# 最新高中班主任国旗下讲话稿 高一新生国旗下讲话发言稿(十三篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-08-10

*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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。高中班主任国旗下...*

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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**高中班主任国旗下讲话稿 高一新生国旗下讲话发言稿篇一**

我以往不止一次地看到他们聚集到那个便利店的门口，买上一包廉价的香烟，也不打开抽上，就那样站在柜台前看着便利店里的电视——他们都是从旁边的工地上来的，穿着溅满白色涂料灰色水泥的衬衫和裤子，头发上也沾上了星星点点的油漆——他们当然不敢要求换台，逮着什么看什么，并且小声地议论着节目资料。有时他们会与店主一齐哈哈大笑，有时竟能在那里站上一个小时。

他们与城市的距离，也许就是这一个柜台的距离。

在这座城市与乡村的交界处横亘着一座近千米的大桥。每一天凌晨都有大队摩托车疾驰进城，到了晚上又有大队摩托车疾驰而出。差不多的装束、类似的车，都戴着头盔。久而久之，大桥附近构成了一片专属于这批人的休闲区域：人头攒动的牛肉面摊、零零碎碎的小商品地摊、蒸气缭绕的澡堂……价格要比城里便宜很多。那些风尘仆仆的摩托车手们在那里相遇相聚，高谈阔论，扫去一身疲惫。

他们与城市的距离，也许就是这一座大桥的距离。

经过市中心繁华地段的公共汽车，总是像塞满了沙丁鱼的罐头。乘客们的身体因为前后人群的挤压，不住摇晃，甚至会被挤得脚跟微微离地地前后移动着。忽然，门开了，上来了一个拖着蛇皮袋、浑身灰蒙蒙的人。霎时，在他面前一条小道硬生生被留了出来。他带着尴尬的笑容向前挪着，人人都尽量躲闪着他。最终，他找了一个靠后门的角落站定，人们同时舒了一口气。在离他一步远的地方，人们又推搡着，挤压着。

他们与城市的距离，也许就是这一步的距离。

啊，我亲爱的农民工朋友，是什么让你们与城市近在咫尺，却又远隔天涯你们是建设国家出力最大、流汗最多的人，却几乎享受不到祖国建设的成果。拿着低于最低工资标准的工资，偶尔提一下“三金”立刻被工头骂了回去。温饱得不到保证，医疗得不到保障，孩子们只能上郊区的农民工子弟学校——他们身处恶劣的教育环境，却要和城里的孩子一同理解各类招考的挑战。他们中的绝大多数在激烈的社会竞争中将会再次落到与他们父辈相同的境遇。

其实，这并不是他们的错，因为城市人早已把资源占用殆尽。我不认为这些可爱的农民工朋友身上有任何值得城里人不屑甚至鄙夷的地方。也许城里人早已忘了，他们的祖辈，也曾是与乡村紧紧相连的人。

**高中班主任国旗下讲话稿 高一新生国旗下讲话发言稿篇二**

坐车，是每一天上学放学的必修课，花园路水钢隧道没开通前，这无疑是一件痛苦的事。全六盘水人都明白，场坝堵车是一件家常便饭的事了，想想都让人头痛。

对于这件事，我深有感触，异常是念初中以后，课程越来越紧，时间越来越宝贵，每一天清晨闹钟准时响起，都免不了在床上辗转反侧，最终战胜睡魔起来，已经六点二十了。于是以最快的速度梳洗，把热腾腾的面条倒进肚里，背上书包再以百米赛跑的速度冲到车站，最终赶上6：50的通勤车。在这繁忙之后，车子向目的地行驶，本以为能够松一口气，半眯着眼睛，想在车上补补睡眠不足，十分钟后到达场坝路口，那时还没有安装交通红绿灯，各种车辆四面八方的乱窜，坐着的车子，随着浩浩荡荡的车流奋力向前。闭着眼睛，享受着这睡眠的机会，但身体感觉到车子已经停滞，几分钟后，才行了几米距离，又几分钟后，似乎没有什么距离，时间的不断推移，心逐渐悬了起来，睡意被冲散?……，最终，在艰难的行进中，车子驶入了水钢桥洞。这也就是算普通得不能在普通了。一些时候，比如有车辆互相亲近、车辆抛锚，甚或没有素质的车辆加塞插队，整个场坝道路就陷入瘫痪状态，这就苦了我们，匆匆下车，使出吃奶的力，争取在上课铃声响起之前抢到学校，那时，整条道路上绝对是一道“风景线”。我曾在日记中记录了当时的一点感受：“心如同火一般燃烧，两眼直盯着前方的车辆，期望看到那一丝丝的前进，前面的车顽固的立在那里，仿佛

说，看你能飞过去呀。开始埋怨自我，怎样不早起一点呀。动了，动了，期望的火苗顿时燃起，然后又迅速熄灭下去……”

这些场坝堵车的回忆，至今也深深地占据着心里，久久难以忘怀。

如今，境况好多了。记得当时听说在修花园路水钢隧道，不明白是干什么用的，打听以后，明白上学不用那么早就出发上学了，顿时心花怒放，左盼、右盼，隧道建成通车，车流得到有效分流。同时，场坝交通灯也亮了起来，车辆也规矩了许多，距离也似乎一下近了很多，心不再悬起，不在为堵车心烦意乱。

到校的距离没有变，到校的心理距离却近了，这只是家乡的一点变化。正如在花园路隧道中，周边比较昏暗，但向前，逐渐亮起来，出洞口，就是一片光明。

**高中班主任国旗下讲话稿 高一新生国旗下讲话发言稿篇三**

昨日愈来愈远，明天愈来愈近。

夏天愈来愈远，冬天愈来愈近。

--题记

感觉时间是一个很抽象的词。在还没有经历的时候一向觉得好缓慢，像是浅浅的流水漫过脚背，可是当他们过去之后，才明白其实时间一向如洪水猛兽，我们根本无力抵抗。

以前总会抱怨时间老人的不公，因为我欢乐时，他走得很快，一闪而过;我忧愁时，沉默中，他显得笨拙，无力。此刻才明白不是时间的不公，只是我个人的心态而已。我欢笑时，我会忽视他的存在，一身的简便。忧愁时，我会期盼他快点流失，让我从中解脱，企图时间能够抚平心中的伤痛，于是，好慢好慢……

以往，很多好友在离别之际许下一些承诺，要彼此不忘记，彼此要联系。但在时间的脚步中成了一道距离，这道距离让他们彼此相忘，彼此淡忘那些承诺。像针，只一不细心就会刺痛人的内心深处的伤痛;又像水，轻轻地流进去，企图填满那些除了伤痛还空虚着的位置。

她在别人眼里显得很坚强，内心却只是一个躯壳。总企图时间能够替她掩盖内心的痛楚，只是别人一提起相关的词，她便不知所措。在岁月的距离中，她是坚强的;在事实的面前，她则是一只‘纸老虎’。历史无情，岁月不饶人!

时间宛如空间的距离：无形无影。无光无色。无时无终。无穷无尽。抽象的他，用脚步代替一切的解说。

树木的苏醒之落叶归根;幼小的小鱼至孕育新生儿的母鱼;婴儿的啼哭至额上的皱纹……

有点空间化又有点戏剧化。

时间只是眼前的一缕纱布，留下一串的谜。

昨日已随日落星辰而渐渐消去，留给我们仅有尘封的记忆;今日已随日升日落而呈上眼前，是正演绎得多彩画卷;明天已随地球自转而渐渐逼近，是多彩的幻梦时光。

一切来也匆匆，去也匆匆。不打折。不转弯。不后退，任凭怎样喜怒哀乐，怎样的不舍，任凭怎样的成败得失，都不肯为此而停留，而放慢脚步。

钟表只是一个衡量时间的工具，内心的期盼也只是一个历程的过程。

到底什么才是真正的时间?

绵绵岁月。悠悠历史?

心境舒畅。忧愁人生?

童年愈来愈远，烦恼愈来愈近;

假期愈来愈远，郁闷愈来愈近。

**高中班主任国旗下讲话稿 高一新生国旗下讲话发言稿篇四**

世界上最遥远的距离，不是生与死，而是我站在你的面前，你却不明白我爱你。------泰戈尔时光的流逝，从来是以它不易察觉而着称。距离的长短，也被时光标上深深浅浅的记号，落在回忆的不一样层次里。翻阅以前的照片，经常会有一种物是人非的距离感。时间横亘在照片与现实之间，那么令人感叹，却无力挽回，无法靠近。而原本的感情，也不由自主的随着时间的稀释，慢慢的被冲的很淡很淡。。薇。雨，甜，还记得我们的从前吗?

上学时，每一天凑在一齐，讨论着些无关紧要的问题，开着无关轻重的玩笑，争论题目到面红耳赤。还记得手工课上，我们做的蝴蝶吗?上头有我们四个人的名字。就像我们四个人的友谊，能经过一只蝴蝶，永远永远联系在一齐。还记得当时我们虔诚的模样，坚信着我们的友谊会随着蝴蝶一齐飞翔。

可此刻，不在一个班级了，甚至不在一个教学楼。各自开始了另一段友谊，平静的学会适应没有熟悉身影和笑声。那天碰到雨，很兴奋的和她打招呼，随即发现了她身边我不认识的那张好奇的脸，继而又意识到我的身边也有同样一张迷茫的脸。是啊，都慢慢有了新朋友，对各自目前新生活的了解，呈现出越来越多的空白。还能聊些什么呢?除了基本的寒暄，彼此的共同话题变的越来越少，应对友谊，我们已经无力回天，只剩落寂的各自走掉。应对身边朋友的询问，回答一句，以前的同学。敷衍的回答。可是，那，明明不是普通的同学啊，那明明是以前最好的朋友，那明明是许诺要一齐走下去的人啊。

也许，人生就是一条直线，可延伸的长度，超出了自我的想象。在不一样的位置会遇见不一样的直线，然后产生短暂的交点，交汇的过程固然美丽，但我们却不能永远停滞在那里，我们只能不舍的分离，只留下一份残缺的记忆。而之间的距离，却随着时间的越远，越令人触目惊心。

心灵上的距离，或许不是那么的直接，却是那么的明显。中间的空白，只能用无限的祝福和挥之不去的落寞来填满。也许，对待距离，我们更应当学会释然。也许，时光的沉淀后，中间的空白，还会添上回忆的珍贵与美丽。

于是，开始学会不再畏惧距离，学会理解新的距离。

因为，仅有出现距离，人生才会前进。

我愿用美丽的眼光去看待距离。

**高中班主任国旗下讲话稿 高一新生国旗下讲话发言稿篇五**

老师们、同学们：

大家好!

我讲话的题目是《做一个热爱劳动的好孩子》。

自从有了人类，劳动就再也没有离开过我们。我们的祖先正是通过不断的劳动才进化成了今天的我们。没有劳动就没有我们这个美丽可爱的世界。

然而，社会上还有很多的人不热爱劳动。就拿我们小学来说吧。就有许多同学厌恶劳动，认为劳动是很低贱的事情。有的同学当值日生不负责任，下课了黑板也懒得檫，扫地也是敷衍了事;有的同学大扫除上耍滑头，别人忙的满头大汗，他却躲在一旁;还有的同学在家更是以小皇帝自称，过着衣来伸手，饭来张口的懒惰生活。如果父母给他分配一点劳动，他就马上一脸的不高兴，找借口推脱，甚至以跑了之。

同学们，你们要知道，劳动虽然很辛苦，但是对我们很有好处。劳动可以活动我们的筋骨，让我们的身体更加健康;劳动能磨砺我们的意志，使我们变得更加坚强;劳动能给我们带来丰盛的食品，劳动能为我们提供优美的环境。总之，劳动能为我们创造一切。

作为正在学习阶段的青少年，要继承前辈热爱劳动的优良传统，从身边小事做起，自己的事自己做，协助家长处理简单的家务在学校保持学习环境的整洁，从小养成热爱劳动的好品德。为走上社会，成为社会栋梁之才，做好准备。 劳动最光荣!我劳动我快乐,我劳动我幸福。

同学们，就从现在开始做一个热爱劳动的好孩子吧。

最后预祝辛勤工作在三尺讲台的同志们节日快乐。

**高中班主任国旗下讲话稿 高一新生国旗下讲话发言稿篇六**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好! 今天，我在国旗下讲话的题目是《说普通话，做文明人》。

同学们都知道，我们在上课时，要说普通话;在与一个陌生的外地人交流时，我们要说普通话;在课堂上朗读一篇课文时，更要用普通话。那么为什么要讲普通话呢?因为我国是一个多民族、多方言的国家。各个不同地区的语言或多或少有些差距。我们不可能一辈子生活在同一个地方，不去见识外面的世界，而我们一旦出门，便会遇到语言方面的障碍，不能与人交流，更不能与人沟通。而今，普通话和我们的祖国一样，在国际上占有越来越显著的地位，它成了联合国六种工作语言之一，成了香港，澳门同胞以及外国人争相学习的热门语言。

所以，推及全国通用的普通话，从大处讲，推广普通话，说好普通话，是我们祖国屹立于世界民族之林的需要;从小处说，它是不同地域，不同文化背景中的人与人沟通交流的需要。对我们学生而言，讲普通话有利于我们改掉说粗话的毛病，形成良好的文明举止，还有利于我们同其他同学及老师之间的交流与沟通，更好地表达自己的思想和感情。同时也为自己以后继续升学、谋生求职打下良好基础。所以，进入校园，一定要说普通话。现在有不少的同学已养成了进入校园说普通话的良好习惯，但有个别的同学还没有养成这方面的习惯。有学生说：“我的普通话说得不准，不好听，所以不敢说，”有的说：“以前在家里的时候，我习惯讲沭阳话了，觉得讲普通话不习惯，挺滑稽的。”在这里我想对这些同学说，一个良好的习惯是慢慢培养的，是在与过去的不良习惯的斗争中逐步形成的。如果你一直不敢正视自己的不足，那怎么可能改掉自己的缺点呢?说得准不准，不要紧;好听不好听，也没关系，只是看你有没有说，只要有意识去说，慢慢地，用普通话交流就会成为你的一种习惯。某一天，你会突然发觉自己的普通话是越来越准，越来越好听了。只要开始尝试，就会有成功的可能。

同学们，老师们，“说普通话，做文明人”，从我做起，从现在做起，人人参与，共创氛围，以班级、小组等为单位来练习讲普通话，形成讲普通话光荣的氛围和习惯，互相支持，互相鼓励，从学说普通话到会说普通话再到善说普通话，在切实提高个人素质的同时，为使普通话成为名副其实的校园语言作出自己应有的贡献。

我的国旗下讲话完毕，谢谢!

**高中班主任国旗下讲话稿 高一新生国旗下讲话发言稿篇七**

亲爱的老师、同学们：

早上好!今天我国旗下讲话的内容是：垃圾分类 从我做起。

建设生态文明，是关系人民福祉、关乎民族未来的长远大计。面对资源约束趋紧、环境污染严重、生态系统退化的严峻形势，必须树立尊重自然、顺应自然、保护自然的生态文明理念，把生态文明建设放在突出地位，融入经济建设、政治建设、文化建设、社会建设各方面和全过程，努力建设美丽中国，实现中华民族永续发展。

坚持节约资源和保护环境的基本国策，坚持节约优先、保护优先、自然恢复为主的方针，着力推进绿色发展、循环发展、低碳发展，形成节约资源和保护环境的空间格局、产业结构、生产方式、生活方式，从源头上扭转生态环境恶化趋势，为人民创造良好生产生活环境，为全球生态安全作出贡献。根据最新数据，广州垃圾产量年均递增值约7%，而据不完全统计，广州日产垃圾约18000吨，而进入终端处理环节的大约为每天120xx吨左右，垃圾分类处理率长期徘徊在33%左右。虽然在国内已经处于相对先进的水平，但与发达国家相比仍有明显的差距。发达国家垃圾分类处理率达到四十几。20xx年广州将出现 “垃圾围城”危机，我们日常产生的垃圾将无处填埋。

今天，学校要求同学们从身边的小事做起，垃圾分类 从我做起。 长期以来，我们习惯将各类废弃物和垃圾混装投放于垃圾收集点，这种方法便于垃圾的集聚清理，但具有可利用价值的物品却难以回收。目前，垃圾还是依赖填埋的方式处理，随着垃圾填埋场的逐渐饱和，垃圾围城并不是毫无根据的想象，而进行垃圾分类是减少垃圾产生最有效的方法。

垃圾可分为四大类：可回收垃圾(塑料、金属、玻璃、纸类、织物等)、不可回收垃圾(食物残渣、瓜皮果壳、烟头、尘土、卫生废纸等)、有害垃圾(荧光灯管、油漆桶、化学品、过期药品、废旧电池等)、其他垃圾(建筑垃圾、旧家具、旧家电以及除分类以外的垃圾)。

也许大家觉得垃圾分类有些麻烦，但是，可回收垃圾积少成多，在这个简单的过程中，我们的举手之劳，悄然为资源的循环利用和垃圾的减量做出了很大贡献。地球只有一个，她的生命看似强大，实质却很脆弱。垃圾分类，绿色家园，从我做起。在此，我们向谢家庄小学全体少先队员发出倡议：

行动起来，为了我们共同的家园，让我们做好垃圾分类;为了一份洁净，让我们合理投放垃圾。无论你是在校园，还是在家里，或在公共场所，让你们的举手之劳成为一种习惯，一种素养，一种航标。

老师们、同学们，行动起来，手拉手，小手拉大手，用我们的行动感召你们的家人、友人、周围的人参与垃圾分类收集!

**高中班主任国旗下讲话稿 高一新生国旗下讲话发言稿篇八**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!今天我国旗下讲话的题目是《青春与责任为伴，理想带我们腾飞》 把握着没有方向的笔尖，驾驭着青春的风帆，驶向天涯海角，始终没有停泊。踏着时代的碧浪，舞着岁月的节拍，荡漾着平凡的青春，劈波斩浪。 不知大家有没有听过这样一则故事：一个平时游手好闲的年轻人梦见自己随着时光的流逝变成了白发苍苍的老人，等他醒悟到自己一生碌碌无为时，却已是悔之晚矣。于是他痛苦地仰天大喊：“青春啊，回来吧!回来吧!我的青春!”这一喊把青年从梦中惊醒，他暗自庆幸自己还未沦落到那种地步，因此便奋发图强了。这则故事告诉我们:每个人都要珍惜青春，因为，青春逝去不再来。

那么，这宝贵的青春时光，我们何以度过?答案是：让青春与责任为伴，让理想带我们腾飞。

拥有青春，我们自豪，但我们不该想想要对这火红的青春负些什么责任吗?须知，我们是祖国的明天。我们的任务是接受新世纪的挑战，去贡献自己的青春。勇于承担自己的责任，从小的方面做起。诸如：我们是否履行了作为一名合格中学生的责任，我们按时完成作业了吗?我们认真听完一节课了吗?我们做到尊师爱校了吗?

对于我们的父母，我们对得起他们吗?十月怀胎，三年哺养，含辛茹苦。孩子沐浴在爱的光辉里，渐渐长起了坚硬而丰满的翅膀;父母的青春活力，爱的心血，爱的纯情，都毫无保留地倾注在孩子身体的每个细胞中，可坎坷的人生道路却使他们自己的生命之光淡弱了。

我们履行了自己做儿女的责任了吗?我们是否对父母的血汗钱挥霍无度?是否对母亲的絮叨而心烦不已?是否对父母的古板的行为而嗤之以鼻?

滴水之恩，当以涌泉相报，何况父母给予我们的何止滴水之恩?我们难道不该在这青春时节开始，履行自己对父母的责任吗?我们不该勤奋好学，用优异的成绩回报他们吗?

青春，是责任的标志，这是责任是对自己的，也是对家庭的，更是对民族的，国家的，社会的，人类的!责任不是一个甜美的字眼，它有的仅是岩石般的冷峻。当一个人真正成为社会的一分子时，责任作为一份成年的礼物已不知不觉地落在他的肩上。它是一个你不得不付出一切去呵护的孩子，而它给予你的，往往是灵魂与肉体上的痛苦，这样的一个十字架，我们为什么要背负呢?因为它最终带给你的是人类的珍宝——人格的伟大。

我们心中都怀着梦想，蹒跚着脚步坚定的向 青春，还要有理想，让理想带我们腾飞。

我们爱惜自己是青色可人的苹果树，可我们更羡慕那西北边疆傲视风沙的胡杨。我们爱惜自己如潇洒飘逸的白鸟，可更愿意像一只海燕，在暴风雨中闪电般地飞翔!

梦想走去，无论前方是狂风骤雨，还是鸟语花香，我们都心想着一个目标：实现理想，因为我们有别样的青春!

当我们随意地挥霍自己青春岁月时，我们不难发现青春逝去的匆匆;当我们的脸庞绽开青春笑脸时，父母的眼角却悄悄爬满了皱纹;当我们尽情驰骋球场、徜徉校园小路时，母亲却在一步步地走进垂暮之年。所以，我们终究要明白，青春不仅是音乐与憧憬、浪漫与梦想，青春更应该是一种责任!而理想带我们腾飞!展望明天，灿烂辉煌，任重道远!让我们一步一个坚实的脚印，一步一个崭新的台阶，走向明天——走向成功——走向未来!

谢谢大家!

**高中班主任国旗下讲话稿 高一新生国旗下讲话发言稿篇九**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

教堂的钟声响起，当朱丽叶微笑着挽着罗密欧的手走进殿堂时，她仿佛听到了来自天使的祝福。

朱丽叶环顾四周，教堂还是那个教堂，一点儿没变。此刻阳光正好，甚合她的心意。抬头看向眼前人，面对那双令自己朝思夜想的眼眸，一股幸福的暖流从嘴角溢出，浸润了她的整张脸颊，温润了她的整个心灵。她想为此高歌，她可以为此曼舞，纵是天使的到来也不能让她更欢乐一分，纵是魔鬼的威胁也不可减她幸福半点。

她知道，今日的自己，是独一无二的，是精彩的，是突破了千万屏障收获了幸福果实的人。想到这儿，她的心中不由得窃喜，就像一个明知规则却故意去违反，在事成之后既惊喜又心慌的孩子一样。

是的，她背叛了家族，她抛弃了家族，她无视来自家族的威压和来自外界的讥讽。此刻的她是多么地昂首挺胸，此刻的她，拳头是多么的硬朗有力，不论什么流言蜚语，管他什么世家仇恨，她就是她，罗密欧就是罗密欧。此刻，整个世界只有他们二人，其他一切与她何干?

其他一切就用拳头打破!

她已厌恶极了那所谓的家族仇恨，那所谓的仇恨就像一张无形的大网牢牢禁锢着自己的思想与行动;那仇恨就如同天上硕大的一片乌云，遮住了属于自己的太阳，使自己处在那阴影之下，逃脱不得。

她要突破，她要突破，即使结果可能是头破血流，但她绝不在乎，因为再没有什么比罗密欧的那双眼睛更能抚慰自己受伤的心灵了;她要突破，她要突破，打破那禁锢自己思想行为的网，吹散那遮住自己太阳的乌云，再没有什么可以阻止自己去追寻幸福，活得精彩了。

教堂钟声在回荡，朱丽叶简直等不及去吻罗密欧，她握着他的手，她说她愿意。那一刻，她听到天使的祝福，看到了罗密欧的微笑。她实现了人生的突破，突破自我。

她活得很精彩，活得很甜蜜，活得很幸福。

**高中班主任国旗下讲话稿 高一新生国旗下讲话发言稿篇十**

进入冬季以来，天气反复，变化无常。大家都在不同的媒体看到或听到，今年的雾霾天气格外严重。这样的天气极易造成呼吸道传染病高发，很多疾病如感冒、麻疹、水痘等，会趁虚而入，侵袭我们的肌体，影响我们的健康。学生是呼吸道传染病的易感人群之一，学校又是这些易感人群聚集的场所，一旦有传染源的病人，即可通过空气飞沫和密切接触传播，在同学中造成病情扩散，甚至引起局部暴发。

预防传染病最关键的措施便是重视综合性预防，在这里我想提醒同学们注意以下几点：

1、教室要经常开窗通风，保持室内空气新鲜，每天通风至少3~4次，每次不少于10分钟。这样做一是能减少室内病毒病菌的含量，防止传染病的发生;二是确保了室内空气中的氧含量，降低室内二氧化碳的浓度，有利于大脑的积极思维。

2、养成良好的卫生习惯，不要对人打喷嚏咳嗽，不要随地吐痰，要勤洗手。

3、衣着适量，根据天气变化适时增减衣服，避免着凉。

4、均衡饮食，锻炼身体，劳逸结合，提高自身抗病能力。

5、如果有发热、皮肤出现痘疹时，应及时到医院检查治疗，疾病痊愈后才能到教室上课，以免传染给其他同学。

6、疾病流行季节，尽量减少到人多的公共场所去，更不要到患呼吸道传染病病人家串门。另外，还要提醒同学们，在体育课上和体育活动时，要特别注意安全，防止外伤，保护好自己。

健康的身体是我们学习和生活的重要保障。在这里我大声呼吁，预防冬季传染病从我做起、从今天做起!同学们!我们不能左右天气，但可以为健康付诸行动;不能预见明天，但可以把握今天。预防疾病，增强体质。让我们行动起来，爱惜自己，爱护身边的每一个人，让我们美丽的学校变成一个健康和谐温馨的大家园。祝大家远离疾病，拥有健康，快乐成长!

**高中班主任国旗下讲话稿 高一新生国旗下讲话发言稿篇十一**

尊敬的老师，亲爱的同学们:

大家早上好!今天我国旗下讲话的题目是:“享受拼搏、奋斗人生，高三，加油!”

青春是用意志的血滴和拼搏的汗水酿成的琼浆——历久弥香;青春是用不凋的希望和不灭的向往编织的彩虹——绚丽辉煌;青春是用永恒的执著和顽强的韧劲筑起的一道铜墙铁壁——固若金汤。

再有一个月，高三的学长学姐就要参加一场庞大的战役。高考，人生征途中最激动人心的驿站之一。高考，一场肉体与灵魂的挑战，这是一场坚韧与顽强的挑战。高考，九百多天的拼搏，在那一刻沉淀。这二十多天的磨剑，将在那一刻辉煌!

积极进取，永不言弃，和谐共进，力争第一!

过去三年，是辉煌，是惨淡，都已过去。高三是寂寞的一年，那是没有宁静和闲适的一年;高三又是不寂寞的一年，那是一颗年轻热火的心，那是一条艰难曲折的路，那是一个全新发着光的未来!

面对眼前，敢拼搏，敢追逐，就能在高考的起点上一起飞翔!孙中山推的翻千年扎根的君主专制;诸葛亮气得死百年难遇的英才周瑜;美利坚杀得掉十年未见的幽灵拉登，我们就一定拿得出决心来战胜一年一战的高考!

面对挑战，有一种意志，叫做不屈不挠，不破楼兰终不还;面对挑战，有一种信念，叫做愈挫愈勇，欲与天公试比高;面对挑战，有一种性格，叫做敢说敢做，敢叫日月换新天;面对挑战，有一种气魄，叫做气壮山河，山登绝顶我为峰。有“天生我材必有用，千金散尽还复来”的信心，有“不到黄河不死心”的毅力，还有“生当作人杰死亦为鬼雄”的决心!

不怕目标的高远，只要勇气和热情。成功，其实并不遥远，就在脚下;高考，其实并不恐怖，只要拼搏，只要进取。

既然拥有青春，既然决定挑战高考，就一定要用毅力、耐力、信念、勇气、自信去战胜一切，取得胜利。人生能有几回搏，此时不搏何时搏，成功就在山那边，当你爬过这座山，满园的硕果正等着你!

拼搏吧!过去总是充满着不舍。

拼搏吧!现在总是面对着挑战。

拼搏吧!未来总是闪烁着希望。

成功总是与自信为伍，幸运总是与强者同行。细心决定成败，恒心造就辉煌，勤奋是基础，心态是关键。学长学姐们，愿你们能用平常心来对付高考，在三中生活了三年的你们已经身经百战，胜券在握。那么，把高考当成是一次特殊的普通测试吧!不要紧张，不要怯场，多一点放松，少一点压力，调整好心态，以平常心从容应对。我们相信，身为三中骄子你们，“金鳞本非池中物，一遇风云便化龙”!

同时，我们也希望，学长学姐在冲刺的过程中，更要注意身体，补充营养，维持充足的精力备战。我们的同学们也会力争为你们准备一个良好的冲刺环境。我们不会在高三教学楼前大声喧哗，嬉戏打闹。我们会一切让高三学长学姐们优先。我们会积极响应需要帮助的学长学姐，展现三中人的优秀传统! 十年寒窗，百日风雨，行遍书山，航终树海，千磨百炼，铁杵成针，浪淘水洗，沙尽金见。祝愿学长学姐们高考金榜题名。高三，加油

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**高中班主任国旗下讲话稿 高一新生国旗下讲话发言稿篇十二**

写字、阅读，要有良好的环境，不在光线很暗或者很强的地方写字、阅读。在家中，用25至40瓦，可调节明亮度的白光桌灯。如果是用吊灯，位置应该是在座位的正前方，1公尺远用60瓦，2公尺远用100瓦。

选择好的阅读环境，不在晃动的车厢内阅读。有的同学充分利用时间，边走路边看书或在行走的车厢里看书，这样对眼睛很不利。因为车厢在震动，身体在摇动，眼睛和书本距离无法固定，加上照明条件不好，加重了眼睛的负担，经常如此就可能引起近视。

再次，爱护眼睛，应纠正不好的阅读习惯，培养良好的.用眼习惯。爱护眼睛，做到不躺着看书或看电视。许多同学喜欢躺在床上看书，这是一种坏习惯。因为人的眼睛应保持水平状态看书，减少眼睛的疲劳。如果躺着看书，两眼不在水平状态，眼与书本距离远近不一

致，两眼视线上下左右均不一致，书本上的照度不均匀，都会使眼的调节紧张而且容易把书本移近眼睛，这样可加重眼睛负担2-3倍，日久就形成近视。

爱护眼睛，要注意培养正确的阅读、写字姿势。要端正姿势，对桌端坐，眼离书本要保持33厘米。不看字体太细小或模糊的印刷。爱护眼睛，用眼要注意休息。连续写字、看书每40分钟须休息5-10分钟或向远处眺望一会儿，以免眼睛过度疲劳。看电视的时候，眼睛保持与电视画面尺寸约6-8倍的距离。每隔30分钟须休息5-10分钟，连续看电视绝对不可超过1小时以上。

爱护眼睛，要注意培养良好合理的饮食习惯，良好合理的饮食习惯有助于眼睛健康。均衡饮食，不挑食。经常摄取含有维生素a丰富的食物，如：胡萝卜、西红柿、深绿色、深\_蔬菜、蛋黄，这些对眼睛都有保健作用。

爱护眼睛，还要多做运动：多做户外运动，多接触大自然、多看远方绿色景物。活动时，注意安全，防止眼外伤。

爱护眼睛，学生还应该定期检查视力。以便及时纠正及治疗。其实，爱护眼睛，是一件每天都必须做的事情，需要从日常生活中的一些小事做起。同学们，为了你美丽明亮的眼睛，为了看到更光明的未来，爱护眼睛，大家行动起来吧!

**高中班主任国旗下讲话稿 高一新生国旗下讲话发言稿篇十三**

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家早上好!

今天我讲话的主题是：“勤俭节约，从我做起”。

勤俭节约是中华民族的传统美德。它如甘霖，能让贫穷的土地开出富裕的花;它似雨露，能让富有的土地结下智慧的果。古人说：力览前贤国与家，成由勤俭败由奢。纵览全球，许多国家，包括很多的发达国家，都把节约奉为立国之本，为此联合国专门把每年的10月31日定为“世界勤俭日”，提醒并要求人们在新世纪仍然不要忘记艰苦朴素、勤俭节约。

一粥一饭，当思来之不易;半丝半缕，恒念物力维艰。然而，当我们将目光聚焦在校园内外的时候，我们的心总有些阵阵作疼：偌大的教室空无一人，一盏盏日光灯依旧与明亮的太阳光争宠;洗手间外的水龙头，总会因为有人忘了关而呜呜哭泣;纸篓里的白纸气愤地说：“我身上能写1000多字呢!”，多少可以再利用的纸张就这么恋恋不舍的退出历史舞台;吃饭时不经意间倒掉不合自己胃口的饭菜;上学放学前后，总会有很多同学在校外的商店、摊点上排队买零食吃……其实稍加注意，我们可以做得很好，但往往我们却忽视了这些细节。同学们，还记得那则发人深省的公益广告吗?“如果任意浪费水资源，那么地球上的最后一滴水，将是我们的眼泪。”想一想如果都浪费，不节约的话，后果是多么的可怕!

“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”这首古老的诗，我们都会背诵，它世世代代告诫我们，幸福生活来之不易。随着现在生活水平的不断提高，勤俭节约被很多人忽视，有时候节约还被人笑话，节俭被当成贫穷的表现。我们需要改变那种所谓的虚荣消费心理和浪费观念，需要重新认识一下中华民族的传统美德。演讲稿

由此我想到了一向以“小气”闻名的日本丰田汽车公司。他们的“小气”让人震憾。为了节约用水，丰田公司的员工将抽水马桶里放三块砖，以节约冲水量;笔记用纸正面书写完后，裁成四段订成小册子，反面再作便条纸使用;一只手套破了，只换一只，另一只破了再换;员工上班时，如要离开工作岗位三步以上，一律自觉的跑步;有时候真觉得不可思议，偌大的一个世界知名企业，还这么小气，还在乎这么一点点浪费吗?但是，对于丰田来说，“聚沙可成塔，积水可成渊”，正是由于丰田汽车公司员工的这种“小气”，才成就了丰田公司今天的辉煌。

我国是一个人口大国，如果我们每人每天浪费一元钱，那么全中国一天就会浪费十三亿元啊!这数字多么令人震惊啊!所以，即使微不足道的一元钱我们也不应该浪费。那么今天在这里，我就先和同学们一起算一组生活中的计算题：1×60等于多少?60×60等于多少?3600×24又等于多少?是86400，86400×365又等于多少?数字很大吧，应该是3153万6千。那么这组数据说明什么问题?我们假设一个没关紧的水龙头，一秒钟滴一滴水，一分钟60滴，一小时3600滴，一天86400滴，一年3153万6千滴水。同学们，我国大约有3.7亿个家庭，会有多少个水龙头?全国这么多学校会有多少个水龙头?每天又有多少个水龙头在滴水……那会浪费多少滴水?这将会是个天文数字，我们不算不知道，一算吓一跳，面对如此触目惊心的数字，难道现在你还会总以为这一点浪费不算什么吗?

作为与时俱进的中学生，我们大多数都是独生子女，同学们的家庭条件也优越了，所以很多人就认为就不需要勤俭节约了，但是，我们应该知道中国还是发展中国家，能源也很匮乏。所以，我们应怀着以天下为己任的宏伟情怀，怀着对时代的责任感，传承勤俭节约的美德，从我做起，从点滴小事做起，把勤俭自觉落实到学习生活的每一个细节，比如，无论在校内还是校外，不开无人灯、无人电脑、无人电视，出操、午休、室外课、课外活动等时间里，教室内应及时关灯、关电风扇等等。

有人说，节约不是贫穷的标志，它是全人类的一种责任，它应该是全球每一个公民应具备的素质。作为一名学生我们首先要从身边做起，从一元钱、一粒米、一滴水、一度电、一支笔、一张纸、一本书、一块橡皮做起，不比阔气比志气，增强节约意识，改掉不良陋习，杜绝铺张浪费，做到身体力行，营造人人把节约当成“举手之劳”的生活态度和生活方式，让勤俭节约的精神渗透我们的一言一行、一举一动。牢固树立节约意识，“让节约成为习惯”、“让节约成为生活方式”，“让节约成为一种时尚”。

精诚所至，金石为开，相信有广大师生的积极参与，有我们全体学子的优良素质作基础，我们校园的节约风尚，一定会蔚然成风!记住：节约校园，从我做起!

我的讲话结束，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