作为“世界卫生日”。自1950年开始，每年的世界卫生日活动都确定一个与公共卫生领域相关的特别的主题，今年世界卫生日的主题是“ \_”。

世卫组织总干事陈冯富珍女士在一份声明中说，气候变化将会更频繁地对公共卫生施加压力，这就需要把改善公共卫生放在气候变化议程的核心位置。同学们，让我们共同努力增强公共环境卫生意识吧!让他成为我们人格的一部分，因为这是一种高尚的品质，是我们对自己、对社会负责任的表现。在世界卫生日来临之际，作为一名小学生，我们应当怎样做呢?

在此就个人卫生问题提出以下建议：

1.保持良好的个人卫生习惯，注意饮食卫生。夏季来临，各种不安全的饮料又会充斥市场，还有许多“怪味”食品也无时不在吸引着我们。使得我们上放学流连忘返，有些同学甚至以辅食或方便面等快餐食品代替主食，真是要味不要胃。这，不仅十分有害，而且非常危险。在个人卫生习惯中，要勤洗手，勤剪指甲，勤洗澡，多饮水，不随便使用别人的生活用品。双休日及假期也应该遵守作息时间，做到起居有规律。

2、均衡饮食，随气候变化而增减衣服，定期运动，充足休息。在日常生活中我们应该按照生活规律，定时用膳，三餐饭做到定量，不能饿一餐，饱一餐。要积极参加体育锻炼，增强体质，“两操”要认真去做，动作到位，保证质量。

3、保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室、宿舍一定要注意开窗通风。另外，我们不要到人员流动繁杂的地方去，更不能长时间呆在人员密集的地方，避免染上其他传染病，这样对身体健康是不利的。如果发现自己有什么不适，应迅速就诊，争取最佳治疗时间。

4、注意心理卫生。我们在学习、工作、生活过程中，做到紧张而活泼，保持愉快的心情，遇到困难或不顺心的事，找个好友倾诉一下或自我调节，就是大哭一场也是一个办法，千万不能一直闷闷不乐，这对身体也是有害的。

总之，只要我们每个人都注意提高卫生安全意识，自觉维护公共环境卫生，时刻注意个人卫生，那么我们就会拥有美丽的生存空间，我们就会拥有健康的体魄!我们就会拥有美好的未来!

**宪法的国旗下演讲稿篇十七**

亲爱的老师们、同学们：

早上好!

“3·15”是国际消费者权益日。所以我演讲的题目是“诚信·维权，我的责任”。

前几年中国大地上流行着这样一首歌，歌中写到：“雾里看花，水中望月，你能分辨这变幻莫测的世界。”词作者阎肃曾经披露说，那英唱的这首歌是送给“3·15”的，希望消费者能够借助一双慧眼，将这经济生活中的纷扰看得清清楚楚、明明白白、真真切切!而今天正是所有消费者扬眉吐气的日子!十几年来，“3·15”从一个国外漂泊来的普通纪念日，已经演变为中国消费大众维权的一个节日、一面旗帜。每年春天的这个时候，她都会再一次增强我们的信念和勇气，让诚信和理性的光芒照耀每一位经营者、消费者的心灵。

诚者无疆，信者无畏。《水浒传》里有个经常冒充黑旋风李逵打劫的李鬼，如今已经成了假冒伪劣的代名词。现实生活中，这样的“李鬼”确实不少：“板蓝根”能成“娃娃参”，“白醋”能成“青霉素”……著名相声演员王培元曾经讲过这样一个真实的故事：他的一位朋友买了一套沙发，令人哭笑不得的是，沙发买回家没多久，两个扶手竟然长出了草，扒开一看才明白，扶手是用两根大萝卜做的，长出的不是草而是萝卜缨子!李鬼们的粉墨登场一方面是经营者在利益的驱使下搅乱市场规则，不讲诚信造成的，另一方面却往往是我们消费者不懂法，不知该如何维护自身权益的一味纵容造成的。

《消费者权益保护法》的出台，我们明显的感觉到作为消费者维权意识的提高。但我们同样不得不承认，这依然是一次艰难的长途跋涉。抬起头，目标总是离我们越来越近，而脚下的路却依然泥泞。

**宪法的国旗下演讲稿篇十八**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!今天我给大家演讲的题目是：世界地球日，今年的主题是：绿色世纪。

地球是生命的摇篮，万物的母亲，人类的家园。曾经，她是那样的美丽壮观，和蔼可亲。然而，不知从何时开始，地球妈妈的脸上开始笼罩起阴霾，她开始哭泣，开始呻吟!

地球妈妈为什么如此黯然神伤?

原来，过量的农药、大量的白色垃圾、随意丢弃的电池污染了松软的土壤，使地球妈妈的皮肤变得既板结又贫瘠。

原来，大量的工业废水、生活污水，不经处理就排进河流，流入海洋，使地球妈妈的血液变得肮脏。

原来，随意堆放的垃圾散发出腐烂的气味，越来越多的汽车排放出超标的尾气，越来越高的烟囱散发的乌烟直入云霄，使地球妈妈呼吸不到新鲜空气。

原来，良田遭遇荒芜、森林遭遇滥伐、绿洲遭遇荒凉，沙尘肆虐，地球妈妈的肺逐渐衰竭。

当地球妈妈千疮百孔的时候，我们人类才发现幸福生活不只在于丰衣足食，也在于碧水蓝天。地球妈妈她病了，病的很重，太需要我们的关爱和呵护了!同学们，在4月22日第40个“世界地球日”即将来临之际，让我们都积极行动起来，让我们用智慧净化生活环境，用良知阻止破坏环境的现象，用勇气调整自己的生活习惯，用热情传播环保的理念。让我们在地球日为地球妈妈许下承诺：精心呵护那郁郁葱葱的草地，让小草迎着春风欢唱;随手拾起散落在地上的果皮、纸屑，劝阻将生活垃圾乱堆乱放的行为，养成将垃圾分类处理的好习惯;随手关水龙头，不浪费一滴水;离开房间时关掉电灯和冷气机，不浪费一度电，节约能源;不剩饭，不浪费粮食;商店购物时拒绝不必要的塑胶袋，并把塑胶袋多次使用;习惯随身带手帕，少用纸巾，少用一次性筷子，减少树木砍伐;挥起铁锨，种植树苗阻挡风沙的侵袭从今天开始，节约资源，保护环境，追求绿色时尚，走向绿色文明，做保护地球的小主人。

谢谢大家!

**宪法的国旗下演讲稿篇十九**

5月8日是世界红十字日。1820xx年的这一天，红十字运动的创始人亨利·杜南诞生于瑞士。1859年6月24日，瑞士人亨利·杜南途经意大利北部小镇，正赶上法国联军与奥地利军队之间的一场战役。战场上尸横遍野，死伤者达4万多人，杜南目睹了此惨状，无法袖手旁观，于是组织居民抢救伤兵，掩埋尸体。就在这时，一个伟大的设想在他心中萌发了。

战争后，他建议在所有国家建立由志愿者组成的救援协会。杜南用热情和人道精神震撼了人们的心灵，在欧洲赢得了广泛的共鸣。1863年为表示对杜南和他祖国的敬意，在欧洲16国会议上决定以瑞士国旗图案红底白十字相反的颜色----白底红十字作为红十字会的通用标志。100多年来，他树起的红十字旗帜，跨越种族、时空，飘扬在硝烟弥漫的战场;飘扬在病魔肆虐的疫地;飘扬在水火横行的灾区;飘扬在渴望得到帮助的人们的心里。

亨利·杜南去世后，为了纪念他，1948年，红十字会决定将他的生日(5·8)命名为世界红十字日。如今的红十字不仅成为医疗卫生事业的标志，它还成了人们生命和安全的救星，是一座人道主义的桥梁。每一年的这一天，全世界160多个国家和地区的3亿多会员和大批志愿者，以各种形式举办活动，来纪念这位伟大的人道主义者，弘扬无私奉献的精神。

中国红十字会以保护人的生命和健康，发扬人道主义精神，促进和平进步事业为宗旨，中国红十字会是中华人民共和国统一的红十字组织，是从事人道主义工作的社会救助团体。中国红十字会使用金黄色的橄榄枝环绕白底红十字标志作为会徽。

为贯彻落实中国红十字总会和教育部联合下发的《学校红十字会工作规则》以及《关于进一步推进学校红十字会工作的意见》的精神，】今年我校成立了红十字会，目前已有154名师生加入组织。组织的成立，旨在通过开展红十字法宣传，救护知识普及，参与红十字志愿服务，结合预防艾滋病宣传和远离毒品、远离烟草教育等活动，丰富学生的第二课堂，树立青少年关心社会、服务他人、乐于奉献的道德观和价值观。达到理解红十字会的宗旨，培养青少年崇高的品格和良好作风。

红十字带给我们的，是一种无私奉献的精神，我们应当把这种精神牢记于心。当我们看见身患疾病的人时，我们应当抱有怜悯之心，而不是冷嘲热讽;当我们看见穷困潦倒的人时，我们应当伸出关爱的援手，而不是幸灾乐祸。红十字其实离我们并不遥远，操场上，我们弯腰拣起一片纸屑，教室里，我们认真地做卫生劳动，这，是红十字会认真负责的精神;对待同学，我们所应当给予足够的理解，对待朋友，我们应当拥有彼此的信任，这，是红十字会宽容待人的宗旨。

从小事做起，从一点一滴做起，这，是我们红十字会员的呼声。

本周是红十字博爱周，根据区红十字会的布置结合我校实际，将开展一系列活动。下面我就把本周的活动布置一下：

第一个的活动是五六年级的红十字手抄报比赛，上周已经布置好，今天要交作品进行评比，对获奖同学颁发奖状和奖品，作品在橱窗展出。

第二个活动是参加红十字青少年网上答题知识竞赛。参加对象是五六年级全体同学，这一活动由夏秀芬和陈磊两位老师负责，参加竞赛的同学今天回家要从户口本上查看自己的身份证号码，抄在本子上，答题时带去。因为答题时必须填写，请班主任做好督促工作。

第三个活动本周五全校各班围绕“携手人道、共建和谐”这一主题开展一次班会活动，宣传红十字的知识。

第四个活动是在第二个“5.12防灾减灾日”开展红十字青少年急救演练，具体安排再通知。

**宪法的国旗下演讲稿篇二十**

老师们，同学们：

今天，我国旗下讲话的主题是“勤俭节约，爱护公物。”

“勤是摇钱树，俭是聚宝盆”，勤俭节约是中华民族的传统的美德，也是一个人道德高尚的具体表现。10月31日是“世界勤俭日”中共中央、指出，要大力弘扬中华民族勤俭节约的优秀传统，大力宣传节约光荣、浪费可耻的思想观念，努力使厉行节约、反对浪费在全社会蔚然成风。作为当代中小学生，我们应当自觉肩负起“厉行节约、反对浪费”的社会责任，树立勤俭节约意识，从日常生活的一点一滴做起，携手共建节约型校园!

首先，节约每一分钱。现在不少同学手中都有零花钱，这钱里饱含着家长的辛勤劳作，我们要体贴家长，学会正确消费，培养自己的理财能力。我们要学会合理地安排好自己的零用钱，将其中一部分用于购买必要的学习、生活用品和有益的课外书籍，将剩余的部分积攒起来，积少成多，为自己今后的学习、生活储备资金。

其次，节约每一粒米。一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。以“光盘”为荣，以“剩饭”为耻。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”需要我们用节约的行动去感悟和践行。午饭时有的同学把米饭掉在桌子上，碎小的馒头渣到处都有，不爱吃的菜偷偷倒掉，掉到地上的包子整个扔

掉„„这都是不道德、不文明的行为。我们一定要知道节约，懂得珍惜。

再次，节约每一滴水每一度电。我们要以“节约用水、合理用水”为荣，以“浪费水源”为耻，见到滴水的龙头，及时拧紧。避免大开水龙头;用水完毕随手关闭水龙头。良好的节约意识从你我做起。还要以“节约用电、合理用电”为荣，以“浪费电力”为耻，做到人走灯灭，电器按时开关。

当然，而爱护公物也是我们应当从小培养的良好习惯。古人云：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”

我们有些同学却不把公共财物放在眼里，把扫把、簸箕当作玩具和兵器，打闹得不亦乐乎;打草稿的时候不仅在书本的里里外外随意乱写，还把我们的课桌椅当成了本子，平时，有些同学还会把教室里的椅子当成了摇摆椅，不仅危险容易摔跤，更容易使椅子容易损坏，„„我想，这些情景同学们也都是看在眼里的吧。爱护公物是关心集体的表现，关心集体就要落实在我们的行动上，每个同学可以问问自己，你有过这些行为吗?

同学们，勤俭节约的美德雨露，能让富有的土地结下智慧的果;爱护公物的美德像如甘霖，能让贫穷的土地开出富裕的花。请同学们行动起来吧，从自身做起，从小事做起，勤俭节约，爱护公物，努力做一个合格优秀的当代中学生!

今天国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**宪法的国旗下演讲稿篇二十一**

尊敬的领导老师们、亲爱的同学们：

今天我演讲的题目是《关注健康科学膳食》，因为5月20日是我们国家一年一度的中学生营养日。说起营养，同学们可不要小视这个问题。随着生活水平的提高，中小学学生中挑食、厌食、偏食者日益增多，很多学生都养成了喜欢吃零食、不爱吃主食的习惯，导致学生中营养不良者日益增多。再加上学习、精神压力大，运动量不足，学生片面地摄入高脂肪、高蛋白食物，，我国青少年肥胖症发生率逐年升高。良好的营养、适当的锻炼和合理的作息是影响其身心发育的三个重要因素。为了青少年茁壮成长，应大力普及学生营养知识，为学生提供合理的饮食结构。学校配餐正是根据不同食物所含的营养和不同年龄段的营养标准，合理调配膳食，做到荤素、粗细搭配，平衡健康。

同学们日常饮食应该多样化，以提供充足、全面、均衡的营养，保证身体发育所需。下面给大家提出几点建议：

1、养成吃好早餐的良好习惯。上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量，以保证学生们能精力充沛地学习。青少年时期是智力投资和体质投资的黄金时代，只有合理膳食才能体质健壮、思维敏捷、健康成长。

2、饮食多样化：合理营养对青少年健康成长及学习有着很重要的意义。按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。

3、积极参加体力活动，加强体育锻炼。

适量运动以及合理的营养结合可促进青少年生长发育、改善心肺功能、提高人体的耐久力、减少身体脂肪和改进心理状态等。这种经济、实用、有效又无副作用的措施，对于提高青少年的生活质量和健康水平起着重要的作用。

同学们，我们是祖国未来的建设者，大家的健康成长关系着每个家庭的幸福及祖国的未来。所以我们一定要科学膳食，合理汲取营养，快乐学习!健康成长!

谢谢大家，我的演讲完毕!

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