# 2024年国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿(22篇)

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-08-16

*演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。国旗下的讲话...*

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇一**

大家早上好!

今天我国旗下演讲的题目是《飞扬的青春》。

对于我们每个人来说，青春是人生旅途中最为珍贵和难忘的一段历程，他充满着对未来的憧憬、对个性的张扬、对生活的豪放。我们涌动活力的身体，在激情四溢的思想带领下，可以天马行空，云游四海、体会生活、寻找理想。非常值得庆幸的是：我们的青春梦想从河津2中起航。美丽的校园、可爱的老师、丰富的学习资源，为我们创设了自由挥洒青春活力的无限舞台。青春不允许浪费、青春的活力来自不断的汲取;青春一闪而过，他需要我们无比的珍惜。从生动的课堂学习，到丰富的社团活动，从校园值勤，到社会实践的体验;处处让我们张扬青春的美丽，让我们有机会不断的寻找、修正我们的青春梦想。

青春就在当下，别等错过后追悔莫及，时间的长河永不停息，青春的岁月亦会随之流逝，同学们让我们为青春行动起来吧，一起为青春喝彩。

“少年强则国强”，青春少年时，我们需要什么?我们该怎么做?青春飞扬是我们当下的风华，同样也昭示着我们肩上亦无旁待的责任，对家庭的责任，对班级的责任，对母校的责任，对社会的责任，对自我的责任，承担责任需要我们不断用丰富的知识充实自己，让自己变得足够强大。

“花有重开日，人无在少年”这是关汉卿的一句话，古至今人无不感叹：春去春会来，花谢花会开，但是青春年华一去不复回。正如文天祥所说“青春岂不惜，行乐非所欲”。我们只有把握好今天，把握好青春，伴着青春优美旋律，高昂欢唱，在青春的蔚蓝天空中，展翅翱翔，在知识的海洋里扬起青春的风帆，航向理想的彼岸。

同学们，青春亮丽的舞台是属于我们每个人的，让我用梦想将他点缀一新，让我们用激情将他变成欢乐的海洋。

让我们一起用青春的热情，去放飞梦想，让青春飞扬吧!

谢谢大家!

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇二**

老师们，同学们：早上好!

今天我讲话的题目是《成功在于坚持》。

首先我想与大家分享一个有趣的故事：这个故事发生在古希腊。开学第一天，大哲学家苏格拉底对学生说：今天咱们只学一件最简单也是最容易做的事。每人把胳膊尽量往前甩。说着，苏格拉底示范了一遍，从今天开始，每天做300下，大家能做到吗?学生们都笑了，这么简单的事，有什么做不到的!过了一个月，苏格拉底问学生们：每天甩300下，哪些同学坚持了?有90%的同学骄傲地举起了手。又过了一个月，苏格拉底又问，这回，坚持下来的学生只剩下八成。一年后，苏格拉底再一次问大家：请告诉我，最简单的甩手运动，还有哪几位同学坚持了?这时，整个教室里，只有一人举起了手。这个学生就是后来成为古希腊另一位大哲学家的柏拉图。这个小故事所蕴含的深刻含意是显而易见的。

法国伟大的启蒙思想家布封曾经说过：天才就是长期的坚持不懈。我国著名的数学家华罗庚也曾说：做学问，做研究工作，必须持之以恒。的确，我们干什么事，要取得成功，坚持不懈的毅力和持之以恒的精神都是必不可少的。古今中外，有多少这样的例子不用枚举，只说说同学们非常熟悉和崇拜的追风少年、跨栏英雄刘翔吧。刘翔八岁开始优育运动生涯，开始练跳高，后来转入跨栏项目。在十几年的刻苦训练中，每天面对的就是奔跑、起跳、跨越;跨越、奔跑、起跳。日复一日，年复一年，这对于热爱音乐、电脑的十几岁的少年刘翔来说，是何等的枯燥、乏味!但是，刘翔坚持下来了，十几年如一日的刻苦训练，成就了刘翔，雅典奥运会上，一个令西方世界惊诧不已的东方神话横空出世，刘翔带给全中国人民的是何等的荣耀和自豪。我想他也给我们每个人注入了一股强大的精神力量，那就是明确目标，坚持不懈，终能成功!世间最容易的事是坚持，最难的事也是坚持。说它容易，是因为只要愿意做，人人能做到，说它难，是因为真正能做到的，终究只是少数人。

成功在于坚持，这是一个并不神秘的秘诀。

同学们，当困难拌住你成功脚步的时候;当失败挫伤你进取雄心的时候;当负担压得你喘不过气的时候，不要退缩，不要放弃，一定要坚持下去，因为只有坚持不懈，才能通向成功!

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇三**

各位老师、各位同学，大家早上好!

今天我国旗下演讲的题目是《友善产生幸福，文明带来和谐》。

温婉的请求轻叩门扉，冰冷的心门也将开放;鼓励的话语日积月累，虽不一定换得回报，但总有满怀的感激;一座坚硬的钢铁都市能够阻挡炮弹的轰炸，却无力排斥春天盛开的第一朵鲜花。一些柔软的东西在我们的生活中充当着协调各类关系的大使，譬如我今天要谈的“友善”和“文明”。

友善是什么呢?我想说，友善是天空，包容天地间的万物;友善是氧气，孕育新的生命;友善是阳光，是雨露，照耀、滋润着美德的生成。因为有友善的存在，我们才能顺利与人交往。因为有友善的存在，我们才有了朋友。

我的朋友，你的话语声飘荡在我的耳际，像那海水的低吟声缭绕在静听的松林之间;我的朋友，你的微笑深印在我的脑海里，像初晨的曙光照耀着广袤的大地。因为有你，我感到前进的道路是无比幸福的。友善拉近了你我的距离，让我对这生活了解得更真切。

生活就像是照镜子。当你面带友善走向镜子时，你会发现，镜中的那个人也正满怀善意地向你微笑;当你以粗暴的态度面对它时，你会发现，镜中的那人也正向你挥舞着拳头。友善，是人与人和谐相处的润滑剂，是心与心沟通的桥梁，也是一种爱的储蓄。它让你和你身边的人的感情更纯真，也让这个世界、让我们的生活更加美好。

文明与友善是一对双胞胎，人际间的友善是社会文明的前提。五千年的华夏文明，深邃如江海，浩繁如星辰，耀眼如日月，厚重如山川。这文明孕育出的炎黄子孙知书达理，举止端庄、内敛有修养。

一个待人友善文明的君子无论走在何处都会受到尊重，一个能做到处处合乎礼仪规范，举止庄重、谨慎、从容的人无论何时都会受到爱戴。仲尼说：“君子不重则不威，学则不固。”这是因为，只有庄重才有威严。何曾见过国家领导人对人无礼，何曾见过大师、大家不注重自身的修养?当cctv的主持人在节目里打呵欠的时候，为什么会有如此多的人认为她的行为十分失礼?为什么我们会在大街上下意识地避开那些穿着奇装异服，口中吐出脏话的人?文明离我们并不遥远，我们追求着文明，文明也已渗透进我们生活的每一个角落。

我们期望的社会是一个“是故谋闭而不兴，盗窃而不作，外户而不闭”的大同社会。虽然现实离这个梦想还有一定的距离，但在创造一个和谐社会的过程中，我们能做的有很多。作为学生，我们就能从关心集体，文明言行做起;作为学生，我们就能从严以律己，宽以待人做起;作为学生，我们就能从感恩父母，尊敬老师做起。只有我们都行动起来，梦想才能化为现实。

做一个文明的人吧!做一个待人友善的人吧!既然中国人以其彬彬有礼的风貌而闻名于世，我们就不能让这样的美誉在这一代人手中毁掉!人这个字，一撇一捺，互相支持，只要我们愿意，谁都可以给他人带来幸福与欢乐。

人生在世，请拥有一颗友爱之心，请保留一份文明之意。

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇四**

各位老师、同学们，早上好：

什么是废品?对你来说你不能用的就是废品，能用的都是宝。但是对不同的人来说你觉得是废品的东西在他看来就是宝。

我先来讲述一个变废为宝的真实故事(犹太人清理美国自由女神像获利千万)。 我说这个故事主要想说的是“变废为宝会给我们带来很多好处”。有金钱上的也有环境上的，能给我们带来收益，还能节能环保。开展变废为宝活动有这么多好处?那么我们为什么不去变废为宝?

我感受较深的是：变废为宝让大家参与到科技创新发明中来，使我校有了更多的科技创新作品。使我们学校在瑶海区、合肥市比赛中涌现出了大批的优秀发明作品。我们学校的的学生作品有近20多项分别获得安徽省一二三等奖、市一二三等奖、瑶海区一二三等奖。当然大奖的取得离不开领导的关心、教师的辛勤指导、更有我们孩子和孩子的家长在背后的努力。

现在我就从科技创新角度说说，怎么在发明创造中变废为宝。古人常说的“书到用时方恨少”，而我在做科技创新小发明的时候，常常也有这种恨少的感觉。为什么呢?也有很多孩子告诉我：我有点子、有想法但是做不出来，因为我没材料。很多参加了科技小发明的同学肯定有这样的感受，就是发明想出来了做不出来，没材料啊!是不是这样呢? 那么我们改怎么做?怎么变废为宝?

首先，平时要注意收集，到发明的时候就可以派上用场了。我平时看到的玻璃纸、铁丝、雨刮器等很多好材料(当然这些对有些人来说就是废品)，我都会收集起来。 其次，变费为宝，关键是怎样变，用那些废品来变?

我们没条件用高科技手段来处理废品，但是我们能从自己的周围收集一些废品。过期的报纸、压扁的乒乓球、吃剩的空瓶子、用完的牙膏盒、多余的棒棒、不想用的布料、蛋壳等等，真所谓品种一应俱全，能给我们的小制作小发明提供丰富的材料。

一次次的发明中，我们的同学利用身边的废品，做出了许许多多优秀的好作品，比如有的同学用破牛仔服做了环保牛仔购物袋，用易拉罐做台灯，用过期的报纸做出了千斤顶、用废纸壳和彩纸做出万花筒，用费玻璃做三棱镜造成了彩虹、我记得有个2年级的同学用玩具做自动打扫机器人，五年级的梁思佳用废弃钓鱼竿加鸡毛掸做出了伸缩鸡毛掸、瞿雨滢用光盘和废旧电脑做出光的合成演示仪，上届六年级张辰祥用熟料泡沫做了自动关窗器、还有很多同学用废旧饼干盒等做了创意机器人。这样的发明太多太多了，数也数不完，发明这些作品的孩子也许就是你也许就在你们身边，其实你们每个人也能成为发明家，只要你学会变废为宝。

最后我希望孩子们能通过这次活动能时时有变废为宝的意识，垃圾并非一无是处，废品也不是废不可用。作为有教养的新世纪的文明人，我们应该积极参与活动，让变废为宝真正从我做起，节约我们世界上有限的资源，为净化我们祖国做一点奉献，献一片爱心。只要每个人尽力做到一点，我相信我们的国家会变得更加美好!

我的讲话完毕，谢谢大家!

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇五**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

早上好!今天我演讲的题目是《永不放弃》。

许多人都知道：迈克尔.乔丹是美国伟大的篮球运动员，是全世界许多篮球爱好者崇拜的偶像。他加盟芝加哥公牛队后，率领球队6次获得nba总冠军，其本人5次赢得最有价值球员称号。可是同学们，你们知道他为什么会成为全世界最棒的篮球运动员吗?乔丹有一句名言：“我可以接受失败，但无法接受放弃。”这就是他成功的秘诀之一。

随着夏日的到来，我们又将迎来紧张的期末复习。特别是六年级和九年级的学生不久将会面对毕业考试。每到这时，总有一些同学担心自己没复习好，怕考试失败。其实，在每个人的成长道路上，都会遇到这样或那样的困难。所不同的是，有的人因为被困难吓倒，放弃了追求，失去了向上的信心，导致了彻底的失败;而有的人却能变失败为动力，认真分析造成失败的原因，吸取教训，决不放弃理想和目标，最后体验到了成功的喜悦。同学们，你是怎样对待失败的了?你是不是也象迈克尔.乔丹一样，不怕困难和失败，对自己充满信心，对未来追求的目标永不放弃?是的，只要我们不怕失败，不怕困难，象乔丹那样，永不放弃追求，永保学习热情，就一定会驶向成功的彼岸。

当然，我们还得注意掌握正确的学习方法。首先，我们在上课的时候应该专心地听讲，老师所说的每一个细节，每一个难点都应牢牢地记住。对于内容多又重要的知识可以记下来。第二，积极地以主人翁的姿态参与课堂学习活动。要善于发现问题，分析问题从而解决问题。第三，还要养成课前预习，课后复习的好习惯。俗话说：“一分耕耘，一分收获”，要收获得好，必须耕耘得好。放学回家后不要只顾玩耍和看电视，应尽快做完作业，空出的时间应该用来预习和复习。而且复习并不是考试前才做的，而是要天天做的。每天都有不同的知识，每天就应该把新知识掌握。在复习后预习一下明天要学的东西，这样事先知道了底，学习时就不用那么吃力了,而是轻轻松松的。 记得有一首歌中唱道：“阳光总在风雨后，请相信有彩虹。”知识是需要日积月累下来的过程，只要我们认真听课、刻苦学习、认真复习，知识就会给予我们报答。在此祝愿每位同学都能获得成功!让自己开心，让老师和家长放心!

我的讲话到此结束，谢谢大家!

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇六**

同学们，大家好：

今天，我要和大家谈一谈“月考后的反思”。

本学期第一次月考已经结束，相信大家都非常关心自己的考试成绩。在我们学生时代，考试成绩固然非常重要，但是，同学们有没有想过，分数的背后，还隐藏着许多的内容呢?一次考试，可以检测、衡量我们一段时间的学习效果，能发现我们平时学习上的不足与缺陷，考试就像捕鱼，每一次考试都会发现鱼网上的漏洞，只有经过一次次的修补，一次次的捕捞，我们用知识与能力编成的鱼网，才会是牢不可破的，也才能保证我们取得优异的学习成绩。那么如何对我们的考试进行正确的分析和反思呢?

首先，要对考试中的失误或错误进行认真分析，反思自己平时的学习态度和学习习惯，这是很多同学在考试后往往敷衍对待或不屑一顾的。成功一定有成功的方法，失败也肯定有失败的原因。书山有路勤为径，要学习真本领没有勤奋的耕耘是不行的。

其次，不管这次考试满意与否，我们每位同学都要设立新的起点，确立新的学习目标。如果这次考得好，我们要继续坚定信心，以更加饱满的精神、更加认真地态度投入到学习中去，从而保持优异的成绩;即使这次考试考得不好，我们也不能一蹶不振、灰心丧气，我们要静下心来重新找到自己的新起点，而后奋斗、前进。但是，有的同学考试没考好，这时他就非常的有动力，列出了一大堆的学习计划，下了一大堆的决心，然而几天后就又像以前一样了，又失去了前几天的动力，这样的同学，学习终究进步不了。学习犹如长跑，谁懈怠了，谁就会落后;谁不坚持，谁同样也会落后。所以对待学习，我们要坚持不懈，要有滴水穿石的毅力。

同学们，你立即养成严谨踏实的良好习惯，做好每一个细节，相信你不久就会重现英姿;或许，你因为疏懒而放纵了自己，那么，请你立即严格自律，抓住机会，分秒必争，相信你也能成为一飞冲天的雄鹰;或许，你因为自卑看轻了自己，那么，请记住，每一朵花都有开放的权利!就从现在抓起，就从基础抓起，增强自信，提高效率，相信成功就在不远处。

最后送给大家一句话：“日有所获”，每一天都要有所收获，希望每个人在每一天的开始和结束时都能这样问问自己：“今天我收获了什么?”

我的讲话完毕，谢谢大家!

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇七**

尊敬的评委、老师、同学们：大家好!

我是七小中队的李晓雨同学，我今天演讲的题目叫“我是学校的小主人”。

蓝天和白云的心一样，希望白鸽自由翱翔。

老师和父母的心一样，希望我们健康成长。

花开的日子我们走进亚东第二小学这个快乐的地方，在平安校园愉快歌唱;

花开的日子我们遨游在亚东第二小学这个知识的海洋，和老师一起编织梦想;

花开的日子我们愿意用心情的音符，去谱写和谐校园的欢快乐章。

亲爱的老师们，为我们传道授业解惑，是老师给了我们文化知识的启迪，使我们从无知到有知，逐渐从幼稚走向成熟。老师给了我们知识的雨露，需要的是我们全身心的接受，珍惜老师的付出，尊重老师的劳动。师生互敬互爱，从而打造和谐的学习氛围。

构建和谐校园需建立建立和谐的同学关系。关心帮助有困难的同学，用一颗真诚的心去换另一颗真诚的心。我们要倡导一种蓬勃向上的团队作风，一种脚踏实地的学习精神，将学风建设的目标指向“团结、勇敢、诚实、活泼”。一种团结奋进的班风和刻苦勤奋的学风能促使我们每个同学能在良好的环境中成长。好的校风如春风化雨，不声不响地吸引每个学子奋勇向前，为了理想而努力拼搏。校风积极向上，从而打造美好的教育氛围。

同学们，茫茫学海中，我们要做勇敢的水手，乘风破浪、共赴前程。童年的脚步如行云流水，童年的岁月需要知识的滋养。让我们把握生命中的每一天，向和谐校园的彼岸前行。

花开的日子，让我们在和谐的教育氛围中愉快地学习;

花开的日子，让我们在和谐的兴趣乐园中陶冶情操;

花开的日子，让我们在和谐的人际关系中健康地成长。

未来不是梦，今天，将握在我们校园的小主人手中。

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇八**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好!今天我在国旗下讲话的题目是“拼搏·超越”。 “拼搏”是为了达到并超越一定的目标，全力以赴地投入，艰苦卓绝地奋斗，无怨无悔地付出，百折不回的追求和不达目的誓不罢休的志气。

拼搏是强者的凯歌。平静的湖水永远不会奏出壮美的乐章，只有澎湃的大海才会给人以雄壮。柔韧的水只有不断地撞击坚硬的礁石，才会有碎琼般的美丽从中绽放。这，就是拼搏。 或许你会问：“是不是只有拼搏者，才会成为成功者?” 冰心曾说过：“成功的花，人们只惊慕她现时的明艳，然而当初她的芽，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”

有的人拼搏了，但没有获得殊荣，戴上桂冠，那是因为他没有在拼搏中超越。如果暂时没有成功，也不妨定一个目标，适时改进方式方法，超越自我，超越目标，持之以恒，一定会有“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”的喜悦。这样，面对人生，我们就能骄傲地说：“我拼搏过!我超越过!” 拼搏重在过程，不在结果;重在精神，不在收获。目光短浅、爱慕虚荣的人每日碌碌无为，不思进取，却渴望戴上荣耀的桂冠;而信念坚定的人始终朝着一个目标默默地努力。我们每个人都应当志存高远。如果每天都比别人多做一点，每天力争比别人做的好一点，长期下去，日积月累，必有成效。

很多人憧憬明天的美好，却疏于今天的努力。是的，我们都渴望成功，但却往往忽略了拼搏这一过程，超越这一举动。拼搏是一种精神，是一腔激情;拼搏是人生的壮举，是超越的过程。“人生能有几回搏?”只有拼搏，人生才能放出异彩;只有拼搏，人生才能挖掘出智慧;只有拼搏，人生才能不断超越，实现远大的理想。

亲爱的同学们，让我们在知识的海洋中拼搏成长、超越自我!让我们在拼搏中乘风破浪、展翅飞翔!

谢谢大家，我的讲话完毕。

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇九**

同学们：早上好

今天的讲话主题是 全力以赴迎接期末考试

我认为做好复习迎考，要做到以下几方面：

一、要重视考前复习。

距离考试的时间很短，所以复习要有侧重点，我想不妨两个方面着手。一是巩固基础知识，包括字词、概念、定义、公式等，二是可以把前一阶段做过的题目、试卷拿出来看一看，特别是当时做错的题目要好好体会，避免出现同样的错误。

二、要规范考试行为

考试同样一次行为习惯规范的考验。我们应做到：(1)严格遵守考场纪律，考前认真清场，不在课桌内留不该留的东西，只带考试有用的物品，如笔、尺、橡皮等入场。(2)考试时应认真安静地答卷，有不清楚的举手问监考老师，不得交头接耳，左顾右盼，不得夹带与考试有关的东西。(3)拿到试卷后，应在规定时间、规定地方答题，不在其他地方乱写乱画，字迹认真、工整。(4)考试期间要爱护公物、保持考场内的卫生。

三、要正确掌握考试方法。

可以说人的一生无时不在进行着各种各样的考试，考试是紧张的，每一位同学要重视考试，但又要正确对待考试。考试既是知识的检测，也是意志的磨炼。怎样考好试?方法很多，今天我给大家推荐最有效的两点：一是审题，二是检查。

审题不误答题工，

匆匆动笔希望空;

条件要求要读懂，

读完三遍再起动。

这首顺口溜，很好的说明了审题的重要，注重审题，可以避免不该发生的错误，更不会漏体，认真分析试题，遇到自己不熟悉的题型要仔细推敲。考题你容易别人也容易，因此遇到容易的不要忘乎所以，要细心谨慎，考题难别人也难，因此遇到难题不要心慌，要认真思考。

很多时候考不好是因为粗心大意，把会做的题目随手做错了，我们要吸取教训，做到基础不失分，争取战胜难题。平时我们经常发现，很多同学的考试成绩不理想的主要原因是粗心大意，把本来会做的题目做错了，非常可惜，怎样避免这种问题呢?那就是要仔细检查，有一个学习成绩很好的同学告诉我，每次考试，做完题，她一定要反复检查2、3遍，确认没有错误了才交卷。而以此相反的是，有些同学，做完后就坐不住了，匆匆地看了一眼试卷，没有仔细检查，就交了，这样的习惯很不好，做的快是好事，为自己节省了很多时间，可以用来检查一下，因为速度快，做题容易不仔细，马虎，细心检查能发现问题，及时改正，等交给老师就不能再改了。因此，做完卷一定要好好检查。

四、要诚信考试

考试还是一次对你做人品行的检测，看看你做人是否诚信。我想同学们并非第一次参加考试，对考试的纪律是清楚的。考试是严肃的，来不得半点弄虚作假。

最后希望大家利用这几天的时间好好复习，并祝同学们在这次期末考试中取得好成绩。 我的讲话完了，谢谢大家!

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇十**

大家早上好!

今天国旗下讲话的内容是《文明课间活动》

课间是同学们消除学习疲劳，让大脑得到休息，活跃身心的时间。有益的课间活动可以让同学得到很好的调节，而良好的课间纪律又会给整个校园带来活跃而轻松的`气氛，所以课间活动也是学校一道亮丽的风景线。

然而看到有些班级的课间活动情况，却有些让老师担心。有些同学一下课就相互推拉打闹，有些在楼梯上攀爬追逐，还有些在滑梯上挤压踢打，(一二年级居多)楼上的同学有时甚至还会为了看楼下而跳栏杆或向楼下洒水、扔物品。看着我们的小朋友脸上洋溢着兴奋快乐，可是老师心里是多么的担心啊!如果你一不小心，从楼梯上摔下，或被撞倒、压坏，后果都难以预料。为了让我们的学校有丰富多彩、文明安全的课间11年十分钟，老师在这里给全体同学提几点要求，希望大家能认真遵守：

1、课间活动要适量、轻松、愉快，不能累得满头大汗;活动时要守纪律，不打人、骂人，不要大声喧哗、奔跑、追逐;不做危险性游戏，不在容易发生危险的、不适宜活动的场地游戏。

2.养成课间休息的好习惯，在下课时认真做好课前准备工作，不在上课后才忙着准备。

3.打开门窗，保持室内空气流通;不要在教室内追跑打闹。

同学们，课间文明游戏和玩耍，既能避免同学间不必要的冲突和摩擦，而且有意义的玩耍游戏，还能开发我们的智力，增进伙伴间的团结。希望每个同学课间活动要文明，开开心心消除疲劳。

4.25《孝亲典范》

东汉时的黄香，是历史上公认的“孝亲”的典范。黄香小时候，家境困难，10岁失去母亲，父亲多病。闷热的夏天，他在睡前用扇子赶打蚊子，扇凉父亲睡觉的床和枕头，以便让父亲早一点入睡;寒冷的冬夜，他先钻进冰冷的被窝，用自己的身体暖热被窝后才让父亲睡下;冬天，他穿不起棉袄，为了不让父亲伤心，他从不叫冷，表现出欢呼雀跃的样子，努力在家中造成一种欢乐的气氛，好让父亲宽心，早日康复。

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇十一**

那朵沙仑玫瑰开放在中国的一片土地上，吮吸着早晨的露珠，静静地成长;那片柔和晨光斜射在中国的一处角落中，照射着窗内的温暖，直到生命的最后一刻;那双浪漫翅膀飞翔在中国的一片天空里传达着祝福的恩惠，终日向我歌唱......

我的祖国如同泥土，陶我与造我，让我拥有喜怒哀乐。她拥有夕照辉耀的傍晚“夕阳无限好，只是近黄昏”，她拥有晨星明月与丽日，普照生命的光。

我爱祖国，爱她的博大精深，让我潜移默化。周敦颐的“爱莲说”让我对莲的“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”感到可歌可泣。中国是一本书，莲则是书里的内容，朴素淡雅而让人怡然自得，玉立在荷叶上，观赏它的人不得不门庭若市。莲花的清俗，让我想起纯洁的百合，似乎只有它们俩才能齐齐并肩吧。中国是一本书：小说、科幻、推理比比皆是，她的过去、现在甚至未来的作者永远都是我们，为她编著、改写、续写。

我爱祖国，爱她的壮志凌云。一句“会当凌绝顶，一览众山小”就能让我对祖国的岳山而感到无比自豪，因为许多文人墨客都以祖国的大好河山为对象，立下豪言壮志。一首木兰诗，就展现了中国女英雄的殒身不恤的高尚品质。在恢宏的气势里，壮美的意境中，毛泽东同志写下“江山如此多娇，引无数英雄竞折腰”的佳句，赞美了祖国的美，又将内心情感寄托在诗词中。中国的壮志凌云，让我脍炙人口。

在这样一片美丽的土地上，存在着这样一个名为温州的城市，它既是祖国的一块“肢体”，同时也是我成长的地方。

我爱温州，因为她的山河秀丽深深地吸引了我。雁荡山风景区的山峰绵延不绝，行旅如云，山中摩崖累累，站在任何一处地方，都会让你感到心惊胆颤。“寰中绝胜”“海上名山”之名誉，让她更加拟人化。

“过尽千帆皆不是，斜晖脉脉水悠悠”是祖国的一片景;“雨打风吹想昨日，天翻地覆看今朝”是的一个奇迹;

而我，则是其中的一处景物，看着它们!

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇十二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

人们常常歌颂母爱是多么伟大，却忘了父爱的深沉同样伟大。确实，父亲不像母亲那样擅于表达自己的情感，不会用语言来表达对我们的爱。但他会默默的守护着我，用实际行动来体现对儿女沉甸甸的爱。

还记得，那是我11岁生日，那一天正好是星期六，父母都不上班，一大早，母亲就起来给我张罗生日了，又是炸糕节，又是订蛋糕的，而父亲却在房里呼呼大睡，仿佛自己女儿的生日与他毫不相干。中午吃蛋糕的时候，母亲把蛋糕递在我面前，并贴心地插上了蜡烛。一脸慈爱的看着我，让我吹蜡烛许愿，我心里顿时流过一股暖流。而父亲一个慈爱的眼神都没给我，尴尬地站在一旁。

不知不觉就到了晚上，我哀求父亲让我出去玩，而父亲却坚决不同意。说晚上女孩家出去太不安全，最后父亲经受不住我的软磨硬缠，还是答应了。一听到父亲答应，我便欢天喜地的去体育场和同学玩了。可怎奈天不尽如人意，我一个人走到半路时下起了倾盆大雨。我没拿伞，四处又没有可遮雨的房屋，只好躲在树下避雨。“怎么办，看这雨一时半会儿是停不下来了，冒如此大的雨回家肯定不行，让家人来接我吧!没办法联系。这里还十分偏僻，很难遇到路人求助，怎么办?怎么办?”看着愈下愈大的雨，我都快急哭了。

这时，远处出现了一个熟悉的身影，啊!是父亲!父亲来到我身边把手里的伞递给了我，只是淡淡的说：“走吧，回家。”后来听母亲说，我生日那天父亲在雨中出现并不是偶然。那天晚上我走后父亲不放心，就一直在后面默默的注视着我，保护着我……听完了母亲的话，不知怎么的，眼泪就不受控制地流了出来。我曾经一直以为父亲根本不爱我，常常误会父亲，甚至还讨厌父亲……

原来，父亲那比山高比海深的爱就在我们身边。“想想您的背影，我感受到了坚韧，抚摸您的双手，我摸到了艰辛，不知不觉您鬓角露出了白发，不声不响您眼角已添了皱纹……”

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇十三**

有一位名叫西尔维亚的美国女孩，他的父亲是波士顿有名的整形外科医生，母亲是大学教授。家庭对她有很大的帮助和支持，她完全有机回实现自己的理想。她从念中学时候起，就一直梦寐以求地想当电视节目的主持人。她觉得自己具有这方面的才干，因为她与别人相处时总能从人家嘴里套出“心里话”。她常说：“只要给我一次机会，我相信一定会成功。”

但是，她为达到这个理想而做了些什么呢?其实什么也没有!她在等奇迹出现，希望一下子就当上电视节目主持人。

西尔维亚不切实际地期待着，结果什么奇迹也没有出现。

另一个叫辛迪的女孩却实现了西尔维亚的理想，成了著名电视节目主持人。辛迪之所以会成功，就因为她知道一切成功要靠自己努力去争取。她白天去做工，晚上在大学新闻系上夜校。毕业之后，她开始谋职，跑遍了洛杉矶每一个电台和电视台。但是，每个经理对她的答复都差不多：“不是已经有几年经验的人，我们不会雇佣的。”

但是，她不愿意退缩，也没有等待机会，而是去寻找机会。终于在杂志上看到一则招聘广告：北达科他州一家小电视台招聘天气预报员。

辛迪是加州人，不喜欢北方。但是为了梦想，她抓住了这个机会。

两年后，辛迪在洛杉矶的主流电视台找到了工作。又过了五年，她终于得到提升，成为了梦想已久的首席主持。

为什么西尔维亚失败了，而辛迪却如愿以偿呢?

西尔维亚那种失败者的思路和辛迪的成功者的观点正好背道而驰。一个人停留在幻想上，等待机会;一个不懈奋斗，最终圆梦。

所以，请记住：奋斗是实现理想的唯一途径。

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇十四**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

莎士比亚说过“书籍是人类的营养品”，平时多看书，多记一些好词好句，写作文的时候就可以派上用场，那些令人头疼的作文不就会很简单了吗?

我喜欢阅读，阅读让我喜欢上进图书馆看书，因为那里不仅有我爱看的书，还有很多我可以学习到的知识。那里的书很多，有我喜欢的漫画书、故事书、名著等等。我最喜欢看的书是《格林童话》、《木偶奇遇记》、《笨狼的故事》、《小巴掌童话》等等。我还会看一些关于作文的书，把这些好词好句摘抄下来。

记得小时候，我还不认识字，妈妈就耐心地教我背唐诗，妈妈说一句，我就跟着读一句，渐渐地，我就学会了很多唐诗。上小学前，我已经可以独立地看书了，低年级的时候，我认识的字已经很多了。书让我获得了许许多多的知识，让我开阔视野，明白了许多道理。

书是我最好的朋友，我爱看书，我喜欢看书!

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇十五**

家风就像一棵树，一棵枝叶如盖的百年大树，子子孙孙都在它的荫蔽之下。

记得小时候，一天傍晚，我和父亲出门散步。父亲突然停住脚步，问了我一个莫名其妙的问题：“你有多大的力气?”我当时长得瘦弱，能有多少气力啊，便说：“呵，刚背得动书包。”

父亲指指不远处的路口，我一看，原来是一棵不算小的树不知为何倒了，将路压了一大半。父亲说：“天快黑了，怕会有人被树绊倒。嗯，得想个法子把它弄走。”我说：“过了这么多人都没人搬，还是别管了吧?”父亲没有回答我，过了一会儿，说：“你去把那棵树搬开吧!”我呆呆站在原地，还以为听错了呢。父亲却催促道：“去吧!”他拍拍我的肩膀，给我打气道：“放心，我保证你能把那棵树搬走。”我只得硬着头皮使劲推推，树纹丝不动。我有些气恼，心想父亲真是寻人开心，又狠命推了推树，依然没有效果。

一个背电工包的年轻人路过，看着我，很是吃惊：“哟，你是人小胆壮啊!还是我来试试吧。”他把袖子一挽，和我一起推树，树只微微颤了几下。这时，过来一个壮实的中年人，见我俩在推树，把自行车一架，说：“你们俩肯定不行，我来搭把手。”中年人力气很大，树动了几下，可还是没能移开。又过来一对下班的夫妻，也主动过来帮忙，树开始挪动了。不一会儿，又有几个路人过来帮忙。人多力量大，大家硬是把树抬了起来，彻底将它搬开了。“既然是善意，那么不管它是否微弱，都会在传递中放大，在放大中增强，会感染其他人，凝聚更大的美好力量，再传播开来。”许多年后，曾在一篇文章中看到这样的话。童年的那个傍晚，父亲已经巧妙地告诉我这个道理了。

刚上中学时，父亲工作调动，我们搬了家。新家的条件不错，周围很安静，最让我兴奋的是第一次拥有了属于自己的小书房。从那以后，每晚，一盏小小的台灯与我温柔相伴。我静静看书到深夜，很是享受。

不久，惬意的日子被打破了。隔壁那户人家，夫妻俩每日凌晨四点就早起做生意。许是他家的门轴太紧，开门关门总会发出尖利的“嘎吱”声。白天倒也没什么，只是这声音在凌晨响起，就惊心动魄了。他们夫妻不是同时出门，于是，这“嘎吱”总会响声连连。甜梦中，我常常被刺耳的声音惊醒，便再也睡不着了。那段日子，早上起来我总是呵欠连天;晚上看书，再精彩的书，也看不了几页便昏昏欲睡。太恼火了!

备受“嘎吱”声煎熬的我，终于忍受不住了，开始向父亲诉苦，愤愤不平地说要捡块石头，砸烂他家的大门。没想到，父亲微微一笑，从墙角的工具箱里拿出一瓶保养自行车用的润滑油。父亲走出门去，在那户人家门口蹲下，用油壶将几滴润滑油注入他家的门轴。果然，门轴的“嘎吱”声消失了。从此，我生怕那讨厌的“嘎吱”声再次响起，学着父亲的样子，每隔一段时间就给他家的门轴注几滴润滑油。那天，我正给门轴注油，恰巧被那家的女主人看见。她满脸惊讶，喃喃地说：“我还以为这门自己好了呢……”很快，他们家换了一个新门轴，“嘎吱”声再没响起过。

从那以后，我与别人相处，虽然也避免不了误会，甚至是争吵，但每逢此时，我都会想起父亲那瓶润滑油。与其针锋相对，还不如主动为彼此的关系注入几滴友善的“润滑油”。事实证明，“润滑油”的效果总是不错的。

父亲只是个普通的干部，话不多，钱不多，他却给予我最宝贵的人生财富——为人向善，与人和睦的道理。

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇十六**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好!

青春，是一本自传体的大书，书地作者是自己。那么，这本书如何才能写好呢?

生命原是一个不知来自何处去至何方的奇迹，存在也是一个时空的偶然，我们需要不停的奋斗，来印证我们生命的真正存在。这样我们便须活跃我们的思维，点燃灵台的明灯，照亮我们该走的路，以便我们继续跋涉。生命也是需要不断跋涉的，不管昨日你有多少功绩，不管昨日你园圃里有多少花朵，那是属于昨日的，若你一心沉淀于昨日的喜悦，就难享今日更清醇的欢欣。今日，一个新的开始，更需要我们前进，更需要我们去孕育。

当我们每个人站在高中的大门口，便意味着又一个奋斗征程的开始。作为高一学生，你们所面对的是适应，是积极投入学习，是为着高二，甚至初三打好根基，这便需要你们去奋斗，去拼搏，作为一名高二学生，那二周后的学业水平测试是一个挑战，站在它的面前，请收起嬉闹，紧张起来，低头自问：是否已准备好上阵?这仅有的二周，是所有的机会，抓住他，一起奋斗，一起拼搏，有备上场，成功定会眷于你我，作为初三的学生，80多天后的高考是一场挑战，面对茫茫题海，面对身体以及心理的挑战，想想明天吧，想想那金榜题名的明天，咬牙坚持，相信终会苦尽甘来。总之，当狂风在你耳边呼啸时，你只当它微风拂面;当暴风雨在你眼前倾斜是，你只当它屋檐滴水;当闪电在你头顶肆虐是，你只当它萤火流逝。青春，注定是奋斗的征程。

青春，是一本自传体的大书，是的作者是自己。我们要用智慧的头脑构思，用良好的道德立意，用崇高的理想布局，用坚持的信念写作，用奋斗的精神修改，用执著的追求出版!

奋斗青春，无悔!

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇十七**

老师们、同学们：早上好，我发言的题目是《我自信我成功》。 每个人都希望成功。自信是成功的基础。那么，什么是自信呢?简单地说，自信就是相信自己。

在我们周围的同学中，有的非常不自信，甚至还有点自卑，他们上课的时候不敢举手回答老师的问题，下课以后也不愿意与同学们一起游戏，总是一个人低着头悄悄地观察别人，用羡慕的眼光望着其他活泼的同学;有的学生却喜欢主动和老师、同学打招呼，爱帮助别的伙伴，受到老师和同学们的喜爱，自己还能独立完成像买学习用品这类的事情。这就是自信的表现。

一个充满学习自信心的学生就会敢于探索，勇于进取，充分发挥自己的主动性、积极性与创造性，从而有效地进行学习。

既然具有自信心对一个人的学习事业有如此重要作用，那么怎样能树立起自信?

一、 目标适度

具有自信的人，总是定出经过一定努力即可实现的目标。他所定目标既不过高，也不过低，期望过高，总是达不到，有损自信;期望过低，不费吹灰之力即能达到，自然谈不上树立自信心。他既有长期目标，又有短期打算。

二、 学会比较，尝试成功

学习成绩优秀的学生，一般都具有十足的自信心;而所谓差生则多为屡遭失败者，他们几乎都缺乏应有的自信心。这里面有一个原因：一事当前，往往横向比较——比优秀生。比的结果：老不如人。我们不妨换一种比较方法，用纵向比较——比自己的过去，以便感知自己的进步和成功。大科学家爱因斯坦读小学的时候，有一次上完劳作课，同学们都交上了自己的作品，惟独爱因斯坦没有交，直到第二天，他才送来一只做的很粗陋的小板凳。老师看了很不满意说：“我想，世界上不会有比这更坏的小板凳了……”爱因斯坦回答说：“有的。”他不慌不忙的从课桌下面拿出两只小板凳，举起左手的小板凳说：“这是我第一次做的。”又举起右手的小板凳说：“这是我第二次做的……刚才交的是我第三次做的。虽然不能使人满意，但总比这两只强一些。”爱因斯坦的自信就是在纵向比较中树立起来的。

三、 要有乐观的情绪

乐观是人们对事业前途充满信心的一种精神面貌，是成功者具有的品质。一般地说，具有自信心的人，总是乐观主义者。他们学习生活中，无论多么艰难困苦，他们都会体验到无比的快乐，看到光明的前途。正是这种乐观的情绪，使他们的自信心逐步得到发展与巩固。

四、 要有坚强的毅力

爱迪生认为自信和坚强意志是伟大人物最明显的标志，他说：“不管环境变换到何种地步，他的初衷与希望仍不会有丝毫改变，而终于克服障碍，以达到期望的目的。”自信心强的人，一般总具有坚强的毅力，毅力又总是同精力结合在一起构成意志坚持性的品质。一个具有坚强毅力的人，他不会因成功而骄傲，也不会因失败而气馁;成功能催其不断奋进，失败也能勉他再接再励。

自信，是走向成功的伴侣，是战胜困难的利剑，是通向理想彼岸的桥梁。有了它，就迈出了成功的第一步;有了它，就走上了义无反顾的追求路。 我想只要同学们树立远大的理想、正确的目标，坚定自信的价值，并坚持不懈，努力学习，定能从自信走向成功。最后我想用一句话来结束我的发言“一分自信，一分成功，十分自信，十分成功!”

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇十八**

各位老师、各位同学：早上好!

今天我讲话的题目是“永不放弃”。 在这里，我先讲一个故事，故事的主人公站在台上，不时不规律的挥舞着她的双手;仰着头，脖子伸得好长好长，与她尖尖的下巴扯成一条直线;她的嘴张着，眼睛瞇成一条线，诡谲的看着台下的学生;偶然她口中也会依依唔唔的，不知在说些什么。基本上她是一个不会说话的人，但是，她的听力很好，只要对方猜中或说出她的意见，她就会乐得大叫一声，伸出右手，用两个指头指着你，或者拍着手，歪歪斜斜的向你走来，送给你一张用她的画制作的明信片。她就是黄美廉，一位自小就患脑性麻痹的病人。脑性麻痹夺去了她肢体的平衡感，也夺走了她发声讲话的能力。从小她就活在诸多肢体不便及众多异样的眼光中，她的成长充满了血泪。 然而她没有让这些外在的痛苦击败她内在奋斗的精神，她昂然面对，迎向一切的不可能。终于获得了加州大学艺术博士学位，她用她的手当画笔，以色彩告诉人们世界之美，并且灿烂地活出生命的色彩。

她的成就来自她所说的一句话，“永不放弃!”。

同学们，一个成功的人，永远有一个解决的办法。一个失败的人，永远有一个逃避的藉口。我们有可亲可爱的关心与爱护我们的父母与老师，我们有朝夕相处地情同手足的同伴们，我们更有健康的体魄，聪颖的头脑，与黄博士相比，我们是何等的幸运，面对学习与生活道路上的种种坎坷与困境，我们要永不放弃对心中的理想与希望的执着追求，在平时的学习中，我们不妨做到以下四个“永不放弃”。 第一、当你背诵繁琐的课文或单词一遍又一遍却又无法记住与理解时，当别人用一遍或二遍就可以轻松过关时，你要做到“永不放弃”，你不仅要继续努力，而且要不断改进学习方法，这样才会“柳暗花明又一村”。

第二、当你面对难题百思不得其解，而别人却一看便会，你要做到“永不放弃”，你要耐心地分析与读懂题意，一遍遍地苦苦思考，一次次向同伴与老师请教，相信成功的花儿肯定垂青于艰辛付出的人。 第三、当你面对自己的一次又一次的失败，面对别人的一次又一次的成功，你要做到“永不放弃”，要记住失败往往是成功的前奏曲。 第四、当你是班级中或学校中的学习姣姣者，你要做到“永不放弃”，所谓“山外有山，楼外有楼”，“欲穷千里目，更上一层楼”，你要更加严格地要求自己，相信不久的将来你肯定能领略到“一览众山小”的豪情壮志。

有些同学性格内向，不善与人交往，跟人接触的时候，老是受冷遇，结果认了“命”，更加自我封闭起来，开始回避所有的人。学习中，有些同学由于基础差，多次努力不见什么起色，结果就破罐子破摔，放弃了努力;期末考试即将来临，在考试后，总会有那么一些同学因为发挥失利而在自暴自弃，认为自己输得一败涂地。类似的事情举不胜举，它们都有一个共同点，那就是面对暂时的失利灰心丧气，总觉得自己是无能为力的，不得不放弃了。究其本质，他们的失败并非输在事情本身，而是输在了心理上。其实失败不过是自己的一种感觉，一种绝望的感觉。在客观世界中，没有什么失败，失败仅仅存在于悲观的人的心中。

努力，并不一定成功，但放弃，则一定会失败。在最后一刻还未到来之前，结果永远是未知数。有时候努力过了，但结果可能并不尽如人意，但是你要想想，如果不努力，你的结果肯定还要更糟;所以，你没有理由放弃努力。

愿那些正在努力或还未开始努力的人，都能够调整自己的心态，平静地接受那些不能改变的事情，勇敢地尝试能有所改观的事情。 同学们， “永不放弃”是一种态度，更是一种追求，我们会因“永不放弃”而收获一次又一次的成功，我们会因“永不放弃”而亲临一次又一次的激动人心的生命的感动，让我们时刻践行“永不放弃”的理念吧!

我的讲话完了，谢谢大家。

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇十九**

尊敬的领导，各位同仁，亲爱的同学们：

早上好，今天我国旗下讲话的主题是：拒绝吸烟，低碳健康。

今年的5月31号是世界无烟日，结合我国目前实施的《公共场所控烟条例》，我想就烟草的危害跟大家做一个交流。

第一、吸烟危害自身健康。

有关医学研究表明，吸烟是心脑血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病等多种疾患的行为危害因素，吸烟已成为继高血压之后的第二号全球杀手。所以我认为成年人不能嗜烟，如果想提精神可以选择咖啡而不需要一根接一根的抽烟。而对于青少年来说，我们应该认识到吸烟并不是一件很cool的事情，也许有的同学认为吸烟动作很潇洒，但实际上即使你并不是真的把烟吸进体内，但你的口腔仍然会受到极大影响。久而久之会形成一种烟臭味。我想很多女孩会比较反感这种味道的，所以男孩为了提升自己的魅力最好不要选择这种看上去很美但对于身体健康却百害而无一利的习惯。

第二、吸烟危害他人健康。

研究表明，吸入他人吐出的香烟烟雾，可导致婴儿急性死亡，婴幼儿呼吸道疾病及中耳疾病，成人肺癌及心脏病。被动吸烟对青少年的伤害更大，在吸烟者的环境中生活的孩子，患气喘病、支气管炎、肺炎和中耳炎的人数明显增加。美国医学研究人员最近发表研究报告指出，被动吸烟即俗称的“吸二手烟”比原先外界所知道的还要危险，一些与吸烟者共同生活的女性，患肺癌的几率比常人多出6倍。据调查，我国现有烟民3.2亿，约占全球吸烟总人数的三分之一，如果这3.2亿“烟民”每人家里或办公室里有一位或两位“非烟民”，那么，被动吸烟的人数将是十分惊人的。这些数以亿计的“非烟民”，天天受到毒雾的熏染，天长日久，一部分“非烟民”，也会得肺癌等其它疾病，而成为“烟民”的牺牲品。由此可见，吸烟已成为一个严重影响我国广大群众健康的公共卫生问题。

第三、吸烟会增加人们对自然的碳排放。

科学研究表明，香烟烟雾能明显增加人类的碳排放。尝试“低碳生活”，正是指生活作息时所耗用能量要减少，从而减低碳，特别是二氧化碳的排放。低碳生活，对于我们普通人来说，是一种态度，而不是能力，我们应该积极提倡并去实践低碳生活，注意节电、节油、节气，从点滴做起。今天我倡议全体教师和同学们积极注意以下几点细节：① 低碳购物、饮食对“一次性”说不。

② 选择步行或者骑自行车出行。

③ 买车选小排量的车，省油低耗。

④ “变废为宝”也是低碳家庭的妙招。将废旧衣物改制成坐垫、收纳袋，将旧书赠送给他人或者偏远地区的学校，将垃圾分门别类便于回收利用，多种绿植美化阳台。⑤ 短时间不用电脑时，启用电脑的“睡眠”模式，并注意关掉显示器

很高兴今天能利用这个机会就吸烟的危害和低碳生活的观念跟大家做个简短交流，希望大家都能有意识去慢慢的改变自己的生活习惯和生活方式，这样既对你自身和他人的健康有好处，也有利于地球的健康发展。

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇二十**

“天行健，君子以自强不息”意思是：天上的日夜星辰不分昼夜、永恒运动的，所以天是刚健的;人应该效法天，积极进取、永不停息。自古以来，自立自强就是中华民族的传统美德。

古往今来，成就大事之人，都是自立自强的人。一个人只有不依赖别人，能够自立才能够走向自强;一个人只有自强不息，才能够做到坚韧不拔，不畏困难与挫折，才能够做到志存高远!

被誉为中国的保尔柯察金的张海迪，5岁患脊髓病，胸以下全部瘫痪。在残酷的命运挑战面前，她没有沮丧沉沦，而是努力地学习和工作，最终熟练地掌握了几门外语，并用高超的针灸技术为别人治病。她用非凡的毅力，唱出了一首生命的赞歌。

感动中国的洪战辉，人们从他身上看到了自强自立。洪战辉的父亲是间歇性精神病人，不堪生活重负的母亲离家出走，面对年幼的弟弟和妹妹，这名年仅12岁的少年勇敢地挑起了家庭的重担。艰难困苦并没有压弯他稚嫩的脊梁，反而砥砺他乐观坚强地面对生活，不但自己考上了大学，还把“拣来”的妹妹养大，送进学校读书。尽管生活拮据，洪战辉却从来没有申请过特困补助，还多次婉拒好心人的捐款。在他看来，“一个人自立、自强才是最重要的。”

当我们在被他们的事迹感动的同时，也引发了深深的思考。我们应该怎样自立自强呢?自立，意味着我们要学会合理地安排自己的日常生活;意味着自己事情自己做，离开父母的呵护，独立生活;意味着要靠自己的力量，创造生活。自强，意味着自力更生、奋发图强;意味着在困难面前知难而进，顽强拼搏。

人生的道路曲曲折折，在以后的日子里，在我们面前的也许是困难与逆境，也许是富贵与甜美。困难就像恶魔，你越是害怕它，它越是张牙舞爪，但困难更像是一块试金石，如果你是一块真金，经过一次次的锤打和考验，你就会变得更加坚强和金光闪闪!作为当代少年儿童，我们需要挑战困难，用微笑面对困难，让我们经受磨练，学会自立自强，让自强不息的意志伴随我们走向辉煌!

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇二十一**

尊敬的老师，亲爱同学们

大家好：

很高兴能站在这里演讲，今天我演讲主题是【三爱三节】，最近习推广中小学生践行：爱学习、爱劳动、爱祖国、节水、节电、节粮号召，对此我有了很大触动。

“少年富，则国富，少年强，则国强!”青少年是祖国希望。我们一定要切记“天下兴亡匹夫有责。”这句名言警句，“不听老人言吃亏在眼前。”

爱学习：学习是人生当中不可缺少一个过程，“好好学习，天天向上。”这是毛泽东对青少年最大愿望，学习使我懂得了新知识，提高了素质，学习使我走出了天真无知行列，使我成为了一个德、智、体、美、劳“文化人”学习使我受益匪浅!

爱劳动：“太阳光金灿灿，雄鸡唱三唱……”这首【劳动最光荣】歌曲，已经成为中国家喻户晓儿歌，唱到了我们做到了吗?劳动是一种境界，更是一种升华，让我们从现在开始，从今天开始让这种升华永驻人间!

爱祖国：热爱中国是一种光荣，从出生到现在，自始至终：我都为我是一个中国人而骄傲，中国!一个多么宏亮名字，我们爱自己祖国，我们都爱她那富裕大地，我们都爱她滔滔长江，我们爱她精彩文化，我们都爱她永不停止步伐!

节水：中国已被列入世界贫水国家，虽然威海水资源很足，大家为何不想一想，中国西部——西藏，那里极度贫水，难到大家愿意看到宝贵水资源在水龙头上哗哗流走吗?每人节约一滴水，全国13亿人便会节约13亿滴水，一个多么大数目呀!够一个人一生饮水量了让我们从现在开始，拧紧身边水龙头。二次利用水资源，做一个节水好少年!

节电：其实节电只是一件举手之劳小事，我每天都做到了节电，每天离开家时候，我都会伸出自己小手把每个屋灯关好、关好收音机。离开教室时候，我也主动关好教室灯。同学们，每次离开教室时，请伸出自己小手，相信就能节约一度电，决不会让每一度电从我们手掌上溜走，让节电2字永远记在我们心中!

节粮：锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。这首诗我们会背，也会写，也深深知道小小种子里，包含多少农户血汗，节粮是一种好习惯，更是一种品位。现在请大家节约碗中每一粒米，让这种好习惯去感染身边每一个人，同学们行动起来吧!

**国旗下的讲话稿子 国旗下的讲话演讲稿篇二十二**

位同学各位老师：

大家早上好!今天我国旗下讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》!

冬季的到来，给北方的天气增加了几分寒意，这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。一般多采用长跑、球类、跳绳、踢腱子、跳橡皮筋等项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。

冬季体育锻炼又要注意什么呢?

1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活幼。准备活动可以提高身体各器官的运作水平，改善肌肉、关节的灵活性，防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。

2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼着装要合理，锻炼后要做适当的整理活动，及时穿衣保暖，以防感冒。

3、参加冬季锻炼，要有循序渐进的过程，更要有顽强的毅力、持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

4.培养积极的奔跑态度一年四季，皆有可观，享受冬季，快乐奔跑。

5、呼吸方法须得当。冬季气候寒冷，风沙又大。因此，锻炼时不要大口呼吸，而应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法，在减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激

6.、根据自身的体质循序渐进，慢慢加大速度强度，跑前应当做好准备活动，跑步过程中切忌憋气，跑步后不宜马上停下或坐下，应慢走二三分钟。

7、防止受寒冻伤。冬天锻炼，应根据户外寒冷变化来增减衣服，对暴露在外的手、脸、鼻和耳朵等部位，除了经常搓、擦以促进局部血液循环外，还应抹上适量的防冻膏、抗寒霜.

8、让学生实际演示各种冬季长跑中的现象,让学生辩清是非,防止错误发生. 同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。 最后，请让我以奥林匹克运动的创始人顾拜旦先生的名言结束我的讲话：“你想健康吗?你想聪明吗?你想健美吗?请运动吧!”

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