# 2024年国旗下讲话食品(十三篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-06-19

*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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。国旗下讲话食品...*

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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**国旗下讲话食品篇一**

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!

**国旗下讲话食品篇二**

老师们、同学们：

大家好，我今天讲话的主题是“合理膳食做健康少年”。

所谓合理膳食，一是要保证充足的营养，二是要保证营养均衡。一日三餐所提供的营养必须满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。合理饮食可以显著增强人体抵抗力，促进青少年身体和智力发育。

不健康的饮食行为在中小学生中十分普遍。主要表现为偏食，只喜欢吃肉类食物，不喜欢吃蔬菜，喜欢吃油炸类食物、洋快餐，喜欢吃袋装熟食，不喜欢吃米饭类主食，也有少部分同学有轻度厌食。

这些不健康的饮食习惯对同学们产生了极大危害。很大一部分学生体重超标，但是体质却较虚弱，稍微运动就会气喘吁吁，甚至由于肥胖而影响了身心健康和智力发 育;有的同学营养不良，抵抗力极低，天气稍微变冷就会感冒，升旗仪式都会中暑;还有些同学因经常吃垃圾食品，而患上一些其他疾病。

同学们，改掉我们的不好的饮食习惯，养成良好的饮食习惯，将使我们终生受益。在生活中，我们要做到如下几条饮食原则：

1.注意营养均衡。在日常饮食中要多吃水果、蔬菜、鱼肉、蛋、牛奶等，不要偏食。

2.少吃垃圾食品。尽量不吃油炸食品、方便食品、袋装熟食，尽量少吃洋快餐。

3.不吃补品。青少年是不需要吃补品的，不正确的食用补品，反而会影响青少年的成长。

4.一日三餐，定时定量，每餐只吃七分饱，切忌看到菜不喜欢就不吃，看到喜欢的菜就大吃特吃。

老师们，同学们，为了保证大家得到合理的营养，健康的成长，我们学校食堂的菜谱，是专业营养师考虑到同学们的年龄特点和饮食习惯，进行优化后才确定的。当然，尽管我们一直在努力，但不可能将食堂工作做到人人满意，在此，就前段时间同学们反映的几个食堂饭菜问题进行回答：

1.有同学反映饭菜量太少，吃不饱。

由于每个人一餐吃的食物多少不同，为了避免浪费，我们要求食堂一次性给同学们分配的饭菜是稍少的，但食堂还准备了一些饭菜供不够吃的同学免费添加，不论是早餐、中餐还是晚餐，不论是饭、菜还是面点，都可以免费添加，保证同学们能吃好吃饱。

2.有同学反映食堂的菜花样太少，没有选择余地。

这点是事实。这也是由于我们学校食堂经营方式造成的，我们每餐只能有三菜一汤，但我们会在每天都有不同的菜谱来弥补，尽量做到菜式多样化。

3.有同学反映食堂的菜太辣、太不辣、太咸、太淡、太多油、太少油。 这点要请同学们原谅，学校食堂为一千多师生提供饮食服务，我们只能做到尽量满足大多数人的口味。

同学们，让我们一起，纠正不好的饮食习惯，养成良好饮食习惯，合理膳食，做一个健康少年，成长为阳刚男孩，阳光女孩。

我的国旗下讲话完毕，谢谢!

**国旗下讲话食品篇三**

春夏交接之际是各种呼吸道传染病、消化道传染病的高发期，为了预防疾病的发生，保护全校师生员工的身体健康，维护学校的安全和稳定，希望全校师生员工做好室内卫生清洁工作，养成良好的个人卫生和环境卫生习惯。现倡议如下：

一、预防呼吸道传染病

1、经常开窗通风，保持室内空气新鲜。注意养成良好的卫生习惯，做到勤晒被褥、勤晒衣物、开窗换气保持室内空气流通和清洁;每日至少保持教室通风半小时以上;

2、勤洗手：呼吸道传染病患者的鼻涕、痰液等呼吸道分泌物中含有大量的病原，有可能通过手接触分泌物，传染给健康人，因此特别强调注意手的卫生;

3、多喝水：空气中尘埃含量高，人体鼻黏膜容易受损，要多喝水，让鼻黏膜保持湿润，能有效抵御病毒的入侵，还有利于体内毒素排泄，净化体内环境;

4、要坚持体育锻炼，适当增加户外活动，因为运动不仅能促进身体的血液循环，增强心肺功能，对我们的呼吸系统也是一个很有益的锻炼;

5、补充营养，适当增加水分和维生素地摄入;

6、咳嗽、打喷嚏时捂住口鼻，防止污染空气;

7、生活有规律、保证睡眠、不吸烟、不饮酒，并注意保暖防止感冒，平时注意加强身体锻炼，提高自身的免疫力;

8、另外可进行免疫预防：流行季节前可进行相应的预防接种，如流感、肺炎、麻疹、流脑等疫苗;

9、发现任一种呼吸道传染病，均应及时去正规医疗机构治疗，注意休息，预防并发症的发生;

10、避免与病人接触。少去空气不流通和人多的公共场所。

二、预防消化道传染病

1、保证个人卫生，防止病从口入，要做到饭前、便后用流动水洗手，接触和护理病人后要用消毒液洗手;

2、不喝生水，不生食海产品，不食不洁净的瓜果、蔬菜;不吃腐-败变质的食物;剩饭、剩菜要煮热后再食用，食具要经常消毒，隔夜饭菜要煮透;

3、不去街边卫生条件差的无证摊点就餐。

祝愿大家度过一个平安快乐的夏季!

**国旗下讲话食品篇四**

即使远在天的那边，我也依旧能明白你是永远陪着我的。——题记

“一闪一闪亮晶晶，满天都是小星星……”听着这首童谣，思绪随着夜风飘遥，园丁给园中的花浇上些水，水从花瓣上滑落，夜晚的灯光不是很亮，却依然能看见水滑落的瞬间，花也在颤抖，它的心也会冷吗?

小时候，我总是握着外婆的手，拉着她到门外的园中走一走，这时，外婆会把我抱起来，放在她腿上，用手指着天上的星星说：“看哪，星星在向你眨眼睛呢，一闪一闪的，多漂亮啊。”“嗯，可惜它们太远了，我摘不到。”

外婆笑了，沉默了一会儿，轻轻叹了口气，“有一天，我也会变成天上的星星，离你远了，你身边少了一个人，天上多了一颗星。”

我似懂非懂地向外婆眨眨眼，想逗她开心，嘴角却像僵住了，怎样也扬不起笑容。思绪忽而回到此刻，夜风瑟瑟，叶子在不停地晃动，我抬头看了看天，与十年前一样的繁星。忽而明白了外婆的那句话。回头转身，昏暗的灯光，繁星漫天下仅有我一个人……

十年前的外婆不在那里，也不在天上。她被冷落在十年前的那所老房子里。有好长一段时间没去看看外婆了，我想。心中涌起一股哭的冲动。我和她的距离真的是越来越远了吗?是的，其实外婆的房子就在离我家两公里处的地方，骑车最多十五分钟就能够到了。

可是，我愈发地感觉我和她的距离远远不止两公里路的距离。谁能想像一位老人独自进进出出，在有星星的晚上默默地注视天空，无人陪伴的日子?这个夜晚她过得太寒冷，谁又明白过得太寒冷的夜晚岂只这一个?我的眼泪留了下来，在这孤独寂寞的夜。时间与孤独让我与外婆越走越远……

我决定，每次从学校回家，做的第一件事就是把外婆接来和我们一齐住。在她真的变成天上的星星之前，拉近我们的距离。让孤独与寂寞化为一缕细烟，消逝在我们心中。真想回去看看外婆，陪她聊聊天，再一齐看天上的星星时，我会看着她的脸，轻轻地说：“即使你远在天的那边，我也明白你永远陪着我，我已把你我的距离调整到零。”

**国旗下讲话食品篇五**

老师们，同学们：

大家好!今天我国旗献词的题目是：《预防艾滋病 做阳光学生》。12月1日是世界艾滋病日，艾滋病是人类生存的劲敌，那么大家都知道艾滋病病毒，

但是真正能够了解的人又有多少呢?

艾滋病的全称为获得性免疫缺陷综合症(aids)，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。但受到艾滋病病毒感染之后，人体的这种良好防御系统便会受到破坏，防御功能减退，因而这时病原体经血行及破损伤口长驱直入中学国旗下讲话. 预防艾滋病 做阳光学生。此外，身体中一些不正常的细胞，例如癌细胞，也同样乘机迅速生长、大量繁殖起来，发展成各类癌瘤。也就是说，艾滋病病人主要表现为免疫系统受到严重损伤，机体抵抗力下降，以至诱发严重感染和一些少见的癌瘤。因此我们要注意安全

避免受伤及伤害。

艾滋病的传播途径：

1、性接触传染

2、血液传播

3、母婴传播

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，加强对艾滋病的重视程度，是完全可以避免患上艾滋病的，作为学生的我们应该做到以下两点：

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;休息时间不要在网吧、游戏厅等场所游玩。

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。

学校是培养人才的摇篮，是传播科学文化和精神文明的殿堂，加强对大家进行艾滋病预防教育是全面提高自身素质，保证自己健康成长的需要。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，预防艾滋病，珍惜生命，从我做起，并将这些谨记于心，人人都应该把懂得的艾滋病预防知识告诉其他人。

向青少年宣传预防艾滋病知识，保护青少年免受艾滋病的危害，是每个家庭、每个学校、每个社区和全社会的共同责任，也是每个学生的责任。

同学们，让我们一起努力，增长知识、提高修养、把握好自己，做阳光健康的中学生。

**国旗下讲话食品篇六**

各位尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

大家早上好!

我今天在这国旗下要讲三个主题：一、成才先成人，爱国先爱校;二、学会感恩，学会忍让;三、弘扬中华美德，做守法小公民。

先讲第一个主题：成才先成人，爱国先爱校。

同学们，文明习惯和爱心无处不在，想要成才先要做好人，要爱国先爱校园这个大家庭。我们必须而且应该从小事做起，严格要求，长期坚持，千万不能把一些不文明的言谈举止看作小事，因为它代表着一个人的文化素养，标志着一个民族的健康程度，影响着一个地区一个国家的经济发展，影响着一个人的\'发展和幸福，在学校也体现着它的办学水平。最后，我希望大家能从小事做起，养成良好的文明习惯吧，让我们积极投身到十月份的文明礼貌教育中去，说文明话做文明人，办文明事，真正做到爱他人、爱家庭、爱学校、爱祖国。

讲第二个问题：学会感恩，学会忍让。

首先，我们要对自己的父母感恩。我们曾经感激过许多相识或不相识得人，我们曾经为一件件的事情而心存感激，但我们谁曾对自己的妈妈由衷地说过一声“谢谢你”呢?妈妈的温暖就像阳光，沐浴其中，我们却从没想到过感激，妈妈的慈爱就像最细碎而晶莹的盐粒，我们一日三餐安然品味着她的芳香，却在菜肴里从没有看到过盐粒的光芒。母爱默默地滋养着我们，我们却从来不曾留意她那纯美的晶莹。感恩世界，感恩一切，就让我们从感恩母爱开始吧。因为他们不仅赐予我们生命，更把我们养育成人。

讲第三个问题：弘扬中华美德，做守法小公民。

校园是神圣的知识殿堂，我们从这里汲取丰富的知识，校园，还是无忧的天地，我们在这个摇篮里健康成长，校园，更是一个大家庭，我们都是这个幸福大家庭的一员，因此，在这样优越的条件下，更应爱严格遵守校规校纪。试想，如果出入门时不出示或佩戴学生卡，就会给社会不良分子带来可乘之机，他们一旦进入校园，将会给同学们的校内安全带来巨大威胁。试想，如果校园内普遍存在打架斗殴等现象，扰乱正常秩序，我们在这样的环境中，生活和学习的直来能够将无法得到保障。由此看来，校规校纪如同庄严的法律，我们不仅要正式，更要维护和遵守，只有这样，才能为我们更好的人生发展打下良好的基础。遵纪守法是每一个公民应尽的道德和法律责任，作为文明学生，我们更应承担这一神圣责任!那就是付之以行动，从校园内做起，从小事做起，做一个守法小公民。

**国旗下讲话食品篇七**

各位老师、同学们：

大家好!我是四(4)中队的韩舒萌。今天，我演讲的题目是《勤奋努力，认真复习》。

秋去冬来，转眼间新年的钟声就要敲响了，期末考试也要来临了，考出优异的成绩，一定是每一个同学所盼望的，而只有认真复习，我们的学习才能有所提高，成绩单上那鲜红的分数才会对我们微笑。所以我们要尽快进入复习的最佳状态，从而提高学习效率，在这里，我对大家提出以下几点建议：

第一、要有紧迫感，充分把握好时间。期末考试很快就要来临了，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，浪费时间就是在浪费自己的生命，所以大家一定要珍惜这宝贵的时间，不要让它从你的身边悄悄地流走，要学会做时间的主人，上课注意力要高度集中，认真听好每一节课，及时完成每一次作业，扎实弄懂每一道题，暂时把与学习无关的事放在一边，全心全意地投入到学习中去，只有这样，才可以提高学习效率，学习才会有明显的效果。

第二、在复习中要把握好重点、难点、疑点。学习的重点，是一定要明白的，该记住的一定要记住，可以通过做网络图来归类分析，让这些知识点一目了然。难点可以请教老师或同学，这时，多做一些练习题就很有必要了，只要多加练习，各个难点就一定会突破!遇到疑点时，不要怕麻烦，一定要去问老师，直到会了为止。如果这也不会，那也不会，长期堆下去，可就麻烦了。

第三、要多做题，多练题，做到熟能生巧。在复习完的基础上，可以做一些试卷，不过，不用盲目地去做，只要把学得不扎实的地方做一做就可以了。对于自己不擅长的学科，更应该多做多练，慢慢地把落下的地方都补起来，只要多做一些试题，大家一定会更加熟练的。

如果你想捧着金灿灿的奖状回家，如果你想带着优异的成绩过新年，如果你想送给老师、父母一份最好的新年贺礼，那么就请大家一起行动起来吧!春种一粒粟，秋收万颗子，我相信，功夫不负有心人，只要我们刻苦努力，认真复习，那么，我们的愿望就一定会实现，等待我们的一定会是一个更加美好的明天!

我的演讲完毕，谢谢大家。

**国旗下讲话食品篇八**

老师、同学们，大家好!

我是高一四班的杜小珊。今天我演讲的题目是《自信的第一步》。

新年的鞭炮声还在耳边萦绕，亲朋好友的打闹嬉笑还在眼前浮现，但寒假已过，春天已到，我们必须投入到紧张的学习中去。在这个短暂但多彩的寒假生活中，我也受益良多，不仅是在学识方面的，更多的是为人处事方面。 学校寒假开展的实践调查活动对我来说不仅是一次接触社会的机会，也是生活中的一种挑战。下面我回顾一下我完成调查报告的过程，在谈谈我的心得体会。

调查那天，我原以为自己可以很勇敢地去停止别人的脚步，去问别人问题，配合我填表，可是我错了，大街上人来人往，我却拿着一大叠问卷不知所措。当我意识到自己在浪费时间，决心勇敢地去面对。我鼓起勇气向一位年轻的女士走去，可是还没走到她面前，她便朝我挥了挥手说：“我不做调查的。”边说边后退，我只好尴尬地站在那里。第一次出师不利，这多少打击了我的自信心。我在那愣了几分钟，重新鼓起勇气去问第二个人。这位男士虽然接受了我的调查，但却没有多大耐心，到最后他怎么也不肯再写，任凭我怎么苦心地劝他，他就是不愿配合，什么也不说就走了。受到如此“款待”我的信心顿时又被摔得支离破碎，自己的眼泪在眼眶里打转，真想就这样放弃了，因为人们做事情都期待回报。但是我厌恶自己的懦弱，既然走出第一步了，何不走下去呢?没人知道成功在哪里，就算是踏上第一百步、第一千步，仍然可能是荆棘布满前途，也许成功就藏在拐角后面，除非拐了弯，要么谁都不知道成功还有多远。那时我想起卡耐基说过的一句话：你今天敢面对的人有多少，你以后的成功就会多大。我于是拾起破碎的信心，调整好心情后，再一次勇敢地站在别人面前，面带微笑地问：“不好意思先生，打扰您一下，可以麻烦你填一下这份表吗?”这句话也不知道说了多少次，才有人帮我填写了一份，即使是一份，我也成功了。付出一份心酸，自然收获一份喜悦，人生并没有一直顺风的航船。

事后我常常想，遇到困难与挫折时，不能轻易妥协，不能轻易放弃。这时更需要的是自己积极的心态，尤其是耐心，而耐心是一个人意志力的体现。 挫折如拦路猛虎，你强它则弱，你弱他则强。据说老虎不吃喝醉酒的人，它在旁边看你酒醒后的神态。如果你胆小，它就吃掉你，它要显示的是自己的虎威。对于无所畏惧的人来说，虎威焉存?

作为涉世不深的学生，一旦步入社会，总觉得处处碰壁，正是这厚壁让我们成长，让我们坚强。也许每个人都渴望成功，那么就要敢于面对失败。除此之外，要寻找方法，世间万物皆有规律，只要找到规律，并执着行动的人方可迈向成功。通过这次实践活动，我也更为成熟和坚强，也加深了对生活的体味。

冬日的寒冷与萧条依然存在，我却默默地用热情去触及我身边的事物，用热情去打破人与人之间的隔阂，浇灌出自信之花，让它绽放在宽敞的人生路边，留下缕缕芳香，伴随我们成长。

谢谢大家!

**国旗下讲话食品篇九**

各位老师、同学们：

大家上午好!请看大屏幕：一个11岁男孩的演讲：(附演讲词)

yes, i can.信心，决心，梦想，责任，辛苦，勤劳等等。

我先谈谈咱们的责任;

美国总统奥巴马在全国中小幼学生开学时的演讲：

“关于责任，我谈到过家长们有责任看管你们认真学习、完成作业，不要成天只会看电视或打游戏机。

我也很多次谈到过政府有责任设定高标准严要求、协助老师和校长们的工作，改变在有些学校里学生得不到应有的学习机会的现状。

但哪怕这一切都达到最好，哪怕我们有最尽职的教师、最好的家长、和最优秀的学校，假如你们不去履行自己责任的话，那么这一切努力都会白费。——除非你每天准时去上学、除非你认真地听老师讲课、除非你把父母、长辈和其他大人们说的话放在心上、除非你肯付出成功所必需的努力，否则这一切都会失去意义。对于自己的教育，你们中每一个人都要清楚自己有什么责任。

你们中的每一个人都会有自己擅长的东西，每一个人都是有用之材，而发现自己的才能是什么，就是你们要对自己担起的责任。教育给你们提供了发现自己才能的机会。

或许你能写出优美的文字——甚至有一天能让那些文字出现在书籍和报刊上——但假如不在英语课上经常练习写作，你不会发现自己有这样的天赋;或许你能成为一个发明家、创造家——甚至设计出像今天的iphone一样流行的产品，或研制出新的药物与疫苗——但假如不在自然科学课程上做几次实验，你不会知道自己有这样的天赋;或许你能成为一名议员或最高法院法官，但假如你不去加入什么学生会或参加几次辩论赛，你也不会发现自己的才能。

而且，我可以向你保证，不管你将来想要做什么，你都需要相应的教育。——你想当名医生、当名教师或当名警官?你想成为护士、成为建筑设计师、律师或军人?无论你选择哪一种职业，良好的教育都必不可少，这世上不存在不把书念完就能拿到好工作的美梦，任何工作，都需要你的汗水、训练与学习。

不仅仅对于你们个人的未来有重要意义，你们的教育如何也会对这个国家、乃至世界的未来产生重要影响。今天你们在学校中学习的内容，将会决定我们整个国家在未来迎接重大挑战时的表现。

你们需要在数理科学课程上学习的知识和技能，去治疗癌症、艾滋那样的疾病，和解决我们面临的能源问题与环境问题;你们需要在历史社科课程上培养出的观察力与判断力，来减轻和消除无家可归与贫困、犯罪问题和各种歧视，让这个国家变得更加公平和自由;你们需要在各类课程中逐渐累积和发展出来的创新意识和思维，去创业和建立新的公司与企业，来制造就业机会和推动经济的增长。

我们需要你们中的每一个人都培养和发展自己的天赋、技能和才智，来解决我们所面对的最困难的问题。假如你不这么做——假如你放弃学习——那么你不仅是放弃了自己，也是放弃了你的国家。”读完总统的演讲，我的感受是;人人都应接受良好的教育并在受教育的过程中努力学习，这是对自已的责任，也是对国家所付的责任。

同学们，当我听到你的班主任老师或任课教师对我说：我们班有一部分学生怎么无所事事，不求上进，什么都不学，混天混日子，除了一天三顿饭，没有任何事让他动心，让他感动。有的是因为基础差，学习不肯吃苦，而我认为是同学们自己心中没有梦想，没有目标，没有方向那么刚才这个11岁孩子的演讲对你有触动吗?有的是因为港区的发展，拆迁房屋政府给了一些补贴，家中有了钱，或者父母辛苦创业挣了大钱，家中很富有，那么我给大家讲一段中国家长和美国家长关于家中是否有钱的对话，请同学们思考：

有个美国小孩问他的富有的爸爸：“我们家有钱吗?”爸爸回答他：“我有钱，你没有。我的钱是我自己努力奋斗得来的，将来你也可以通过你的劳动获得金钱。”

有个中国小孩问他的富爸爸：“我们家有钱吗?”爸爸回答他：“我们家有很多钱，将来这些钱都是你的。”

一、孩子传承的是什么?

美国小孩听了爸爸的话会获得以下几方面的信息：

(一)自己的爸爸很有钱，但爸爸的钱是爸爸的;不是我的;

(二)爸爸的钱是通过努力得来的;

(三)我如果想有钱，我也得通过劳动和努力获得。

获得了这些信息，这个孩子就会很努力，对人生也会有很多期许，他也想通过努力像爸爸一样获得财富。美国爸爸传给儿子的不仅仅是物质财富，更重要的是一种精神财富，精神财富会让孩子受益一生。

中国小孩听了爸爸的话获得的信息是：

我爸是有钱人，我们家有的是钱，我爸的钱就是我的钱!我不用努力就已经有很多钱了。

于是，当孩子长大接手父亲的财富以后，不知道珍惜和努力。坐吃山空，应了古语的“富不过三代!”

这位中国爸爸传给自己孩子的仅仅是物质财富，没有精神财富作依托，物质财富是一把“双刃剑”。

一个没有理想，不愿奋斗，从来都体会不到成就的人生是一个怎样的人生啊，是虚度的人生，毫无意义的人生。

我在谈谈学习的辛苦;“学习肯定是辛苦的，不努力付出，就不会有优秀的学习成绩!”

学习从来就不是一件轻松的事，全世界的学生都一样。

但凡取得一定成就的人都是要经过艰苦的努力，天下没有掉馅饼的事，只有通过自身的不懈努力，刻苦钻研才有成功的可能。其实在国外，优秀的学生他们一样要很努力学习才能取得好的学习成绩。比如新加坡的小学教育，教学领域非常广泛，除了一些专门的课程之外，还有艺术、语言方面等领域，充分开拓学生的天赋。但是新加坡的中、小学教室后面不也经常悬挂着一把戒尺吗?据说，孩子表现不好，老师是要照手心打三下，而且是要两个老师在场才能执行。所以，虽然我们要求教师应该拥有寓教于乐的教育方式，并不意味着孩子课外不需要复习，课堂不需要认真听讲，课下不需要努力完成作业。辛苦的、努力的学习就是一种责任。在上学阶段，你们主要任务就是学习，努力学习就是你们的责任。很难想象，一个人在小时候不努力学习，没有目标，不懂得付出，整天吃喝玩乐，长大后在工作过程中会变得肯付出、肯努力、肯拼搏?少小不努力，老大徒伤悲。所以说能够自主学习，具备勤奋拼搏精神的孩子，未来必定是积极向上，有责任感的优秀品质的人，他们必须要学会忍耐、学会放弃、学会付出，这不仅仅是学习的需要，也是人生的一种修炼。如果在学习的阶段，他们每天都想着玩，想着快乐的生活，而没有去体验人生这种为目标而努力付出的过程，他们长大后就不可能为了工作，为了人生的目标而去拼搏努力。

最后我谈谈本学期对同学们的希望：

俗话说：“无规矩不成方圆，”我希望同学们在这短短的15周的时间里努力学习，一定要培养良好的学习、生活习惯、遵纪守法习惯。希望同学们做到以下几点：⑴“一读”，即一进班就读书。⑵“二做”，要做有益于他人的事，做有益于集体的事。⑶“三别”，即向粗鲁告别、向陋习告别、向坏事告别。⑷“四带”，即把礼仪带进校园、把微笑带给同学、把谦敬带给师长、把和谐带给社会。⑸“五无”，即地面无纸屑、校园无打闹、桌凳无刻画、墙壁无脏印、出言无脏话。树立“学校发展，我的责任”的责任意识。

勤奋学习，惜时如金。“一年之计在于春”，同学们要合理高效利用时间，上好每一堂课，做好每一道题，积极参加学校的各项活动，全面发展。本学期，学校将打破以学科成绩为唯一标准的评价体系，取而代之的是综合素质评定，包括：学生体能评价，公民素养评价，中文阅读评价，英文口语评价以及学业成绩评价，也就是说，这个学期末的通知书，你们将会带回家一份全面记录这一学期你的成长轨迹的评定书，让你跟家人一起分享你成长的快乐。

同学们，今天播下一粒花的种子，明日你将收获一簇花的芬芳。今天，我们已将希望的种子播下，让我们在新学期里用拼搏的汗水去浇灌它，用坚强的意志去呵护它，用成功的喜悦来收获它。

祝同学们新学期学习进步!生活快乐!

祝愿郑州一中国际航空港实验学校承载着全校师生的美好希望，乘风破浪，扬帆远航。

**国旗下讲话食品篇十**

1942年，我出生在革命老区——坐落在牙山北麓山沟沟里的山东省栖霞县(现为栖霞市)庙后镇的草格夼村。这么多年来，记忆中的打麦场，时常在我的梦里浮现，散落一地故乡泥土的芳香。

农业合作化时期，全村200多亩地生产的麦子都要在这里碾轧、晾晒。打麦场就是全村人的盼头和希望。

每到麦熟开镰时，田地里便人潮涌动、热火朝天。有的头戴草帽，有的肩搭毛巾，有的粗布衫勒在腰间，大家都弯着腰，对着金黄色的麦秆，一下一下地挥舞着锋利的镰刀。

收割后，生产队就要开始组织男人们挑麦了。这挑麦可是个力气活儿，一百五六十斤的麦捆压在肩上，无论路有多远、路况有多么凹凸不平，麦捆都不许下肩，右肩累了、痛了换到左肩，左肩累了、痛了换到右肩，反复重复着这个动作。这些汉子在路上，你追我赶不甘示弱，不时还要吆喝几声，为自己也为同伴们加油鼓劲，那阵势好不威风。六七天过后，打麦场便立起了一排排金灿灿的圆柱形麦垛，煞是庄重、美观、喜庆。

待到辗轧时，乡亲们先用锄头在麦场上仔细地刮上一遍，铲平地面，然后挑来水，用瓢均匀地洒到地上，再套上毛驴或骡子，拉上石碾，一圈一圈地细碾慢轧，直到将场面碾实碾平。

起场，压麦，扬麦，乡亲们一件接着一件地干，那时空气中总是弥漫着一股淡淡的新麦味和幽幽的麦草芳香。大家都十分喜欢这种味道，因为这种味道能让他们忘记烈日烘烤，忘记收割时的腰酸背痛，忘记挑麦时的“骨头散架”，也能忘记贫困饥饿时的窘迫。

除夏至前后打麦场碾轧、脱粒、晾晒小麦外，到了秋天，打麦场还要将金黄色的谷子、玉米、大豆及红彤彤的高粱等五谷杂粮进行脱粒、晾晒。这些粮食在打麦场扬净、晾干后，乡亲们总要挑选出最优质的按计划数量要求足额或超额卖给国家，这就叫“爱国粮”。剩下的留足种子和储备粮后，再按人口分给农民。虽然这些农作物的收成极其有限，但在一定程度上却壮大了集体经济，丰富了乡亲们的生活。

时光荏苒，我慢慢长大了，之后又参军入伍，后又转业回到地方工作，离开了故土。这期间，家庭联产承包责任制等政策纷纷出台，各家各户的打麦场都建在了各家各户的田边地头或房前屋后，既方便又省力。

改革开放以来，国家高度重视“三农”工作，每年的中央一号文件都出台一系列的惠农政策，让农村机械化变成了现实。尤其是党的xx大以来，各式各样的现代化设备相继研发出来，一次性完成收割和脱粒已不再是梦，既快捷又省力。

如今，故乡的打麦场早已退出了历史舞台。但我永远不会忘记它。因为，是它碾走了曾经艰苦贫困的岁月、抚平了游子思乡的愁绪、带来了翻天覆地的变化，是它让我更加珍惜现在的幸福生活、更加热爱伟大的中国共产党、更加感恩伟大可爱的祖国。

**国旗下讲话食品篇十一**

俗话说：“滴水之恩，当涌泉相报。”可现代社会，又有几个人能够做到呢?

刚下楼，就看见路旁围了好多人。好奇心促使我不由得向人群靠近。只见一大群人围着一辆高档轿车，个个伸长脖子往里张望。轿车旁边一个身穿高档貂皮大衣的男人焦急地对大伙喊：“哪位小朋友能帮我爬进车底拧一下螺丝?”

他身旁一个打扮的很妖艳的女人说：“看把你急的，重赏之下，必有勇夫!”于是他赶紧掏出一张百元大钞：“谁能帮我一下，这钱就给谁了!”

我旁边一个小朋友动了一下，却被一个阿姨拉住了：“别去，有钱人的话，信不得!”这时候，一个小学生走了过去，说：“让我来吧!”

操作很简单，在那位穿着貂皮大衣的男人的指挥下，不一会儿就完成了任务。当那个男人将钱递给那位小学生时，却被女人呵斥住了：“你还真打算给他100啊!我看给他五块就够多了!”

男人从女人手中接过零钱递给那位小学生，那小学生摇了摇头，男人又加了5元。他还是摇头。男人有些生气了：“你嫌少，这10元也不给你了!”

“不是，我没嫌少，我们教师说过，帮忙别人不应当要报仇的!”

那女人一副不屑的表情：“那你还站那等什么?还不走?“

围观的一个小朋友脱口而出：“他在等你说多谢!”

难道这就是人们常说的感恩吗?简简单单的两个字都不愿开口。

生活中，感恩无处不在，大家行动起来吧!让感恩成为一种习惯!

**国旗下讲话食品篇十二**

尊敬的各位来宾、亲爱的老师、同学们：

大家好!在这冬去春来，蛰虫昭苏之时，我们商学院迎来了以“读书修身树荣辱观，迎评促建育天商人”为主题的第七届“读书节”。在此，我代表院党委表示热烈的祝贺。

早在1972年，联合国教科文组织就向全世界发出了“走向阅读社会”的呼唤。后来又宣布了4月23日为“世界读书日”，旗帜鲜明地要求社会成员人人读书。读书，赋予我们生命更深厚的意义：一方面，让我们增长知识，修身养性;另一方面，又让我们深切感受到了生命的辽阔，感悟到了人生的真谛。古今往来，有关读书的典故和佳话可谓不胜枚举。读书的濡染和熏陶，文章典籍的教益与启迪，引导着人类由蒙昧走向文明。可以说，没有书籍，文化传承将会断层，人类进步也会迟缓。因为一个国家、一个民族的发展，必须要有伟大的民族精神作动力。我们的民族精神既来自于无数人民的伟大创造，也来自于我们的智慧。而读书正是这种智慧的重要源泉。热爱学习、勤奋读书，使我们的民族被世人称为“礼仪之帮”、“文明古国”。书籍使我们充分体验到智慧的奇葩，而读书则是对传统文化的继承与发展。

如果说读书“修身”是为人之本，那么，读书“树荣辱观”便是立人之本。在历史上，每一个阶级和社会集团、每一个社会历史阶段都有其特定的荣辱观。适时提出的一个思想道德建设的重要论断。人的观念和情感，受到一定的世界观和人生价值观的指导，而这种.种世界观与价值观除了受道德行为的影响，主要的还是取决于我们的所知、所感与所想。而这些东西更多的则来自于书籍。因为书中不仅记载了我们人类几千年的文明史，同时也烙下了我们愚昧、落后与耻辱的印记。尤其是我国的近代史，更是一部血与泪铸成的史册，里面融进了太多的荣与辱。所以，读书对我们树立正确的荣辱观是必不可少的。更何况改革开放20多年来，思想道德领域的种.种“失范”现象依然存在，立足于市场经济条件下的特殊情况，书籍为我们提供了道德评估和人生评价更为正确的参考标准，她使我们逐渐形成关于荣辱内涵、荣辱标准、荣辱关系方面比较稳定的思想观念，并付诸实践。

面对“迎评促建”，我们每个人都任重道远;面对“以评促改、以评促建、评建结合、重在建设”的十六字方针，我们每个人天商人都豪情万丈。因为“迎评促建”为我们创造了一次机会，一次自我提升的机会;为我们提供了一个空间，一个更加广阔的发展空间;也让我们更加清醒、更加冷静、更加勤奋读书、努力学习。为此，商学院多年来一直坚持开办“读书节”，开展全校性的读书活动，提升师生的人文素养，用文化来提升管理品位，进一步落实学校的文化立校战略，努力创建学习型校园，全面提高教育教学质量，推动学校持续跨越式发展和思想道德建设。同时，也在全校师生中倡导终身学习的理念，促进师生健康成长与发展，营造更加和谐文明的校园学习环境，将无知与浅薄、浮躁与肤浅拒之门外，只剩下一颗虔诚与沉寂的心，踏踏实实的做人，扎扎实实的搞科研、做学问。

希望通过这次活动能够切实提高同学们对于读书目的、意义的认识，积极地行动起来。为此，我提出以下三点希望：一是，希望同学们要经常读书，把读书作为一种生活习惯，作为一种生活方式，作为人生成长的主旋律。二是，要读好书，获取成长真谛。向上之书，开卷有益。要多读名家名人的名篇名作，多读健康高雅之书，启迪智慧，拓展视野，树立为理想而拼搏的坚定信念，汲取人生成功的不竭动力。三是，要学以致用，立志成才。要把读书获取的知识，通过不断的思考和实践，融会贯通，在读书中树立远大人生目标。

“吾生也有涯，而知也无涯”。虽然这次“读书节”活动是短暂的，但我殷切地希望她的影响是久远的，通过这次“读书节”能让同学们深切体会到终身学习的理念，并将其落到实处，而不仅仅是做表面文章，流于形式。

最后，预祝本届读书节圆满成功!

谢谢大家!

**国旗下讲话食品篇十三**

花朵在阳光下尽情开放，小鸟在阳光下欢乐翱翔，而我在爱的阳光下幸福成长。父母的关怀、教师的教育、同学的帮忙都仿佛是一道道爱的阳光洒满我成长的道路，洒满我甜蜜的心田。

第一缕阳光：父母的关怀

自从我呱呱坠地，父母便是我的第一任教师，是他们将我抚养长大，培育成人。无论我遇到多大的困难，他们都是我最温暖的港湾;无论我做错了什么事情，他们都是我最亮的指路明灯。有他们的地方，才有我真正的家。记得有一次，我在期末考试时获得双百，不禁有些沾沾自喜，谁知妈妈并不高兴，一句“一次的成功并不等于永远的成功”的话让我顿时醒悟，从那以后，我立志要永远成功!在你们真切的关怀下，我幸福地成长。

第二缕阳光：教师的教育

是谁把阳光雨露撒遍大地?是谁把幼苗花朵辛勤哺育?是您，教师。没有教师的谆谆教导，就不会有我今日的优异成绩。记得有一次，我的考试成绩在班级接近底部，我对自我都失去了信心。谁知，教师主动找到我，帮我分析原因并且鼓励我，告诫我失败乃成功之母，让今日的失败成为明天辉煌的基石。于是，我发奋学习，将更多的精力投入到学习之中。之后，我再也没有让教师失望过。亲爱的教师，您那赤诚的爱，唤醒了多少迷惘，点燃了多少自信，催发了多少征帆。在你们真挚的教育下，我幸福地成长。

第三缕阳光：同学的帮忙

13年的时光在飞逝，它也让我懂得了人间的真情。“喂，小妹，差几分钟就要考试了，准备的怎样样?第一科考数学，需要尺子。”我满不在乎的说了声：“没问题。”这时我看了看文具盒，才发现没带尺子，我看了看手表，离考试只剩五分钟了，怎样办呢?我的心咚咚地跳，在心里默默地念道：“考试千万别有画图题。”我的汗也来凑热闹，悄悄地钻了出来。姐们好象看出了什么，问我：“怎样了?”我说：“忘带尺子了。”她拿起自我的尺子折成两截，把长的那一节递给了我，我拿着这把尺子，感到一丝甜甜的幸福在我心里流淌，那么细，那么柔。从此，我把这截断尺包了起来，放在抽屉里，每当我孤独、忧郁时，便拿出来看看，因为那里凝聚着我们最纯洁、最无瑕的友谊，也有我们那永不忘却的回忆。在你们真诚的帮忙下，我幸福成长。

阳光宛如一首优美的小诗，令人陶醉;阳光宛如一部动人的电影，让人留连;阳光宛如人世间的真情，令人感动;而我就在爱的阳光下幸福成长。

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