# 2024年节粮节水节电国旗下讲话稿(十一篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-09-14

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧节粮节水节电国旗下讲话稿篇一大家好!吃，大概就是中国...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**节粮节水节电国旗下讲话稿篇一**

大家好!

吃，大概就是中国人的一大特点。从古至今，中国人充分发挥其智慧在吃这一方面。大到宾宴餐桌上的美食，小到各色各式的街头小吃，人们的生活总是离不开吃的。

然而，在这吃的背后，却令人触目惊心。在餐饮方面每年的浪费约为三千二百多亿人民币。其中包括储藏、运输、加工和餐饭。但餐桌上的浪费却是两千多亿元。这些被浪费的粮食可以供约2。5亿人一年的口粮。这么庞大的数据，我震惊了。

自我记事以来，我吃完饭以后碗几乎是空的。或许是习惯了饭后空空的碗，现在看见碗里有剩饭心里就会过意不去，有种奇怪的感觉。我们从小学就已经能熟背的《悯农》就印在心中，但在餐桌上浪费时，就犹如从未见过一样。

勤俭自古以来就是中华民族的传统美德。在当今社会，大部分的人都做都到了勤，因为他们需要满足温饱和享受物质生活。与此同时，俭这一方面却常常被忽略。勤与俭好像分了家似的。或许在有些人的观念里，他们本就不是一家。

“取之有度，用之有节，则常足。”有时人们就只是因为粮食的外观、口感不好就随意丢弃。这种行为，大到餐厅，小到每家每户。粮食不应该被浪费。我国是口大国，但在吃的方面差距别样大：有些人每天清汤寡水，难以充饥。有些人满嘴流油、捧腹坐在满是饭菜的餐桌前，他们只是随意的看一眼。而等待这些粮食的，不是去满足人们、为人们提供能量与营养。而是被当做垃圾一样被处理。在那些人的眼中，就是就是用来浪费的吗?

人们都知道积少成多。每天浪费一点粮食，时间长了，也就不是一点了。懂得节粮的人多了，那么浪费粮食严重的现象就会减少。都是积少成多，是要当前者还是后者?我们节约粮食，也就是善行，是对粮食的善，是对劳动人民辛勤成果的善。

**节粮节水节电国旗下讲话稿篇二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

现在越来越多的人开始节约粮食，甚至有的人把节约叫做吝啬、小气。而许多人却不知道每一粒粮食背后有多少令人心酸的故事。在烈日炎炎的中午，农民伯伯用黝黑的手，撒出一株株带着泥土芬芳的麦苗，不知不觉中，汗早已打湿了他的衣服，从脸上滴下来的汗水滋润着在泥土里的麦苗。在寒风凛冽的冬风中，在鹅毛般的大雪中，农民伯伯毅然出了门，来到麦田里，伸出早已冻出裂口的黝黑的大手，抚摸着一棵棵麦苗。在收获的季节，麦秆被饱满的麦穗压弯了腰，农民伯伯满怀喜悦的心情收割麦子。就这样一粒粒小小的粮食，隐藏了多少农民伯伯的汗水。

现在祖国繁荣昌盛，可有的山区却很贫困，跟繁荣昌盛的祖国截然不同，形成了强烈的对比。

现在主席呼吁人民“光盘行动”，节约粮食、拒绝浪费。可还是有很多人浪费粮食。有的人不仅浪费粮食，还用公款吃喝。想想我自己，也是常常浪费粮食，吃饭的时候都是撒了一些白花花、晶莹剔透的大米，父母苦口婆心的教育我，要我改正错误，可我却常常狡辩。吃饭的时候，总有人为了炫耀自己富有，常常点很多的菜，都吃不了，有的人明明自己已经吃饱了，却还要拿吃的。如果世界上少这么多浪费粮食的人，那我们可以救活饿死的人。

一粥一饭来之不易，让我们以节约为荣，让节约成为一种习惯。让我们一起行动起来，节约粮食，从我做起，从身边做起。

**节粮节水节电国旗下讲话稿篇三**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好!

过去的一学年，我们学校在全体师生的共同努力下，学校各方面的工作稳步前进，教育教学方面取得了优异成绩，学校的面貌焕然一新。

刚刚过去的这个暑假，虽然炎热，但确实令人感到愉快、难忘而有意义。同学们在假期中合理的休息、愉快的活动、刻苦的学习，努力做到暑假中学校的要求;在老师和家长的帮助下，大家踊跃开展丰富多彩的有益的活动;还不断的学习课外书籍等等，这一切真让人感到高兴!

现在，同学们面对徐徐升起的五星红旗，你们在想什么呢?作为一名学生，如何使自己成为家庭的好孩子、学校的好学生呢?将来如何更好地适应新形势的需求，把自己塑造成为符合时代发展的、能为社会作出贡献的合格人才呢?在这里，我代表学校向同学们提出新学期的希望和要求：

首先，要学会做人。同学们要按照中学生守则，学会关心他人，互助友爱，文明礼貌，不讲脏话，争做一个德才兼备、品学兼优的好学生。

第二，要学会学习。同学们在学习过程中，应该培养勤奋刻苦的学习精神，课堂上专心听讲，认真完成老师布置的作业，还应掌握好的学习方法，以求得事半功倍的学习效果。

第三，要拥有强健的体魄和良好的心理素质。掌握基本的生活技能，培养健康的审美情趣，发展特长，为将来的发展打下良好的基础。学习成绩达到“更高、更好、更上一层楼”。

第四，要团结友爱，遵纪守法。同学们要为遵守学校的规章制度，要增强集体意识，培养团队精神，文明礼貌，团结互助，争做学校的好学生。

第五，要讲卫生、讲文明。爱我校园从我做起，坚持每天打扫卫生，保持校园的清洁，做到不丢果皮纸屑，不随地吐痰，不买零食，爱护学校的花草树木，营造一个整洁、舒适、美丽的校园。

同学们，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，刻苦学习，热爱劳动，关心他人，善于合作，以优异的成绩向你们的父母汇报。

亲爱的同学们：千里之行，始于足下。有理想才会有奋斗的目标，为了实现我们的奋斗目标，让我们从现在起，从开学的第一天开始，踏踏实实地学习，一步一步地前进，这才是迈向成功的唯一阶梯。

谢谢大家!

**节粮节水节电国旗下讲话稿篇四**

老师们，同学们：

大家早上好!今天我演讲的题目是：源远流长品文化追根溯源话中秋

金风荐爽，玉露生凉，丹桂飘香，玉蟾满光，一年一度的中秋节离我们越来越近了。谈到中秋节，我们似乎首先想到的就是丰富多样、香甜可口的月饼。那么同学们，你们有没有想过，我们为什么要在中秋节吃月饼呢?这个习俗是从什么时候开始的?中秋节又是因何而来的呢?

那么现在，就让我们一起回溯历史的河流，探寻这一传统佳节的由来吧。

几千年，甚至几万年前，全世界都产生过一个共同的文化现象，那就是远古人民对月亮的崇拜。在原始社会里，人们通常将月亮视为掌控时间、生命的神灵。他们在明亮的月夜，集会在广场上，通过热烈的歌舞来表达对这位神灵的敬意。而在八月谷熟之后，为了庆祝丰收、酬谢神灵，整个部落或氏族的成员也会集中在一起祭天拜祖，举办欢乐盛大的歌舞庆典。但在上古时期的大多数地区中，这两种活动并没有集中在一个固定的日子里。直到战国时期，就在我们脚下的这片土地上，浪漫的楚国人民赋予了月亮更美丽的传说，也开始在中秋之夜泛舟赏月，祭祀神灵。不过，中秋节作为完全成熟和定型化的节日，却是在唐宋时期形成的。唐代人将中秋与嫦娥奔月、吴刚伐桂、玉兔捣药、杨贵妃变月神、唐明皇游月宫等神话故事结合起来，使之充满瑰丽的浪漫色彩，玩月之风由此盛行。善感的文人墨客也在这柔和的月光下诗兴大发，留下了许多清冷动人的诗句。“西北望乡何处是，东南见月几回圆。昨风一吹无人会，今夜清光似往年。”唐代诗人总把这澄明虚空的月色流光与思妇闺怨、孤客乡愁融为一体，再美的句子也带着微寒的气息。到了宋朝，赏月已不再局限于文人的风尚趣味，中秋节变得更加热闹和欢快了。事实上，正是宋太宗年间，皇上才正式下令以八月十五为中秋节，而且还出现了“小饼如嚼月，中有酥和怡”的节令食品的明确说明，这便是今天的月饼了。人们通过吃月饼，寄托对团圆的期盼，祈祷家人生活美满平安。宋朝以来，每逢中秋之夜，人们品月饼、祭月神，游乐嬉戏，酌酒高歌。无论贫富贵贱，都能以自己的方式欢度中秋佳节。这个美丽的节日就这样走进了大众的生活，成为了我国仅次于春节的第二大传统节日。

中秋节在民间普及还应得益于家宴团圆习俗的产生。月圆人亦圆，中秋月亮的圆润柔和、淡远宁静，塑造出中国人对于团圆和谐的不懈期盼。直到今天，中秋节的许多风俗已经湮没在历史的尘埃里了，但家人团聚赏月还是这个节日最主要的内容。在中国传统文化中，月亮从不是一个遥远冰冷的星体。“天人合一”的理念，己将人性中最具本源意义的血缘相亲，深深地浸透于中秋月圆之时。八月十五的那轮明月见证了多少团圆和美的时刻，也被寄托了多少离人牵肠挂肚的思念。血缘团圆文化已成为中华民族的文化“胎记”，“中国月亮”厚重、幽远的文化内涵，一定程度上也印证了血脉相思的人类普遍认同，对人类文化的发展也做出了贡献。

和谐、团圆，是中秋文化永恒不变的主题，“海上升明月，天涯共此时”，中秋是中华民族渴望团结、和谐、统一等心理诉求的最直接、最深厚的见证。祖国的统一和安定是每一个中国人民的期望，爱国有时并不仅是激昂的口号，更不是冲动的行为。爱国需要忠诚、热烈与坚毅，也需要胆魄、智慧和远见。爱国，先从了解开始。五千年中华文明，形成了具有强大生命力的传统文化。弘扬中华民族优秀传统文化，将有利于提高全民素质，增强民族凝聚力和奋斗精神。同时也能使世界更了解中国，进一步扩大中国的世界影响。而这个任务，就落在了我们每一位同学的肩上。一个节日、一首诗词、一本经典，传统文化离我们并不遥远，让我们潜心品读、用心体味、去粗取精，从传统文化中汲取营养，继承和发扬其中的民族精神和优良道德吧。“少年强则国强”，同学们，希望通过我们的努力，能让中国真正强大起来，无人可欺，无人可敌，昂然立于世界民族之林的不败之地!

我的讲话完毕，谢谢大家。

**节粮节水节电国旗下讲话稿篇五**

亲爱的老师、同学们：

早上好!新学期开学已经第五周了，这一个月以来，学校的各项工作也在有条不紊的进行着，但是根据同学们的表现我们也发现了一些问题。比如：楼道内大声喧哗，不能做到慢步轻声;进校、放学还有追跑的现象，这些问题都是一些不安全的隐患。每年的三月都是安全教育月，因此今天我国旗下讲话的主题是：防止意外伤害，加强自我保护。

同学们，校园就像是我们的一个家，那么校园的安全也关系到我们的日常生活和学习，关系到我们能否健康地成长;关系到我们的老师能否在一个安宁的环境中教书育人，为国家培养和造就各种人才。因此，我们要牢固树立“珍爱生命，安全第一”的意识，把强化学校安全责任摆到最重要的位置。为了进一步做好学校的安全工作，我们一年级的小同学想给大家提出几点安全小提示，希望同学们能牢记心中：(一年级同学上台朗诵)

作为学校里年级最低的一年级小同学，他们用这首简短的小儿歌来表示他们对校园安全的关注，希望其他年级的同学也能够关注安全，以自身的实际行动来关爱自己，关爱他人，并且给低年级的小同学做一个好榜样。

同学们，生命是如此的美好，生活又是如此的多姿多彩。让我们珍惜生命，热爱生活，时刻强化安全意识，努力增强自我防范能力，为自己撑起一片安全的蓝天。让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们每天平平安安上学，高高兴兴回家，祝愿我们的生活处处开满安全之花，祝愿我们健康的过完生命中的每一天。

我们的讲话到此结束，谢谢大家。

**节粮节水节电国旗下讲话稿篇六**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

助人为乐自古以来就是中华民族的传统美德。助人为乐的人是值得人们称颂的，他们的这种美德温暖着在困难中需要帮助的人，也为身边的其他人做出了榜样。特别是鼓励着我们这些正在成长中的少年先锋队队员。

常听老师对我们的殷殷教诲：作为一名少年先锋队员就应该力所能及的去帮助别人，不断的发扬少年先锋队的精神。受到老师的教育后，我更加坚定地认为中华美德需要我们去宣扬和称颂，更需要我们在生活中去一点一滴的实践。

那么我们该从何做起呢?

看我们这些少年先锋队员的的行动吧!虽然我们做的这些都是很小的事，可是这就是我们在力所能及的实践者中华美德地表现。

看吧：老师让我们去帮助学习有困难的同学，我们少年先锋队员就为他们做起了小小监督员。督促他们上课认真听讲，认真完成作业。有一次他们之间发生了争吵，可我们的少年先锋队员仍然坚持让他们上交作业。

我们所居住的`大湖村出行很不方便，去县城阳新要好几个小时，路途遥远，道路颠簸。每次出行，车上都挤满了乡亲。有一次我的同学王能浩看到上来一位白发苍苍，拄着拐杖地老奶奶，车上挤满了人，他坐在角落里看着这位老奶奶，想了一会儿，就站起来拉了老奶奶一下，老奶奶的眼睛红红的，一边说着感谢一边颤巍巍的坐下了。车上的乡亲都说这娃将来是个有用的人啊。

还有一回放学，我们走在回家的路上，突然下起了雨，我们就一路奔跑着准备回家，却发现路边有个乡亲老伯正在忙不停的往家里收晒干的好多东西，有油菜籽，干衣服，干柴火……

眼看雨要越下越大，把这些好不容易晒干的东西都淋湿了，老伯伯很着急，我们就停下来帮他很快的都收回去了。事后，老伯伯了呵呵地说：“哎呀，要不是你们，那可就都要淋湿了，得亏了你们啊!”我们只觉做了一件很正确的事，没有遗憾，心里十分快乐。像这样助人为乐的事都是我们可以也应该去做的，这些小事会让我们把助人为乐的美德在我们的生活中发扬光大，让我们的生活变得更加美好的!

谢谢大家!

**节粮节水节电国旗下讲话稿篇七**

我的爷爷是个普通的农民，他没有什么文化，只会写自己的名字。但是，他正直，淳朴，善良。他对我要求非常严格，平时教我懂礼节，对人要礼貌，要做个厚道的人。在我幼小的心灵中种下了一颗善良的种子。

有一回天还没有亮，我因为好奇，与小伙伴到邻村偷瓜，不料人家在瓜田守着。一个伙伴不小心碰到他脚，把他碰醒了。那人一个鹞子翻身，抄起一根棍子向我们扫来。我们赶紧逃跑，飞也似的逃回家中。爷爷知道后，没有多说什么，只提醒我为人要做到“三贵气”，就是嘴贵气、手贵气、脚贵气。“嘴贵气”是不随便吃人家的东西，“手贵气”是不能乱拿人家东西，“脚贵气”是不该去的地方不要去。我那时似懂非懂，却也记下了这几句话。从这之后，我再没有跟小伙伴去胡来。

我的父亲继承了我爷爷的好传统，很乐意帮助人。那时候，村里无论谁请他帮忙，他都答应，从未犹豫过。他说，能帮到别人是一种快乐。

父亲给我印象最深的一件事是，请一个乞讨的人在我家吃饭。那天，我们正在吃午饭，突然门口出现一个影子，仔细一看，是一个乞丐。父亲起身，盛了一碗米给他，还叫他过来跟我们一起吃饭。那乞丐感动地连连说“好人好人”。

父亲用他自己的行为感染着我们兄妹几个，让我们明白：有爱，就有温暖;有爱，就有希望。

父亲的另一个鲜明品质是公正无私。有一次正是生产队花生收获的季节，几个伙伴趁大中午的无人看守，把晒在竹答里的花生偷抓了好几把，邀我一起在树荫处慢慢消受。不料还是被发现了，处罚的时候本来没有我的份，但作为生产队长的父亲得知我也吃了，就主动加罚了自己，跟其他家长一样，扣了一天的工分。我极力申辩，告诉他我根本没有去偷，是人家给的，而且我压根就不知道那花生是从生产队偷来的。但是父亲认为，无论怎样，我总归是吃了，身为生产队长，自己不处罚，如何去服人。虽然当时我并不认同他的观点，但随着时间的推移，我渐渐明白了父亲的良苦用心。

父亲教育我们从来不用打骂的方式，而是温和地跟我们讲道理。记得那年夏天的一个傍晚，父亲突然把我叫到外面。我不知道有什么事，心里很是忐忑。他很平静地问我，前天下午是不是到水库洗冷水澡。我听了心里咯噔一下，完了，这事还是被他发现了。那是我永生难忘的一个下午，那次洗冷水澡的时候，因为逞能，我游到了水库中离岸边较远的地方，不料突然体力下降，无法游回来，身体不由自主地下沉。要不是同游的伙伴奋力相救，我恐怕要与这个世界告别了。上了岸后，我还心有余悸，紧张了很长一段时间。我叮嘱伙伴，千万别把这次洗澡的事说出去。要是被我父亲知道了还不知道有什么暴风雨呢，因为他曾反复告诫过我，不可以到水库去洗冷水澡。面对父亲的询问，我小声地回答了他“是”。我以为接下来是一场狂风暴雨。可是，父亲的语气依然平静，平静中满是慈爱。他不是责备，而是安抚我，叫我以后注意安全。经过这次惊吓，我哪还敢再去逞能。父亲后来打了一碗面条去感谢那个曾经救我的伙伴。

我的父亲是如此平常，他没有出色的口才，但却有疼爱儿女的心，温暖着我们的一生。

如今，爷爷和父亲都已离去，我已身为人父。我要做一个好传统的传承者，让良好家风一代代传递下去。我是一个教育工作者，更是一名光荣的共产党员，我有责任，更有义务，把后代培养好，使他走上正确的成长之路。

**节粮节水节电国旗下讲话稿篇八**

幸福是无色的，但每个人都能够拥有自我的小幸福，就像我也有属于自我的小幸福——一张躺椅.

它身披一件橄榄色的衣裳，在那衣裳上还印有一条条黄色的丝带，漂亮极了.给人一种神清气爽的感觉.我躺在上头，觉得好舒服，好像我是一个婴儿，在摇篮中渐渐入睡.

它又好像是我的一个伙伴，每当我心境不好时，第一个想到的便是它，虽然他不会说话，但我能感受到它在耐心的听我讲话.

一次，我心境不好，沉着脸，默默来到躺椅旁慢慢地躺下，静静地向它吐露这烦恼。它也安静地听着我讲话。不一会儿，我来到窗帘旁，拉开哪一层轻纱。阳光就肆无忌惮地蹦进了我的房间，同时也照在了躺椅上。躺椅仿佛笑了，又好像在说：“心境好啦?你看太阳多灿烂，还在向你招手呢....”

我时而很淘气，爸爸回来时我就会躲到躺椅下去，然后大喊一声：“爸爸，你的乖女儿被人绑架了，快去找她!”之后把整个身体蜷缩起来，像一根毛毛虫一样，尽量不出声。可是每每爸爸都会很快的找到我。有时候我会责怪爸爸，为什么不迟点找到我呢?能让我多享受着美妙的感觉。

小幸福呀，多谢你温暖了我的少年时光……

**节粮节水节电国旗下讲话稿篇九**

各位家长、各位老师、亲爱的同学们：

大家下午好!

首先，让我们以热烈的掌声欢迎各位家长百忙之中抽空来到学校观看孩子的表演，这既体现了您对孩子的关心，也体现了您对学校工作的大力支持，在此我代表昆仑路小学全体师生向大家表示衷心的感谢!

博大精深的优秀传统文化是中华民族的灵魂，是中国人永恒的精神财富，更是素质教育的宝贵资源，孔子曾说过：“少成若天性，习惯成自然。”在儿童时期对学生进行传统文化教育，对人的一生具有非常重要的意义。小学阶段是人记忆力的黄金阶段，让孩子多诵读一些经典，然后在以后的成长中慢慢地体悟，会让他们终生受用无穷。 我校从20~~年9月全面开展中国传统文化教育，提出了“培养有民族文化根基的现代人”的目标，形成了“诵读国学经典、弘扬传统文化”的办学特色。把诵读和践行作为有效的途径，让学生从小树立“读圣贤书、立君子品、做有德人”的思想，使学校的办学特色更加鲜明。一路走来，昆仑路小学不断地成长、进步，我们这项工作得到了市、区各级领导的关注，给予了充分的肯定。20~~年6月我校参加了郾城区组织的经典诵读比赛，获得了一等奖;20~~年4月，在全区中小学生运动会开幕式上，我校排演的大型团体操《阳光少年》以经典诵读为基点，变换队形，配以舞蹈动作，达到了美轮美奂的效果;20~~年5月，在全市“过端午、诵经典”活动中，我校作为分会场向来宾们献上了精心编排的节目，受到了领导、嘉宾的一致好评，20~~年9月，我校组织编排经典诵读节目《国华风韵》在漯河市人民会堂参加汇演。学生们清新、明快的诵读，活泼、可爱的表演赢得了现场观众的阵阵掌声。在刚刚过去的20\_\_年5月27日，我校作为漯河市“过端午、诵经典、做有德之人”经典文化诵读活动郾城区的唯一一个主会场迎来了市委宣传部、市文明办、区教体局等各级领导、嘉宾的莅临观看指导，伴着优美的旋律，孩子们时而诵读，时而歌唱，时而舞蹈······一个个精彩的诵读表演深深地吸引住了与会领导的心，孩子们演完了，领导们还意犹未尽，坐在主席台上久久不愿离去。他们对孩子们的表演给予了高度评价，还要我们写出经验材料要在全市进行推广。

可以说，经典诵读的最大收获，对于个人来说，是奠定了做一个有用之人的基础;对家庭来说，是培养了一个让人放心的孩子;对社会来说，是成就了一个栋梁之才，因为读经典久之，人的气质就会提升，一个孩子从入学到毕业坚持下来，那么到中学后，他的品德、人文素养、学业成绩，一定会出类拔萃。所以我们还将深入持久地开展这项活动，用经典浸润孩子的童年，用经典点亮孩子的人生。

在大力抓好经典文化诵读的同时，我校其他方面的工作也成绩斐然，成了郾城区教育工作的领头雁。三年来，学校获得各级多项荣誉：国家级“推进区域教师专业发展课题实验”一等奖、省“远程教育工作实验学校”、省“德育实验学校”、市“语言文字工作先进单位”、市“现代教育技术课题研究先进集体”、区“活动育人特色学校”等区级以上表彰24项。教师培训先进经验和学校管理先进经验以及特色育人活动经验先后在《河南教育》、《青年导报》、《漯河日报》、电视台等报纸、媒体上刊登、播放，引起了社会各界广泛关注。与此同时，我们也加大了对校园文化建设的投入，新盖的南楼9月份就可以投入使用，长廊绿意盎然、清新雅致，将给学生带来春风拂面的感觉，文化墙也会贴满孩子们的奇思妙想，优美作品，还有大门和操场地面也将面目一新。总而言之，下学期开学时，呈现在您面前的一定是一个高贵、大气、和谐、美观的崭新的昆仑路小学。优美的校园环境会使学生受到美的陶冶，感到舒心怡神，学习效果会更加显著。所以到那时，昆小将成为一座美丽的花园，成为孩子们学习的乐园，成为他们生活的温馨家园。我们相信到那时您一定会说：把孩子送到昆仑路小学，是我最正确的选择!

最后，我要向大家强调一下放假的时间和注意事项。因为昨天是六一儿童节，下周一是端午节，这两天都是国家规定的假期，所以为了便于家长接送孩子，我们对放假时间进行了调整，今天下午演完后您就可以把孩子领走了，周五、周

六、周日和下周一我们放假四天，周二(也就是6月7号)正式上课，周二早晨七点半准时举行升旗仪式，周托生的家长可以在下周一(也就是6月6号)下午四点以后把孩子送来。放假这几天正好是麦收时节，提醒家长一定要对孩子进行安全教育，教育孩子不玩火、不玩水、不玩电，不到危险的地方去，以防意外事故发生。尤其是不要到河边捉鱼捉虾或私自下河游泳，孩子在家期间，要注意饮食卫生，养成良好的卫生习惯，谨防病从口入。收麦时节路上车比较多，要提醒孩子注意交通安全，遵守交通规则，不在公路上追逐打闹，不横穿马路，注意避让车辆。

好了，孩子们，你们准备好了吗?爸爸妈妈都在看着我们，我相信，你们一定能以最饱满的精神，最洪亮的声音展示出你们最佳的风采的!大家有信心吗?声音再洪亮些!

各位家长朋友们，下面就让我们擦亮眼睛，集中精神欣赏孩子们精彩的表演吧!

**节粮节水节电国旗下讲话稿篇十**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我国旗下讲话的题目是《红领巾相约2024 争做新时代好队员》。

伴随着五星红旗的冉冉升起，我们即将迎来自己的节日(明天是10月13日，知道是什么节日吗?)——中国少年先锋队建队日。

1949年10月13日，是我们每个少先队员都应该永远铭记的日子，就在这一天，党中央、团中央联合发布了《关于建立中国少年儿童队的决议》。自此，少先队员有了自己的节日，自己的组织。转瞬间，少先队已经建队71周年了。

队员们，你们还记得吗?一年级的你们，胸前第一次飘扬起了鲜艳的红领巾，你们举起小小的右拳面对鲜红的队旗呼号。那一刻，你们一定在心底默默地告诫自己：我是一名光荣的中国少年先锋队队员，我要为胸前的红领巾增光添彩。

我们是幸福的一代，因为有祖国母亲呵护，我们健康、快乐的成长着，有的队员会问：战火纷飞的日子已经过去，作为新时代的少先队员，我们怎样做才是为队旗增添光彩呢?

其实，我们每个队员只要坚定我们的理想信念，将我们优秀的民族精神星火相传便是最好的表现：我们热爱祖国，努力学习，健康成长;我们热爱家乡，勤俭节约，保护环境;我们热爱父母，独立自主，勇担责任;我们热爱伙伴，手拉着手，一起快乐前行!从小事做起，从身边做起，只要我们懂得胸前红领巾的含义，就会用一个少先队员的标准来要求自己!

新的时代新的挑战，最为新时代的少先队员，我们有的时候还需要小手拉大手，共创文明。比如说：随着互联网的发展，网络的应用在我们的生活中越来越广泛，甚至我们只需要一部手机就能做到随时随地轻松上网，那么在使用网络的过程中，我们更需要践行文明上网：

在此我们呼吁，一起履行《全国青少年网络公约》，做到：

要善于网上学习，不浏览不良信息

要诚实友好交流，不侮辱欺诈他人

要增强自护意识，不随意约会网友

要维护网络安全，不破坏网络秩序

要有益身心健康，不沉溺虚拟时空

让我们一起行动起来注意保护个人的信息安全，不传谣，不造谣，自觉遵守网络相关法律法规，共建网络文明新时空。

今天的国旗下讲话就到这里，谢谢大家!

**节粮节水节电国旗下讲话稿篇十一**

老师们，同学们：

早上好!

今天国旗下讲话的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

5月20日是“中国学生营养日”!中国政府为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，所以，决定将每年的5月20日定为“中国学生营养日”。

我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段，可是很多同学都有挑食、偏食、贪食、好吃的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自己的健康，不懂得为自己的健康负责。从今天起，我希望各位同学能够开始注意自己的这些坏习惯。

1、我们要养成不挑食，不偏食的习惯。在日常生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。你一旦有偏食，挑食的习惯了，就容易引起营养失调，抗病能力低下，身体发育不良，影响我们的健康。比如多吃糖容易引起胃病，皮肤病;多吃肉容易导致动脉粥样硬化，冠心病;偏食盐容易使血压升高等等。合理营养对我们的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。合理的主食，应吃米饭及面粉制品如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等。早餐除吃面粉类点心外，还要坚持饮牛奶或豆浆。

2、养成吃早餐的良好习惯特别要注意的是要吃好早餐。上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。有些学生早晨匆匆忙忙凑合着吃一点就赶去上学，上了两节课，肚子就空了有的同学把中午带来的饭都吃光了，中午就没得吃了。等到第三、四节课有的同学就出现精神不振、注意力不集中等现象，影响正常的学习。因此，早餐要特别予以重视，应占一天总热量的1/3，可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，以保证同学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，只有不误“天时”，才能生长发育完好、体质健壮、思维敏捷、健康成长。

3、在吃饭时要细嚼慢咽。吃饭时千万不要太快，尤其是年龄小的孩子，更应该把食物嚼得细一些，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。学校里，有些同学4、5分钟就结束进餐。这样的习惯是非常不好的!这样，长久时间下来，会非常容易引起胃病!

4、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。

在每天上学、放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿或商店买吃的。我们要知道，很多食品成分都十分复杂，经过日晒，光化，发热分解，会引起内部变化而变质。特别是到了夏天，食用露天销售的食品，同学们就更容易吃到一些变质腐坏的食品了。

同学们，关注食品安全，学习营养搭配，平衡膳食，应该和我们学习基础知识一样重要，让我们选择科学的生活方式，养成良好的饮食习惯，在健康、营养、快乐的生活下茁壮成长!

我的国旗下讲话到此结束，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