# 中学生国旗下演讲稿感恩(二十二篇)

来源：网络 作者：落花时节 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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。中学生国旗下演讲稿感...*

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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**中学生国旗下演讲稿感恩篇一**

大家早上好!

今天国旗下讲话的主题是《消除贫困 人人参与》

我曾从网上看到过这样一件事：广州xx区荔园小学的同学们邀请xx省和x县贫困山区的27名小学生到他们家里做客，一起欢度国庆假期。

贫困小学生吃不惯家长们精心准备的美味，每天最想吃的还是面条、白馒头和野菜。据了解，住在高咏思家的丁肖霞晚上不愿意吃饭，她告诉高咏思：“今天我已经吃了两次饭了，怎么还要吃啊?”原来，她在家乡每天只能吃一顿饭。

看了这则报道，我感到内心十分沉重。一日三餐，是人类平衡汲取能量与营养的科学进食方式，是人类自古以来共同的传统与习惯。然而，丁肖霞及其家乡的人们每天只能吃一顿饭，这并非愚昧无知所致，而是贫穷落后逼迫。丁肖霞疑惑一日三餐，并非丁肖霞和她家乡人的耻辱，而是我们这个社会的耻辱!

当然，贫困不光是我国必须面临的问题，也是一个国际性问题。全世界有近四分之一的人口生活在贫困状态。每年约有20xx万人饿死，每天约有4万儿童因食品匮乏和得不到治疗而死亡。世界五分之一的儿童受教育不足5年。目前世界仅阿富汗就约有300万人正在承受饥饿的煎熬，2500万总人口约75%生活在贫困线以下，每四名儿童就有一人不满5岁夭折。

也就因为全球面临的这个贫困的问题，1992年12月22日，第47届联合国大会把每年的10月17日确定为世界扶贫日，旨在引起国际社会对贫困问题的重视，宣传和促进全世界消除贫困的工作，动员各国采取具体的扶贫行动。

“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”、“但愿苍生俱饱暖”，这是多少仁人志士的美好愿望。中国从1978年改革开放之初到20xx年启动了为期20xx年的“扶贫攻坚战”。将农村没有解决温饱问题的人口从2.5亿减少到了2900万，取得了举世瞩目的成就。 近年来，社会力量参与扶贫的影响力也越来越大，涉及的扶贫项目包括帮助救助失学儿童的“希望工程”、私营企业家支持贫困地区发展的“光彩事业”、帮助残疾人的“康复扶贫”、扶助贫困母亲的“幸福工程”、资助女童完成义务教育的“春蕾计划”等等。两年来，中国扶贫基金会组织的扶贫中国行硕果累累，那英走进左权;杨利伟捐赠太空光盘;姚明捐赠签名篮球;刘翔捐赠签名运动服;宁静、杨童舒走进母婴项目区… …20xx年募集资金和物资1.8亿，受益人口为49.33万人，20xx年募集资金和物资达2.4亿，受益人口为53.3万人。

更可贵的是有些人，虽然自己并不富裕，但也尽力为扶贫事业做一份贡献。例如来自新疆的22岁大学生王保磊，家境贫寒却靠课余打工和省吃俭用的钱，长期默默资助素昧平生的贫困小学生谢兆英。

贫穷并不可怕，只要全社会都能为贫困的弱势群体尽一份力，人人互帮互助，贫困是能够被彻底消灭的。同学们，身为小学生，我们也许没有能力为扶贫事业做出轰轰轰烈烈的大事，但是，我们可以从两方面做起：一是主动关心身边家庭困难的同学，让他们感受到爱与温暖;二是自己努力学习，记住：知识改变自己的命运。相信贫困会成为历史，我们的明天会更美好。

谢谢大家!

**中学生国旗下演讲稿感恩篇二**

我今天国旗下讲话的主题是《消除贫困邀你一起》

我曾经在报纸上读到过这样一则新闻：广州xx区荔园小学的同学们邀请河北省和广东xx县贫困山区的27名小学生到他们家里做客，一起欢度国庆假期。据了解，住在同学家的山区孩子晚上不愿意吃饭，她告诉同学：“今天我已经吃了两次饭了，怎么还要吃啊?”记者后来才得知，她在家乡每天只能吃一顿饭。

看了这则报道，每个人心里不免感到一丝酸楚。一日三餐，是人类平衡汲取能量与营养的科学进食方式，是人类自古以来的传统与习惯。然而，山区的孩子们及其家乡的人们每天只能吃一顿饭，这并非愚昧无知所致，而是贫穷落后所逼。

当然，贫困不光是我国必须面对的问题，也是一个国际性问题。目前，全世界仍有8.54亿人长期遭受贫困和营养不良之苦;有超过10亿的极端贫困人口每天生活费不足1美元;每年有560万儿童死于与贫困有关的疾病。同时，世界各地还有11亿多城乡居民喝不上清洁的饮用水，更有26亿人连基本的卫生设施都没有。每年约有20xx万人饿死，每天约有4万儿童因食品匮乏和得不到治疗而死亡。世界五分之一的儿童受教育不足5年。当前世界仅阿富汗就约有300万人正在承受饥饿的煎熬，2500万总人口约75%生活在贫困线以下，每四名儿童就有一人不满5岁夭折。

也就因为全球面临着贫困问题，1992年12月22日，第47届联合国大会把每年的10月17日确定为国际消除贫困日，旨在引起国际社会对贫困问题的重视，宣传和促进全世界消除贫困的工作，动员各国采取具体的扶贫行动。

“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”、“但愿苍生俱饱暖”，这是多少仁人志士的美好愿望。中国从1978年改革开放之初到20xx年启动了为期20xx年的“扶贫攻坚战”。将农村没有解决温饱问题的人口从2。5亿减少到了2900万，取得了举世公认的巨大成就。近年来，社会力量参与扶贫的影响力也越来越大，涉及的扶贫项目包括帮助救助失学儿童的“希望工程”、私营企业家支持贫困地区发展的“光彩事业”、帮助残疾人的“康复扶贫”、扶助贫困母亲的“幸福工程”、资助女童完成义务教育的“春蕾计划”。中国扶贫基金会组织的扶贫中国行也是硕果累累，那英走进山西左权;杨利伟捐赠太空光盘;姚明捐赠签名篮球;刘翔捐赠签名运动服;宁静、杨童舒走进福建母婴项目区……

然而更可贵的是，有些人，虽然自己并不富裕，却也力所能及的为扶贫事业做出了贡献。例如来自新疆的22岁大学生王保磊，家境贫寒却靠课余打工和省吃俭用积攒下来的钱，长期默默资助素昧平生的云南贫困小学生谢兆英。

贫穷并不可怕，只要全社会都能为贫困的弱势群体尽一份力，人人相互帮助，贫困是能够被彻底消灭的。那么作为我们中学生能做些什么呢?

我希望我们能将10.17的扶贫理念传递给越来越多的人，让更多的人了解10.17，参与10.17。希望我们能携起手来从身边做起，帮助家庭困难的同学，为他们创造更好的学习生活条件。用我们的爱心汇聚到一处，发出更大的光芒，温暖每一颗需要关怀的心。说到这里，想必高二的同学们都想到了高二(2)班的陈长凯同学。陈长凯同学于20xx年8月被确诊为急性再生障碍性贫血，现以在人民医院治疗了一个月，这期间他好几次因病情严重而不得不输血，在血液层流病房做骨穿。目前，已花光了家中所有积蓄并借贷了不少钱款。但据医生估计至少需要30到50万元。他作为我们学校的一份子，在遭受如此大的苦难之时。我们难道不应该向他伸出援助之手吗?相信，滴水能汇成海洋，星光能凝聚成希望。

10月17日。邀你一起，邀你们一起。为了陈长凯同学能早日重返校园，为了创建一个更加和谐美好的校园，为了建设一个更加和谐美好的社会，献出自己的一份力量。

**中学生国旗下演讲稿感恩篇三**

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!

**中学生国旗下演讲稿感恩篇四**

老师们 同学们

大家好，我是来自

今天我讲话的题目是：提升自我，奉献社会。同学们知道12月5日什么日子吗?~~对，是国际志愿者日!

1985年的12月17日，第40届联合国大会把每年的12月5日定为“国际志愿者日”，目的是为了在全世界范围内弘扬志愿者精神。如今，已有100多个国家积极响应，在这一天集中开展志愿服务活动。我们沈阳也在20xx年有了固定的志愿者组织，随着沈阳面貌的日新月异，志愿者组织也蓬勃发展，有效地推动了社会的精神文明建设。

几年前，我国经历了雪灾、四川“5.12大地震”、北京奥运会、世博会的种种考验，向世界展现了一个崛起大国的民族精神。而在这些重大事件中，我们都看到了志愿者的身影：“他们”奋不顾身地赶赴灾区，不计得失，救死扶伤，帮助灾民重建家园;“他们”舍弃名利，默默奉献，尽自己最大的努力为几乎绝望的人们点亮一盏盏希望之灯，让他们有了活下去的勇气;“他们”舍弃了自己的休息时间，学外语学礼仪，用真诚的微笑迎接来自全球四面八方的宾朋;当我们再回想起这一幕幕时，当我们看到那些曾经满目疮痍的土地上重建的美好家园时，当我们自信地接受他国对我们的由衷钦佩时，我们怎么能忘记这些可敬可爱的志愿者们所付出的一切呢?

志愿者服务在我国并不如国外那样普及，有些国家为了倡导志愿者服务的风气，更是在制度上、法律上加以要求。比如：韩国规定志愿服务活动的分数将占高中成绩的8%;美国的高中生要报考名校必须有相应的社区志愿者服务经历。泰国大学毕业生要到贫困地区做1年的志愿服务后，才能有更多的机会得到一份好工作;墨西哥的大学生在校期间至少要从事6个月的志愿服务，否则无法获得毕业文凭。这些规定促进了志愿者服务的发展，营造了良好的社会风气，让更多的人们投身于志愿者服务。

同学们，生活处处需要志愿者，让我们主动去参与到这一活动中去。在志愿者活动中我们提高自己待人接物的能力;志愿者活动能激发我们的爱心，培养自己的社会实践能力，在我们努力帮助那些需要帮助的人时，自我认同感也会得到提升，让自己更自信。志愿者活动让我们获得心理上的满足和愉悦，学到许多在书本上学不到的东西。如果，现在有机会参与其中，请不要轻易放弃。

“奉献、友爱、互助、进步”，让这些志愿者精神也成为我们学生共同的追求，让我们也以饱满的热情投身于志愿者服务中去，让社会的每一个角落都被爱的阳光照耀!

在第26个“国际志愿者日”到来之际，让我们以志愿者的精神来充实自己的生命。

我的讲话到此结束

谢谢大家

**中学生国旗下演讲稿感恩篇五**

20--年，中国家喻户晓的皮影戏，被印尼申请为该国的文化遗产。04年在内蒙古流行的马头琴被蒙古国申报成功为该国的非物质文化遗产。05年，韩国成功申报端午祭为世界非物质文化遗产。中国的传统民俗被抢的消息传到国内，国人一片哗然，痛骂者有之，鄙夷者有之，更多的则是无奈和痛惜。

随着经济的发展，国人的生活水平的提高，人们的生活方式也逐步西化，很多人信奉天主教，热恋圣诞节。然而，在崇尚洋节时，似乎已经失去了对自我文化的自觉意识。

很多中学生能熟练的用英语读写，却看不懂文言文;对牛顿、培根奉若神明，对老庄、孔子却形同路人;说起西方头头是道，谈到老祖宗一无所知。仔细反思，究竟还有什么传统文化也已濒临失传?

“一个国家，一个民族亡国都不怕，最可怕的是一个国家和民族将自我的根本文化亡掉了，这就会沦为万劫不复，永远不会翻身”。保护我们的文化财产，不仅仅是政府的事，更是我们每个国人自我的事。我们要熟读“明月几时有，把酒问青天”，体验古人在诗词里面留给我们的意境美;我们要多听《贵妃醉酒》，从传统戏曲中领略民族艺术的风姿;我们要过清明节、端午节……，在节日中颔首我们民族节日文化的习俗，把它发扬光大;我们要学习儒家经典、道家理论，那是中国文化的灵魂，能够以此培育我们中华学子的“中国心”。

如今，国家为保护民俗文化出台了相应的政策：从20\_\_年起，清明、端午、中秋成为了法定节假日。央视《百家讲坛》也先后推出了刘心武的《解密红楼梦》、易中天的《品三国》、于丹的《论语》《庄子》、钱文忠的《三字经》等，他们用自我独特的视角诠释了古代文学作品，既坚持了原著的精髓，又有创新，深受大众喜爱，从而带动了国人对国学、历史等传统文化学习的热情。

对传统文化的保护，需要从每一个人做起。清明时节的扫墓，端午吃粽子赛龙舟，中秋时与家人的团聚，都是我们力所能及的。读孔子、学老庄更是对民族文化的传承。让我们都来学习传播中国传统文化，共同实现中华文化的伟大复兴。

**中学生国旗下演讲稿感恩篇六**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!我是四(1)班的莫~~，很高兴能和大家一起开这个交流会。

地球母亲是一个晶莹透亮的球体，上面蓝色和白色的纹痕相互交错，周围裹着一层薄薄的水蓝色“纱衣”。但是，地球正在遭受到人类的破坏，所以借这次机会，我想让大家对地球有一个新的了解。

因为人类随意破坏环境，地球母亲遭到谁污染、大气污染、土壤污染……地球母亲就像一棵大树，我们人类就像树上的虫子，吸取着大树的营养，使地球生命减短。因为人类的破坏，她终于发怒了，引来了洪水、地震、泥石流等一系列生态灾害。

为了保护地球母亲，我有以下两点提议：

(1)尽量不要是用一次性用品。因为一次性用品使用一次就扔掉了，这样不但破坏环境，而且浪费资源。

(2)多步行或骑自行车，少骑摩托车或开车。因为车会排放出废气，影响空气质量，而步行或骑自行车却是最环保的。

我们的母亲为我们付出了很多很多，可是我们大家是怎样回报她呢?学会如何从自己开始，从身边的小事做起，积极参与保护环境的行动，在头脑中孕育可持续发展思想萌芽;要搞好校园的植树种花，提高绿化覆盖率，用环保理念美化、绿化校园。要开展节水，节电等节约资源的活动，提高废弃物回收利用率，保持环境整洁，我想只有我们保护环境，才能保护我们的母亲—————地球，才能把她装扮的更加美丽!我也请大家时刻记住，保护地球母亲就是保护我们人类自己。

2

老师们、同学们：

早上好! 4 月 22 日 也就是明天也许是一个大家还不太熟悉的节日——世界地球日。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。当时 25岁得哈佛大学法学院学生丹尼斯?海斯很快就将尼尔森的提议变成了一个在全美各地展开大规模社区性活动的具体构想，并得到很多青年学生的普遍支持。 1970 年 4 月22 日，美国首次举行了声势浩大的“地球日”活动。这是人类有史以来第一次规模宏大的群众性环境保护运动。作为人类现代环保运动的开端，“地球日’活动推动了多个国家环境法规的建立。1990 年 4 月 22 日 ，全世界 140 多个国家、 2亿多人同时在各地举行多种多样的环境保护宣城活动。这项活动得到了联合国的首肯。从此“地球日”成为“世界地球日”。世界地球日活动旨在唤起人类爱护地球、保护家园的意识，促进资源开发与环境保护的协调发展。人类一切生活条件、资源都是来自地球。人类的生存不仅依赖地球表面的阳光、空气(气候)、水(水流)、土地、植物、动物，还要深入地球内部去获取各种矿产、能源、水源，以满足不断增长的生产和生活需要。这就需要我们必须深入地认识地球。

地球表层的许多现象、特征，都与地球深处的特征及其运动规律有关，人类需要的许多重要资源，也都采自地球内部。因此，需要了解它们的分布、储量、形成、变化的规律，对解决现今资源、能源困境或“瓶颈”，应对地震及地质灾害等，都十分重要。人们只有“抚摸”地球深部物质运动的“脉搏”，才可能捕捉到地下物质运动的信息，以此来为资源、能源和减灾防灾服务，造福于人类。

地球是我们的家园，环境与我们的生活息息相关。人类大量的消耗水资源和污染环境，已经把一个美丽的地球毁得不像样了。水渐渐少了，动植物濒临灭绝等等，这一切都是因为人类不注意保护环境造成的。人们到处砍伐树木，现在全世界平均一年砍掉1100万公顷森林，这是一个多么大的数字啊!人们还随手丢垃圾，那发臭的河面上漂浮着垃圾、树枝上挂着塑料袋、草地上堆着果皮和纸屑。环境遭到了很大的破坏，清清的小河、绿绿的森林、蓝蓝的天空都消失地无影无踪。了地球渐渐被毁灭，人类也会渐渐死亡。人类只有一个可生息的村庄那就是地球。可是这个村庄正被人类制造出来的各种环境灾难所威胁：水污染、空气污染、植被萎缩、物种濒危、江河断流、垃圾围城……为了保护我们赖以生存的环境，同学们，让我们行动起来吧：

1. 减少或不要使用一次性用具，如：不使用一次性方便筷，少用纸巾，多用手帕。

2. 提倡使用充电电池，回收废电池，集中进行科学处理;

3. 不乱丢垃圾，把它们丢进垃圾桶里，并积极参与垃圾分类;

4. 爱护野生动物，注意提醒他人不吃野生动物;

5. 积极参加植树造林活动，提倡在庭院内养花种草;

6. 尽量多次地使用每一滴水，节约每一粒粮食;

7. 尽量使用绿色交通工具;如：公共自行车、公交车、地铁等。

8. 积极宣传环保，协助阻止破坏环境的行为发生;

9. 节约能源，随手关灯、关水龙头。减少不必要的浪费。

同学们，“爱护地球，从我做起”。只有我们每个人都身体力行地参与到环保行列中来，我们的环境才不会进一步的恶化，我们才有可能找回失去的蓝天、白云、青山、绿水。

请记住，我们只有一个地球，让我们一起来努力!

我的讲话到此结束，谢谢大家。

**中学生国旗下演讲稿感恩篇七**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!今天我很荣幸站在这里为大家演讲，我演讲的题目是《把安全放于心中让平安相伴一生》。

“生命”，一个多么鲜活的词语，“安全”，一个多么古老的话题，“幸福”，一种多么美妙的境界。生命只有在安全中才能永保活力，幸福只有在安全中才能永保魅力。有人说，生命是宝藏;有人说，生命是黄金;而我说，生命是花朵，就像春天里绚丽多彩的花朵!我们是祖国的花朵，祖国没有了这朵花，就缺少了一份欢乐，也就是说，我们没有了生命，所以生活中就缺少了一份甜美的笑声。

在时间手册中，无处不记录有安全。如果有优异的成绩，辉煌的成就，众人的赞许，用0代表，那么健康的身体就是1。有了1，后面的零才有价值，一旦1消失了，那么即使有亿万个零，也是梦中水，镜中花，让平安相伴一生。所以我今天要和大家谈谈有关安全的话题。

说到安全，记得一年级的时候老师教过我们一首儿歌：红灯亮，停一停，绿灯亮，向前行，行人要走行人道。过马路，左右看，不在路上跑和玩。那是我关于安全的最初认识。

从家到学校，几乎全是公路。所以爸爸妈妈经常嘱咐我：路上一定要小心，注意交通安全。高高兴兴上学，平平安安回家，是每个老师和家长对学生共同的心愿。而我总是嫌他们太啰嗦，然而又一天，我却改变了这一个想法。

支离破碎的车辆，血迹斑斑的路面，铁青僵硬的尸体……望着交通局展出的“重大交通事故图片展”中令人惊心动魄的一幕幕，我的心被深深的震撼了。在我的耳边，仿佛回荡着事故家属那一声声撕心裂肺的的哭喊声……也就在那时，我深深地感受到，作为学生，也应遵守交通规则，不能私自追车，否则会付出惨重的代价。

同学们，生活中最重要的是什么?安全。童年中什么最重要?安全。只有保证我们生活和生命的安全，我们才能有幸福美好的一切。我们要做到在楼梯不打闹、不追逐、不乱跑，做到文明礼让、和睦相处。课间休息室学会玩耍，做文明游戏，度过轻松又安全的课间十分钟。千万也要注意交通安全，靠路边行走，注意来往车辆，不要在马路上玩耍。只要人人都树立“安全第一”的观念，才能减少和避免事故的发生。

为了个人的安全，为了家庭的幸福，为了母亲的微笑，为了儿女的祝愿，请绷紧“安全”这根弦，真正做到“安全在我心中，生命在我手中”

同学们，美好的生活来之不易，一步一步都要走得小心翼翼。心中若无安全，平安哪会轻易驻留!让我们把安全放于心中，让平安相伴一生。让我们珍爱生命，远离危险，为创造平安校园而努力!

**中学生国旗下演讲稿感恩篇八**

关切的目光，真诚的语言，温馨的问候——一丝一缕，一点一滴，像细雨，净化我们的环境;像春风，温暖我们的心灵。

同学们，我想问大家几个问题：清晨醒来，看到你的爸妈，你有没有微笑地问候一句“妈妈好”或“爸爸好”?上学路上，遇到朋友同学，你有没有真诚招呼“你好”?临睡觉前，你有没有向辛劳了一天的父母道一声“晚安”?……

不用花费力气，也不需要花费时间，轻轻地一声问候，温暖你也温暖了我。可是，我们会说我很忙，我们会想我很累。我们能找出的借口很多很多。累了，就免了吧;忙了，就算了吧。慢慢地，我们淡了亲情，冷了友情，凉了人心。

可是，我想说，没有和风吹拂，草不会绿;没有细雨滋润，花不会开;没有人与人之间那声充满温情、关切的问候，我们怎能感受到人间温度?

中国素有“礼仪之邦”的美誉。孔子曰：“不知礼，无以立。”意思是说，一个人不懂得礼仪，就无法修身立命，立足于社会。所以，问候虽小，意义却大。人与人之间看似寻常的一声问候，不仅是一个人道德修养的表现，也是一个人安身立命之本。

日常生活中的一声问候，对一般人来说是锦上添花的美好，而对处于困难的人来说，更是雪中送炭的善行。这声问候也许简单到只是打个招呼、问个早安，只是询问一下对方的学习情况、关心一下对方的健康状况，可是，问候虽短，却句句温暖。伤心难过的时候，失意烦闷的时候，轻轻的一声问候，足以让我们的心灵峰回路转，春暖花开;简单的行为播撒的却是灿烂阳光、七色的彩虹。

所以，同学们，从现在开始，让我们嘴角上扬，用甜美的微笑问候陪伴在我们身边的人;让我们敞开心扉，用真诚的问候在人与人之间传播正能量，传递温暖——在校园里，给匆匆而过的老师和同学一个问候;回到家中，给亲人一个问候;或拨通电话，给在外打拼的父母一个问候——让我们用一个简单的行动，让忙碌的人们体会一份真情，也让自己收获一份温暖。

问候是种文明，问候传递温暖。同学们，在建设文明和谐社会的今天，请把问候当作养德的必修课，当作一种生活的习惯吧。用问候和微笑把关爱、快乐和祝福带给身边的每一个人，使我们的校园更加和谐，让我们的生活更加美好!

**中学生国旗下演讲稿感恩篇九**

老师们、同学们：

早上好!

今天是“全国交通安全日”，我想号召大家“遵守交通信号，安全文明出行”! 我国是一个人口大国，人多车多，使道路显得更加拥挤。据统计。我国每年因车祸死亡人数超过10万人，其中，儿童死亡人数近2万，居世界首位，也就是说，平均5分钟就有一人死于车祸，而不到半个小时就有一个孩子葬身车轮，这是多么惊人的数字!

然而这些事故的发生，绝大多数都是因为人们交通安全意识淡薄，不遵守交通法规造成的。作为一名合格的学生，我们理应积极行动起来，从我做起，从身边做起。

我建议同学们要认真遵守交通法规：

1、候车时要自觉排队，不在公路上追逐打闹。乘车时不把头、手伸出窗外。

2、过马路时要注意观察来往车辆，遵守交通信号指示灯，过马路走斑马线、人行天桥或地下通道，不翻越护栏。

3、骑车的同学要靠右行驶，不闯红灯，不脱把，不并排，不骑快，不带人，不相互追逐，不边吃东西边骑车。 经过交叉路口，要减速慢行，注意来往的行人、车辆;转弯时要提前减速慢行，注意观察。

同学们，“红灯短暂，生命无限”。为了我们的生命之花永远放，为了让所有的家庭幸福美满，让我们把“交通安全”这四个字永记心间吧!

我的国旗下讲话毕，谢谢大家!

**中学生国旗下演讲稿感恩篇十**

尊敬的各位领导、老师、同学们，大家上午好!

今天是我国第二个宪法日，我演讲的题目是《弘扬宪法精神，做知法守法护法的好公民》。1982年的今天，第五届全国人民代表大会第五次会议通过了我国的现行宪法，并于同日公布实施。自20\_\_年起，每年的12月4日被定为全国法制宣传日，今年召开的党的十八届四中全会提出了“坚持依法治国首先是坚持依宪治国”的要求，11月1日第十二届全国人民代表常务委员会通过决定，自今年起将每年的12月4日设立为“国家宪法日”，并建立宪法宣誓制度。设立这个神圣的日子，是为了“增强全社会的宪法意识，弘扬宪法精神，加强宪法实施，全面推进依法治国”。根据决定，国家通过各种形式开展宪法宣传教育活动。作为我校开展的系列宪法宣教活动之一，我受政教处、团委的安排，今天将从宪法的含义、特征、主要内容，新中国现行宪法的产生和发展过程，宪法关于国旗的相关规定，宪法与青少年学生的关系四个方面与大家一起交流。

一、宪法的含义、特征和主要内容

宪，词典解释为“法令”。顾名思义，宪法，重叠的法律，即为法上加法，所以，我们把宪法是一切法律的母法，所有的法律，都需服从于宪法精神，不得违背宪法。宪法作为根本大法，它规定了国家的根本制度和根本任务，是人们行为的基本法律准则，它处于一个国家独立、完整和系统的法律体系的核心，是一个国家法律制度的基石。中华人民共和国宪法主要包括序言，总纲、公民的基本权利和义务、国家机构和国旗、国歌、国徽、首都四章。宪法从内容上保障国家权力有序运行，规范和制约国家权力;确认和保障公民基本权利;调整国家最重要的社会关系，维护社会稳定和国家长治久安。

二、新中国宪法的产生和发展过程

新中国成立至今，共公布实施了四部宪法和一部具有临时宪法性质的规范性文件。

一《共同纲领》，由中国人民政治协商会议第一届全体会议于1949年9月制定颁布。它规定了新中国的国体、政体和公民的基本权利与义务等国家基本制度与重大问题及在政治、经济、文化、教育、民族和外交等方面的基本政策，起到了临时宪法的作用。

二1954年宪法，由第一届全国人大第一次会议通过。规定了我国的国家性质、基本经济制度和政治制度、过渡到社会主义的方法和步骤，及公民在法律上一律平等和公民享有的基本权利和自由。这是我国第一部社会主义类型的宪法。

三1975年宪法，由第四届全国人大第一次会议通过。因特定的历史原因，它从总体上强调阶级斗争为纲，因而不可避免地存在严重的缺点和错误。

四1978年宪法，由第五届全国人大第一次会议通过。在一定程度上纠正了1975年宪法的极左倾向，但由于当时许多是非问题在理论上和政治上还未能分清，因此尽管经过两次修改，1978年宪法从总体上仍不能适应国家生活和社会生活的需要。

五1982年宪法，由第五届全国人大第五次会议通过，是我国现行宪法。规定了公民的基本权利义务、国家机构、国旗国徽、首都等，其体现的基本精神有：集中力量进行社会主义现代化建设;发展社会主义民主，健全社会主义法制;维护国家统一和民族团结;坚持改革开放，进行经济体制和政治体制改革。1988年、1993年、1999年，20\_\_年全国人大四次以宪法修正案的方式对1982年宪法进行了修改和补充。

三、宪法关于国旗的相关规定

国旗是国家主权和民族尊严的象征，是国家的历史传统和民族精神的体现，应为本国人民所崇敬，为国际社会所尊重。国旗的图案、色彩、象征意义及使用办法，一般都由宪法和有关法律加以规定。

1949年9月27日，中国人民政治协商会议第一届全体会议通过了《关于中华人民共和国国都、纪年、国歌、国旗的决议》，正式确定五星红旗为中华人民共和国的国旗。之后，在1954年宪法、1975年宪法、1978年宪法和1982年宪法，都以专章专条加以规定。

从此，中华人民共和国国旗的使用和管理，走上了法制化的轨道。《国旗法》的颁布实施，是完备社会主义法制的必然要求，使我国国旗的使用有法可依，对于维护国旗尊严，增强公民的国家观念以及开展爱国主义教育和革命历史传统教育都有着重要的现实意义和深远的历史意义。

四、宪法与青少年学生的关系

宪法与我们的生活和学习有着密切的关系，学习宪法、了解宪法对于我们的健康成长意义重大”青少年是祖国的未来，民族的未来希望。今天的青少年，明天就是国家的保卫者、建设者，是实现中华民族伟大复兴的希望所在。从小培养法律意识，学习法律知识，不仅可以预防和减少违法犯罪，更重要的是能促使我们养成依法办事，遵纪守法的良好习惯。作为新时代的青少年学生，应该重点注意一下三个方面：

第一，要突出学习宣传宪法。卢梭增说过“一切法律中最重要的法律，既不是刻在大理石上，也不是刻在铜表上，而是铭刻在公民的内心里”，突出抓好宪法的学习宣传教育,对于我们中学生来讲，要着重了解公民的基本权利和义务等内容，增强宪法意识、公民意识、民主法制意识。牢固树立党的领导、人民当家作主和依法治国有机统一的观念，树立权利与义务相统一的观念,形成崇尚宪法、遵守宪法、维护宪法权威的良好氛围。

第二，认真学习与青少年密切相关的基本法律。比如，《义务教育法》、《未成年保护法》、《预防未成年人犯罪法》等等，通过学习，懂得认真接受教育，全面发展是我们学生的根本任务，懂得为了身心健康成长，必须增强法制观念，提高自我保护意识，争做遵纪守法的公民。第三，在学校生活中，守法要从守纪做起，养成良好的行为习惯。着重处理好两大关系。一是处理好自由和纪律的关系。要知道“任何自由都是以约束为前提的”我们每个人都生活在一定的集体之中。集体离不开纪律，纪律是取得集体自由的重要条件。课堂上你有发言的自由，但是你没有说闲话的自由，否则，你就影响了他人认真听课的自由和学习的权利，自由离不开纪律，纪律是自由的保证。

二是处理好权利和义务的关系。宪法规定，公民在行使自己自由和权利的时候，不得损害国家的社会的集体的利益，不得损害其他公民的合法的自由和权利，这是我们正确行使权利的指导原则。你享有接受教育的权利，同时，你也有专心听课、认真完成作业练习的责任和义务;在校园班级中，你享有窗明几净的学习生活环境的权利，但是你也有承担劳动卫生工作的义务。你有言论自由，但是你不得污蔑陷害诽谤他人。世界上没有无义务的权利，也没有无权利的义务。权利和义务是互为依存，密不可分，相辅相成的。

同学们，国无法不治，民无法不立。让我们行动起来，从自己做起，从身边小事做起，自觉做到知法、懂法、守法、护法，为推进我国依法治国方略的实现做出自己应有的贡献。

**中学生国旗下演讲稿感恩篇十一**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家上午好!

我国旗下演讲的题目是《生物多样性与人类幸福》 大家知道吗?5月22日是“国际生物多样性日”。

所谓生物多样性通常可理解为众多的植物、动物和微生有机物，生物多样性的另一方面是指沙漠、森林、湿地、山区、湖泊、河流和农业景观等各种生态系统。生物多样性为我们生命的延续提供了大量的物品和服务，正是各种生命形式之间的彼此相互作用以及同外界环境之间的相互作用，使得所有物种包括我们人类能够在这个星球生存。

但是，近一个世纪以来，许多物种正以超过自然灭绝速度50—100倍的速度消失，而且据预测，该速度还将急剧地加快。按照目前的趋势，估计有34000种植物物种和5200种动物物种包括世界上八分之一的鸟类，正濒临灭绝。在个别物种的消失引起我们关注的同时，森林、湿地、珊瑚礁和其它生态系统的瓦解、退化和完全丧失，成为生物多样性最严重的威胁。

此外,全球大气的变化，如臭氧损耗和气候变化，又给生物多样性增加了额外的压力。全球变暖已经在改变物种的栖息地及其分布。科学家警告，如果发生很快的话，即使地球平均温度增加一度，也将把许多物种推向绝境，我们的粮食生产系统也会遭到严重的扰乱。

生物多样性丧失不仅会降低生态系统的生产力,还会削弱生态系统抵御诸如洪水、干旱和飓风等自然灾害以及人为引起的污染和气候变化威胁的能力。

物种消失作为一种自然现象总归要发生的,但是人类活动极大地加速了物种灭绝的速度。自6500万年前发生恐龙灭绝的自然灾害以来，现在我们正在制造最严重的物种灭绝危机。这种灭绝是不可逆转的，而且对我们人类的幸福构成威胁，因为我们的幸福离不开粮食作物、药品和其它生物资源，离不开良好的生态系统!

或许大家会问：我们能够拯救全球生态系统吗?我们能够拯救生态系统中那些我们珍视的物种以及其它成千上万的物种吗?其实这个问题的答案就在于：我们在向自然界提出要求的同时，也要尽自己所能保护好生态环境，保护好生物的多样性!

**中学生国旗下演讲稿感恩篇十二**

各位老师们、同学们，大家早上好，我是来自402班的孙洁，今天我国旗下讲话的主题是“给自己一个充足的睡眠”!

你知道吗?为唤起全民对睡眠重要性的认识，20\_\_年，国际精神卫生和神经科学基金会将每年初春的第一天—3月21日定为“世界睡眠日”。一直以来，人们对睡眠的重要性普遍缺乏认识。古书中记有闻鸡起舞，悬梁刺股，范仲淹连夜苦读等故事，似乎人们认为，只有少睡眠，多学习才是正确的。然而，殊不知充足的睡眠是我们学习的基础。

对于我们小学生来说，睡眠尤其重要。

我们小学生正处在学习与生长发育的关键期，有一个良好的睡眠尤其重要。只有保持良好的睡眠，学习效率才会高，我们才能更加精力充沛的学习，吸收老师课堂上的内容，才不会因为精力无法集中而浪费老师的心血和我们自己的时间。

当然反过来说，有良好的睡眠需要我们珍惜白天的时间做保证，只有白天高效率地学习，才能使我们有充分的休息时间。如果课堂上注意力不集中，课后你就得加倍努力，如果自修时间你松松垮垮，你就必须比别人付出更多的时间，来完成相应的功课。这样你怎么能获得充分的睡眠呢?

常言说:“睡好才能学好”。睡眠专家研究认为，睡眠分为“浅睡眠”和“深睡眠”两种。前者有利于智能发育和脑力的恢复;后者则能促进身体的发育和体力的恢复。小学生正处于长身体和长知识的阶段，两种睡眠都不能缺少。这里并不是说睡眠能长知识，而是说中小学生有了充足的睡眠，才会有充沛的精力去学习，去接受新知识，使学习效率明显提高，达到事半功倍的效果;而搞疲劳战术只能适得其反。但是，有很多人往往容易忽略这个问题，总觉得应该发扬“头悬梁，锥刺股”的精神。要知道此精神可嘉，方法不可取，尤其是在当今讲求高效率、高产出的时代。

可见，那种“睡眠会占用学习时间”的想法是极其错误的，我们学生对这笔账要算得清楚，千万不要将睡眠时间“搭”进去。

古人所说的牺牲睡眠时间来学习只是教育我们要勤奋刻苦，不要浪费时间。只要我们保证充足的睡眠时间，白天集中精力学习，即使不像古人那样熬夜，也一样能取得辉煌的成绩!

只有睡好了，才能学习好、身体好。所以，奉劝广大的老师和同学们:变变观念，不要在睡前游戏、玩手机等，影响第二天的学习与工作，所有，从今天开始，让我们给自己一个充足的睡眠吧!

同学们，让我们珍惜时间，精神充沛地度过每一天吧! 谢谢大家，我的演讲完了。

**中学生国旗下演讲稿感恩篇十三**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好!

同学们，你们知道 6月6日 是什么日子吗?也许你还不知道吧， 6月6日是爱眼日。今年的六月六日是全国第二十个爱眼日。你们知道六月六日爱眼日的来历吗?1992年的9月25日，天津医科大学眼科教授首次向全国倡议，在国内设立爱眼日，并在天津召开了全国爱眼日第一次研讨会。这一倡议受到眼科学界和眼科专家们的响应， 1996年，国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并确定每年6月6日为“全国爱眼日”。

今天我们演讲的主题就是“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、用电脑、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。“更有的人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。

眼睛可以让我们去认识世界，学习知识，如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的。我国近视患病率还在逐年增加,目前近视发病率已上升到世界第二位，所以同学们在日常生活和学习中一定要自觉的注意科学用眼。下面，我向大家提几个建议：

1. 看书写字时眼睛与书本的距离要保持30厘米左右，姿势要端正。

2. 连续书写50分钟后，休息10分钟左右。

3. 不要在光线太强或太弱的地方看书。

4. 走路或乘车时不要看书。

5. 不要躺在床上看书。

6. 坚持做好眼保健操。

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。

**中学生国旗下演讲稿感恩篇十四**

各位老师、同学们：

大家早上好!今天我讲话的题目是：交通安全，伴随你我。说到交通安全，是一个沉重而又永恒的话题，它渗透在我们的生活中，关系到我们的生命，涉及到我们家庭的幸福和社会的安定。中国每年因交通事故死亡人数居世界第一，均超过10万人，这是个什么概念呢?打个比方，平均每5分钟就有一人丧生车轮，每一分钟都会有一人因为交通事故而伤残，每年因交通事故所造成的经济损失达数百亿元。道路交通安全事故依然是各种事故领域的“头号杀手”。而导致悲剧发生的一个重要原因，就是我们欠缺安全防卫知识，自我保护能力差。有专家指出：通过安全教育，提高自我保护能力，80%的意外伤害事故是可以避免的。

安全，在任何时候都应当被放在首位，没有安全，任何事情都将是泡影，都只是空谈而已。而交通，恰是危胁我们安全的重要因素，细细深究一下，不难发现，大多数交通事故发生的原因往往只有一个：未遵守交通规则。遵守交通规则，这是保障我们人身安全最起码的要求。同学们，扪心自问，对于交通规则，我们做到了多少?

你是否还在为了几秒钟的时间而无视亮起的红灯?你是否还在为了图方便在横穿马路时无视几步之遥的斑马线?你是否还在骑“英雄车”、单手撑把、大撒把、并肩骑车亦或是骑车追逐?你是否还在逆向行车，是否仍在机动车道内飞奔?你是否还会乘坐不安全的摩托车、三轮车、超载车亦或是无牌照的非客运车辆。这些，也许我们在做的时候并不觉得有什么关系，但如果等到悲剧发生才开始后悔，就真的太晚了。

红灯短暂而生命长久，为了更好的宣传交通安全知识，更好的珍视我们的生命，同学们要把道路交通安全时时记在脑中，贯穿于现实生活的每一天。在此，我向全体师生发出倡议：

1、要认真学习交通安全的法律法规，遵守交通规则，加强安全意识，树立交通安全文明公德。

2、当行走于人来车往的马路时，请时刻保持清醒的头脑，不在马路上嬉戏打闹，密切注意车辆行驶情况，预防交通事故的发生。

3、过马路时，多一份谦让与耐心，不闯红灯，走人行横道，绝不能贪一时之快横穿马路。

4、骑自行车时不追逐打闹，不撒把、不并肩行驶，碰到弯道时注意控制车速，小心避让对面来车。

5、坐车时，不在车内大声喧哗，不把身体的任何部位伸出窗外。遵章守纪就是尊重生命、尊重自我。当我们能做到这一切的时候，我们的社会便向文明的彼岸又靠近了一步。重视交通安全，是我们每个人的义务，更是我们每位同学的责任。为了你，为了大家，我们要牢固树立交通安全意识，自觉遵守交通法规，掌握交通安全知识，提高自我保护能力。最后希望同学们都能成为一名文明的交通参与者。

**中学生国旗下演讲稿感恩篇十五**

老师们，同学们，早上好!今天我国旗下讲话的主题是：交通安全伴我行。

今日是“全国交通安全日”，今年的主题是“遵守交通信号、安全文明出行”。 20xx年11月14日 ，是个阳光明媚的日子。山西沁源县第二中学的几百名师生在马路边晨跑，突然间，一辆大货车像一个发疯的恶魔碾向晨跑的队伍，随着一阵阵惊呼和惨叫，21个鲜花般的生命永远离开了这个美好的世界。许多家长听到噩耗传来，一路上呼唤着孩子的名字，奔向现场。

可是，任凭家长们怎样撕心裂肺地呼喊，他们永远也不能回应。有一名学生因不遵守交通规则，闯红灯过马路，被汽车碾碎了双腿，成为了没有双腿的残疾人。这一桩桩血的教训，给多少家庭带来痛苦，把多少幸福的家庭拆散。学生是祖国的未来，家长的希望，大家能高高兴兴上学，平平安安回家，是所有人的期望。我国是一个人口大国，人多车多，使道路显得更加拥挤。据统计。我国每年因车祸死亡人数超过10万人，居世界之首。

也就是说，平均每5分钟就有一人死于车祸，而不到半小时就有一个孩子葬身车轮，这是多么惊人的数字。然而这些事故的发生，绝大多数都是因为人们交通安全意识淡薄，不遵守交通法规造成的。

同学们当你看到那一幕幕惨剧时，你会没有感触吗?当你听到这些触目惊心的数字时，你还会违反交通规则吗?我想一定不会!作为一名合格的学生，我们要积极行动起来，从我做起，从身边做起。因此，我建议同学们做到以下几点：

1、要认真遵守《小学生日常行为规范》和交通法规。校外注意交通安全，走路走人行道，没有人行道的地方要靠路边行走。行走时集中注意力，不看书，不听音乐，不打闹，不三五成群地在公路上玩耍嬉戏和打闹。

2、过马路要看红绿灯，走斑马线，不逆向行走。红灯停，绿灯行。如果没有红绿灯，要先往左看，再往右看，注意来往车辆，不要在车前车后猛跑过马路。

3、坚决不坐三无车辆。乘坐汽车时，不要把头和胳膊伸出窗外。

4、爱护公共交通设施。

同学们，“红灯短暂，生命无限”，“不怕百步远，只怕一步险”。为了我们的生命之花永远绽放，为了让所有的家庭幸福美满，让我们把“交通安全”这四个字永记心间吧!

我的国旗下讲话毕，谢谢大家!

**中学生国旗下演讲稿感恩篇十六**

老师们，同学们：

早上好!6月6日是全国爱眼日，今年是第16届，今年的主题是：关爱低视力患者，提高康复质量。

眼睛是心灵的窗户，拥有一双明亮的眼睛是一件多么幸福的事情。我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛，拥有过夏夜繁星闪烁的天空。可是渐渐地，由于读写姿势不当，用眼过度，许多人的视力不断地下降，蓝天不再明净，繁星变得一片朦胧。我想，大家一定不愿眼镜带来的不便伴随自己一生吧!

虽然今年的爱眼日已经过去，但是我们每时每刻都应牢记保护眼睛。有资料显示，我国眼睛不好的人数居然仅次于世界第一的日本，因此也被称为“中国眼”。我国的近视率达到了1000万。保护视力刻不容缓，为此，我呼吁：为了你能继续拥有一双明亮的眼睛，为了你能拥有更明净的天空，每一位同学都要把保护眼睛的信念牢记心中，都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中。

为此，我建议大家作到如下几点：

1、始终保持教室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。

2、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。眼保健操要正确到位。

3、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，做到“三个一”，也就是眼睛离书本一尺，手指距笔尖一寸，胸脯与桌子隔一拳。不正确的握笔姿势和不良的读书习惯要随时纠正。走路和乘车时也不要看书，不要躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。

4、保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳，恢复学习能力的重要原因，也是保持身体健康的主要因素。

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。

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

做到以上6点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，及时纠正，我相信，同学们一定会拥有一双更清澈、更明亮的眼睛，一定会拥有一片更广阔、更明净的天空!

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**中学生国旗下演讲稿感恩篇十七**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!今天我要演讲的题目是《合理饮食 健康成长》。 每年的5月20日是“全国学生营养日”。“民以食为天，食以安为先”，这一句简单的俗语告诉我们一个大道理，我们每天的饮食，是我们赖以生存的基础。食品是身体养料的直接来源，食品中包含身体所需的各种营养、食品质量的好坏直接关系到我们的身体健康。

常言道：“身体是革命的本钱”，没错，好身体对每个人来说是多么的重要，可现在的食品五花八门，各种食品厂如雨后春笋般出现，各类垃圾食品也紧跟着出现在市场上，不干净食品、过期食品、方便食品、油炸食品、碳酸饮料，以及各种零食小吃等，甚至还有一些人为了自己的利益，在腌制火腿时喷洒敌敌畏，在生产泡菜时使用工业盐，在牛奶中添加三聚氰胺……我们正处在长身体的阶段，不能只注重食物口味和方便，而是要多注重营养、卫生、健康等方面。

因为，不合理的饮食会影响身体的发育，随着经济的发展，中学生营养不良和肥胖现象逐渐增多，发育期年龄越来越小。这给我们带来的是不言而喻的伤害。所以，我们一定要养成合理进食的好习惯，而且要选择有益于我们健康的食物，抵制垃圾食品的诱惑。

在此我向同学们提出以下倡议：远离小摊小贩，与不健康的饮食习惯说再见，让成长中的身体接受最充分的滋养，让我们用最健康的体魄、最饱满的精神状态迎接每一天的学习，创造美好的未来!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**中学生国旗下演讲稿感恩篇十八**

又是一年草长莺飞，在这个阳光明媚的三月里，是不是总有一个名字在敲打着你的心扉?是不是总有一种精神在激励着你前进?雷锋这个伟大的名词，都是中华民族的骄傲象征，人们一提起它首先是想到助人为乐，为别人做好事不留名，钉子精神。

提起雷锋，助人为乐基本上是其精神主体，坐火车，他帮列车员托地板，在路上，他为丢失票的大婶买票，在部队，他为困难战士家里捐款。多少普普通通的人在困难中，感受到了他的温暖，甚至重新找到生活的\'理由，谁没有碰到过困难的时候?谁又可以撇开别人的帮助独自生存?没有!那么，渴望帮助，得到帮助，便是这个世界上每个人都向往的。帮助别人，也是每个人都应尽的责任，一首流行歌曲唱遍了中华大地，只要人人都献出一点爱，世界将会变得更加美好。那便是对雷锋助人为乐精神的最好延伸，一个人，做一件好事不难，难的是做一辈子好事。是啊，助人，坚持不懈地助人，并以助人为快乐，雷锋以他的一生实践着，也就成就了他光辉的榜样形象。助人为乐，正是人类最普遍的共同需要和选择，那么，有怎么可以说雷锋精神过时呢?

雷锋有崇高的集体观念。他说：一个人的作用，对于革命事业来说，就是一架机器上的螺丝钉。拧在哪里，我就在哪里闪闪发光。螺丝钉的精神，并非压抑人的本性，其精神的闪光点在于准确地找到了自己地心理位置，真确地选择了自己的社会职责，科学地确定自己的价值。那么，今天当我们面对日益纷繁的社会，当我们与我们的集体息息相存时，螺丝钉精神真是值得我们倡导和弘扬传统美德。

雷锋秉谦虚为美德。雷锋打过这样的比方：比如一个碗，如果已经装得满满的，哪怕再有好吃的东西，像海参，鱼翅之类也装不进去。如果碗是空的就能装很多东西。他始终实践着永远做一个谦虚的人的诺言，见困难上，见荣誉让，做一辈子好事却不留名。我叫解放军，我在中国这是他每每用以回答受助者的口头禅，荣誉不是他的高度却是他的起点。真是这样，谦虚使雷锋这位伟大的战士光彩照人，使雷锋这样一位普通战士千古流芳，这是荣誉的逻辑：谦虚，赢得的是永远的颂扬!这也是拿一个时代，哪一个社会，哪一个集体的逻辑!

雷锋的钉子精神，雷锋的艰苦朴志作风，雷锋的激情人生。试想想，哪一样又是时代所不需要的!爱心，构成雷锋为人处事的行为准则，爱国，铺垫了雷锋无私奉献的精神基础。

其实，细心地观察我们身边，为山区捐一点钱，为同学讲一道题，为小朋友撑一把伞，为集体现一计，然后说一声不用谢，这样的人很多，他们都在延续，诠释着雷锋精神，这种精神已渐渐地形成了我们社会行为规范的坐标，已成为国民精神的一个强音，有人说，缺少精神的民族永远是苍白的民族。

今天，让我再一次咏颂这么一首诗，作为我今天演讲的结束语：雷锋叔叔，小时候起，我们就着样呼唤你，后来我投入你献身的那支队伍，如果说有什么动机的话，一半为了活的更有出息，从此，我们拥有了你的名字，你的生命在我们身边延续，你的精神在我心中生根、发芽、开花。

**中学生国旗下演讲稿感恩篇十九**

尊敬的各位领导、同志们，亲爱的老师、同学们：

金秋送爽、硕果飘香。由市科协、市教育局、市科技局等部门联合主办的，以“创新引领时代，智慧点亮生活”为主题的，赤壁市全国科普日启动仪式在这里隆重举行。在此，我谨代表茶庵岭镇党委政府向活动的顺利启动表示热烈祝贺!对所有关心支持茶庵科普事业发展的广大科技工作者、科普工作者和社会各界人士表示衷心的感谢!

“全国科普日活动”自20\_\_年6月29日《中华人民共和国科学技术普及法》正式颁布实施以来，在全市范围内蓬勃开展，组织了15年15次有影响有声势有成效的，大规模群众性科普实践活动，是我市开展科普宣传活动的重要载体。本次科普日活动，目的是推动新时代“创新、协调、绿色、开放、共享”的发展理念深入人心，弘扬科学精神，普及科学知识，营造讲科学、爱科学、学科学、用科学的浓厚氛围，激发全社会的创新热情和创造活力，促进我市全民科学素质工作跨越提升，意义十分重大，影响特别深远。

我做为一名乡镇基层科普工作者，决定在本次全国科普日中，扎实推进各项科普宣传活动深入顺利开展：

一、按照统筹安排，着力开展全国科普日各项活动。我镇以全国科普日为契机，除了从严对标做好规定动作外还决心从实求精做好自选动作，一方面开展全镇中小学生环保知识、安全消防教育活动;另一方面开展文化科技卫生进贫困村系列活动。广泛开展全民健身、安全防病、健康咨询、送医、送药、义诊和赠送科普图书活动等。

二、营造良好氛围，加强对科普工作重要性的宣传。农村科普工作工程庞大，任务艰巨，必须转变观念，加大科普宣传力度，强化科教兴农措施，营造尊重知识、尊重人才、尊重科学的良好风尚，扩大科技对农业的影响，走生态农业、规模农业、效益农业和精致农业、农产品加工增值的发展之路。

三、增加科普投入，完善科普体系和“3+1”试点工作。我镇决定集成资源，加大投入，不断加强科普队伍建设、以“3+1”试点工作为切入点，制定更多更有利于农村科普工作发展的政策和举措，如技术培训“优先”政策、科技项目“配套”政策、科普服务组织“优惠”政策、“尊重知识，尊重人才”等政策，加大对镇村科普活动室、科普宣传栏、科普宣传员的投入，为农村科普工作营造良好的软硬件环境和良好的发展氛围。

创新是引领发展的第一动力。我们要通过科普活动，动员社会各界共同参与创新，加大对创新知识、创新精神、创新方法、创新成果以及优秀人物的创新业绩等方面的.宣传，不断提高对创新的认识，激发全民创新、创造的热情，在全社会营造大胆创新、勇于实践、鼓励成功、宽容失败的良好氛围。

最后预祝我市20~~年“全国科普日”活动圆满成功，成果丰硕。提前祝愿大家国庆中秋快乐，万事如意，谢谢大家。

**中学生国旗下演讲稿感恩篇二十**

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!

**中学生国旗下演讲稿感恩篇二十一**

亲爱的同学们：

早上好!

老师先考考大家，你们知道昨天是什么日子吗?(世界气象日)真了不起，有不少小朋友知道昨天是“世界气象日”。今天我们的话题就是：《让我们的天气有个好脾气》。世界气象日是每年的3月23日，是世界气象组织为了纪念《国际气象组织公约》生效/而设立的。每年的“世界气象日”都确定一个主题，今年世界气象日的主题是“天气和气候：青年人的参与”。

气象的变化和我们息息相关，近些年来，我们的天气、气候的脾气越来越差，而因为天气、气候原因导致的灾害占自然灾害的70%以上，据统计，这个全球发生的重大气象灾害比半个世纪前多了5倍。在严重的天气、气候灾害面前，我们人类是那么脆弱;台风刮倒房屋让人们无家可归;暴雨引起的洪涝淹没农田让农民颗粒无收;长期干旱导致庄稼干枯、生畜渴死让人们被迫离开世世代代生存的土壤;高温酷热和低温严寒造成病人增加、死亡率攀高。就说刚刚过去的 20xx年，杭州的雾霾天数超过了210天，这意味着就在去年这一年中我们的家乡三分之二的时间都处在雾霾之中。 为了保护我们的呼吸道，我们不得不停止了户外活动，体育课也要放在室内，是开窗透气还是不开窗防雾霾都成了我们探讨的话题，此外，我们出门还得戴上口罩这个防雾霾武器。

我们虽然没有魔法可以让天气改变，但是我们也可以从身边的小事做起，让我们的天气与气候少发些脾气，多些温柔，少些怒吼，多些和煦，同学们，你们知道有哪些办法吗?那老师就推荐给大家几条：

1、我们使用的纸张来源于保护环境的大树。我们可以节约使用草稿纸，餐巾纸各类的纸张，写的草稿纸反面也可以用，准备一块小手帕和小抹布，这样会节省许多的餐巾纸。

2、和爸爸妈妈出门多乘坐公共交通工具，做一个绿色出行的小使者。

3、想要有健康的体魄那可得多锻炼，如果总是躲在空调房间，你也会生病，我们的地球也会生病。这个即将到来的夏天，咱们不妨来一场“看谁能耐热”的不开空调比赛。

4、检查一下家里使用的灯具，是否是节能型灯具，注意随手关灯，节约用电。

5、不浪费食物，记住你能吃多少就要多少，热爱每一种食物，不贪多。 还有对气象变化感兴趣的同学，不妨在周末的时候去气象科普体验馆看看，你会大开眼界。

记得我刚才说的么：跟我来说一遍吧：少用纸张多种树，少开空调绿色出行，节约用电随手关灯，吃饭多少量力而行。那就开始行动吧!

**中学生国旗下演讲稿感恩篇二十二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

家是什么?年轻人说：家是甜蜜的吻、热烈的拥抱、柔情似水的情话和思念时的拥抱。 家是什么?中年人说：家是港湾，能停泊万吨巨轮也能栖息独木小舟。家是什么?老年人说：家是黄昏湖边的搀扶，家是灯下互相剪去丝丝白发。是白头偕老的浪漫旅程。

家是什么?千万个人有千万个说法。 家是什么?家是一付重担，家是一份责任;家是彼此的真诚相待，家更是能够白头偕老的慢慢旅程。家是人生的驿站，是避风的港湾。家又是一个充满亲情的地方，无论你是在天涯海角，只要一想到家，就会有一种亲情感回荡在心头， 在生活中，人们总是在身心疲惫的时候走进家门，在家里经过休息、充电。然后再精神焕发地迈出家门，奔向那丰富多彩的人生。所以，家不但能让你享受到人生的快乐，更可以给你前行的勇气和力量。当阳光普照的时候，人们可以无忧无虑地走南闯北，为事业奔波，与朋友举杯畅饮。然而，当夜晚来临的时候，人们最需要的也许就是家，因为那里有亲情，那里有温暖，那里更有那属于我们自己的港湾。

所以我想，家是大千世界的缩影，也是最能考验一个人责任感的圣坛。是一种文化;家是一种情怀。孤独时，家是黑夜里的北斗，是沙漠中的绿洲。虽然可望而不可及，却带给你无限的遐思与慰藉。\"烽火连三月，家书抵万金\"，诗圣杜甫早已道出了对\"家\"的牵挂。

家是一个避风港也是一个加油站，只有经营好了家,人才是幸福的 每个人都渴望一个温暖的家。一个幸福的家庭，需要用辛勤的汗水来培养;用无私的付出来哺育;然后才能像春草一样茁壮地生长。一旦失去了爱的滋养，再稳固的家庭也会很快地风化。爱的力量有时候会很巨大，有时候也会很脆弱。就看你是否以心血来浇灌。如果你还没有准备好，就请你先不要撕下走进家庭的门票。如果你没有爱自己也爱他人的能力，就请你不要构造家庭的地基。美丽的鲜花可以装扮成一个幸福的家庭可以温暖人的一生。 愿有情人终成眷属，愿有家的人都幸福。

我的国旗下讲话毕，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