# 世界卫生日国旗下演讲(15篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-06-20

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧世界卫生日国旗下演讲篇一我是二(1)班的刘\_...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**世界卫生日国旗下演讲篇一**

我是二(1)班的刘\_，我今天演讲的题目是“城市化与健康”，这也是今年世界卫生日的主题。

城市化是社会发展的必然趋势。我国改革开放三十多年以来，城市化进程越来越快，城市越来越大，城市人口越来越多。一栋栋高楼拔地而起，一条条高架公路纵横交错。城市化给我们的生活带来了前所未有的方便和舒适，坐在家中，电话和网络把我们与世界的每一个角落连接起来。各种资讯无时不刻朝我们扑面而来，各种社会化服务把我们的生活安排得井井有条。每一天都是热热闹闹的，每一天都充斥着新鲜和刺激，商业就像春日绽放的花朵把城市装扮得五彩斑斓。我们热爱城市，我们热爱城市里的生活。

不知是从哪一天开始，当我们走出家门穿行在大街小巷时，城市让我们触目惊心：堆积如山的生活垃圾，散发出令人作呕的恶臭;拥挤的道路上是嘈杂的人声喧嚣和汽车马达的哀鸣;空气中弥漫着汽车的尾气和奔跑扬起的尘埃。天永远是灰蒙蒙的，太阳象戴上了一层遮羞的面纱，湖中渗入了生活污水，鱼儿是看不到的，但一定会有一股腥臊飘散开来，路边的树也无精打采地低垂着。我想问城市怎么了

城市无法承载人类太多的欲望和放纵，城市累了，城市病了，城市被污染了，城市回报给人类的将是无情的惩罚：恶性交通事故层出不穷，流行传染病接二连三，食品安全受到了空前的挑战，人类自身变得越来越脆弱。健康，每个人的健康被必然地成为今天的热门话题。

我们是中学生，我们生活在城市，我们是这座城市未来的希望。同学们，当我们在如此美丽的校园安静地学习时，我们切不可忘记我们除了要学好本领外还要注意强健体魄，关注自己的健康，从现在开始，从每一天做起：

(1) 养成良好的生活习惯，不暴饮暴食，不偏食废食，不酗酒吸烟;

(2) 积极参加体育锻炼，每天抽出一点时间参与自己喜欢的体育运动;

(3) 讲究个人卫生，勤洗手刷牙，注意房间通风，多到户外活动;

(4) 保持积极乐观向上的生活态度，常抱宽容之心，常持快乐之态。

最后，祝全体老师和同学们身体健康，快乐每一天。

谢谢大家。

**世界卫生日国旗下演讲篇二**

人生需淡定

人的一生，总是在追求自由的一生，青春的激情会随着岁月的风蚀而消逝殆尽。活着是件很完美的事情，但是，请别忘了来时的路。

我们往往在某个时刻，觉得自己很不自由。但是你是否就应明白，这天的不自由，便是为了明天的自由过渡。

人们总是不珍惜这天的生活，而去幻想明天未曾得到的幸福!悔恨是人生的愚蠢，亦是人生的杯具。当自由过头的时候，不幸便会降临。什么时候能学习活在当下，什么时候你就寻到了人生的支点。

有些人，忙碌了一生，到头来却如梦幻泡影，离去时只觉生命短促，无力回天之感。怎样才能获得幸福呢?我想的话，首先要学会爱自己，能够爱自己的人，便能够好好地关爱他人。何必耗尽一生气力，来争这一长一短呢?

团结就是力量，只有团结了，你才能发挥更大的潜能，为社会贡献些许的余光。怜悯是不能起任何作用的，它只能摧毁一个人的斗志。有些人，你越是怜悯，他便越觉悲哀;有时候你的同情心，只会使他更憎恨你!你能否换一种方式来应对这个问题呢?

我们要的只是去帮忙别人，而且不能让他人明白。当你伸出那充满博爱的手时，请你此刻立刻记住一件事，而且要忘记一件事：你永久也不要奢望，在一个漆黑的夜里，会有人悄然来临，送来些许的烛光……

不是对人性的曲解，只是源于对生活的热爱。当你热爱时，你便会用自己的拥有，来点燃那颗坚强的心。

我们的生活是用来与人分享的，而不是用来进行自私的占有。当我们一心想占有时，可此时却失去了追求的欲望，你会对生活漠不关心，失去了生命中所就应享有的欢乐过程。

与人无爱亦无憎，这只是因为你对自己施舍的那些感到失望而已。当你张开双臂准备为他人分担的时候，你就就应完全了解这其中的份量，而不是事后自责与垂怜。

爱心感动世界。当一个人真正学会爱的时候，就是他生活的海洋真正开始启航。就连身边的草木也随着他的视觉而色彩缤纷。

虚荣是许多人的共性。那微不足道的虚荣迟早会毁了你的，当你静静地离开时，我真不明白你还会带走多少可怜的虚荣呢?

虚荣过了头，就转成了虚伪。上帝曾对我们说：“千万别吃那些虚伪人的东西，因为当你吃的时候，它恨不得将你粉碎，它让你吃，其实是让你不吃。”这是虚伪的真实写照，当一个人脸上的那两片肌肉还没有完全展开时，请你别忘了给自己约束，这是自己的教养。

一个人天生装着仇恨，并不是因为他们的过错。是因为他们总是不肯回头，无法脱离痛苦的深渊。像这种状况，刻意给自己些许空间，或许能过得更好。

在人的一生中，有人走的路，用实践来检验理论;而有人也用理论来检验实践;这并不能证明些什么，因为我们每个人都有自己的归宿。“古今多少事，都付笑谈中!”也许此刻的你，嘴角飞扬才是你无悔的选取……

整天说自己快乐的人，未必是真的快乐;而今我书写的痛苦，未必是真的痛苦。你不会了解我，而我总是喜欢无病呻吟，在这茫茫的宇宙间，做自己认为是而别人认为不是的事情。

对生命的敬畏，本身就是一种教养。我不能给予你们什么，但我也不想成为你们心中的包袱;但愿我的笑容，能够化解你心中的忧郁，使你的生活富于色彩。

爱自己了，不能帮忙你们许多了，我那微小的烛光已渐渐殆尽，请原谅!活在尘世中，我会虔诚地为你们祈祷;愿你们都能平安喜乐!

当所有的人靠近你的时候，请你不要窃喜;当所有的人离开你的时候，请你不要悲伤，因为我一向守在你身旁，将我些许的力量照耀你的心田，直到你发光!

**世界卫生日国旗下演讲篇三**

世上有两件事不能等：一是孝顺，二是行善。如何才能孝顺父母呢?我们应该要做到以下几点：尊重父母、做好本分、体贴父母和理解父母。

尊重父母，首先，我们一定要听父母的话，父母说话时，我们一定要用心聆听。受到父母的教育时，应当恭敬地聆听，接受父母的意见。

然后，做好本分。要努力读书，“少壮不努力，老大徒伤悲”。这句诗句告诉我们，年少时不努力读书，到了老的时候，后悔都来不及了。《孝经》云：身体发肤受之父母，不敢毁伤，孝之始也。身体的发肤是父母给我们的，我们不能让我们的身体受到伤害，让父母担心，所以我们要爱惜我们的身体。当父母不在我们身边时，我们要学会独立自主，减少父母对我们的担心。

其次，要体贴父母。父母工作辛苦，我们可以为他们做家务，减少他们的负担。每当父母赚到钱时，我们不应该乱花钱，养成节俭的习惯。

最后，要理解父母。当父母下班时，我们可以为父母按摩。我们要理解父母的辛苦。除了帮父母按摩外，还可以帮父母做饭，培养负责心，也怀有感恩的心。

百善孝为先——是中国的古谚。这是指我们一定要做一个孝顺父母的好孩子，事亲至孝。

**世界卫生日国旗下演讲篇四**

老师们、同学们：

大家早上好!

我演讲的题目是《清明节》。

有一首诗想必大家都很熟悉，那就是杜牧写的——清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有，牧童遥指杏花村。

这首诗提到了我国一个很重要的传统节日——(清明节)。你们知道今年的清明节是几月几日吗?(对，4月5日)清明，既是我国的二十四节气之一，又是我国最重要的祭祀节日，是祭祖和扫墓的日子。按照旧的习俗，扫墓时，人们要携带酒食果品、纸钱等到墓地，将食物供祭在先人墓前，再将纸钱焚化，为坟墓培上新土，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，然后叩头行礼祭拜。我们刚才所说的《清明》这首诗所描写的就是古人对祭奠先人的传统节日——清明节的写照。清明节至今已有两千五百多年的历史了。每年的清明，人们都会从五湖四海纷纷赶到自己先人的陵墓前，献上一束鲜花，洒下一壶热酒，表达对先人的感激之情。

今天在这庄严的升旗仪式上，让我们以良好的姿态告慰青松下长眠的烈士和祖先的同时，也愿中华民族孝亲敬长的春风荡漾着每一个人的心田。

升旗仪式到此结束，祝老师们工作顺利，祝同学们学习进步!

**世界卫生日国旗下演讲篇五**

妈妈的爱，一个多么简单有复杂的词语啊!他简单到人人都知晓，却又复杂到无人能够定义。在我心中，母爱是伟大的!

记得那一次，我从楼梯上翻下来，额头上碰了一块儿，妈妈接到消息后，火速赶过来，并且在路上不停地用电话鼓励我;“勇敢的孩子，坚强些!”之后看到妈妈充满疼爱的眼神，顿时，一股暖流充满了全身，疼痛也减轻了许多。

最终到了医院，妈妈顾不上擦汗，立刻询问外科治疗室在哪儿。明白在三楼后，妈妈就三步并作两步走，冲上了上楼，找到了医疗室。之后，听说要缝针;妈妈更是担心得不得了，生怕我留下疤痕，当得知不会留下疤痕后才放心了。

开始缝针了，我感觉妈妈拉着我的手在颤抖，每逢一针都像扎在她手上一样。我对妈妈说;“我，我疼，想哭……”妈妈紧紧的抱着我，说;“你不能哭，因为你是个勇敢的孩子，你是妈妈的骄傲。孩子，我为你自豪，你最勇敢了……”妈妈回答时带着哭腔，眼睛里满是怜惜，泪水一向打转没有掉下来。

缝完了，妈妈又开始在一旁不停的唠叨;“下次下楼梯必须要细心…..”这一次，我感觉妈妈的唠叨异常好听!

从这件事，我深深地感受到了母爱是无私的，今后我必须要用优异的成绩来回报妈妈。

**世界卫生日国旗下演讲篇六**

亲爱的老师、同学们：

每年5月的第二个星期日是母亲节，也就是说，这个星期日5月13日是今 年的母亲节母亲节最早出现在古希腊，现代起源于美国。母亲们在这一天通常会 收到礼物，康乃馨被视为献给母亲的花，而中国的母亲花是萱草花，又叫忘忧草。 在母亲节既将到来的时刻，我想和大家分享一个主题——学会感恩!

在10天前，我们同学刚听了一场感恩报告，可能对感恩有了自己的感受：

大家都知道:没有人生来就应该为我们付出什么 (包括我们父母长辈老师朋友)对我们付出他们的爱,是因为他们有责任感,他们善良,拥有一颗仁爱之心,他们希望这世界因自己变得美好起来.我们拥有现在的学习和生活环境,是因为有很多人在为我们付出;我们享受生活赐予的甜蜜,是因为有很多人为我们付出辛劳和汗水。所以如果我们享受了别人的优待和关照,就要心存感谢.若是我们对此贬低忽略,那永远也不会懂得\"爱心\"的真谛,也不配得到这一切.

感恩是一种生活态度，懂得感恩，才能体会生活中的点滴幸福。

感恩体现在生活的每一个细节中。让我们怀着一颗感恩的心，用平时的话语和实际行动表达出发自内心的谢意吧：

感谢父母，是他们给了我们生命，让我们感受到了人间的亲情和幸福; 感谢老师，是他的谆谆教诲，让我们尝到了学习知识的快乐;

感谢同学和朋友，是他们真诚的关怀与帮助，让我们懂得了友情的可贵;让我们感激周围的每一个人，用宽容的心对待生活，用快乐的心改变生活，用感恩的心享受生活!

更希望同学们不仅有一颗感恩的心，更能把感恩化为平时的行动，回报父母(也许他们不是最好的)，回报学校及老师(也许在你心中他还有很多不如意)，回报社会(也许他以后会给你挫折打击)，学会并做到爱与宽容。

**世界卫生日国旗下演讲篇七**

现在，我已经迈进了中学的大门，成为了一名初中生。幼儿园，学前班，小学，课外班……教过我的老师不计其数，而我心中，最好的老师这个位置，是属于教了我六年的小学班主任——范老师的。

范老师的形象，仿佛从我见过她以来，就没有过一丝改变：一头齐耳的短发，一身不华丽的衣裳，不佩戴任何的饰物，朴素而透着朴实。

老师的眼神，给我留下了深刻的印象——当我们犯错的时候，老师会给我们一个严厉的眼神，好像在说：下次不许这样了。当我们受伤时，范老师会给我们一个关心的眼神，好像在说：怎么这样不小心，没事吧?当我们取得奖项时，范老师的眼神则很温和，也会露出欣慰的笑脸，好像在说：不错，再接再厉，不要骄傲，老师相信你……

这六年来，范老师给予了我们二十多人太多关爱，她像妈妈一样默默为我们付出着。虽然会批评我们，会罚我们抄书，偶尔也会冤枉我们，使同学们对老师产生了误解，议论范老师。但我明白，那是老师判了24份作业之后，累了;是老师看见我们不听话，有些烦了;是老师见了那些令人不满的分数后，寒心了……我们有那么多的不好，让老师操碎了心，老师说说我们，难道不行吗?

记得炎热的夏天，老师顶着烈日为我们买好吃的冰棍，我却没看见老师吃一根，而是把多余的给同学。有时还会花钱买吃的奖励大家。总复习的时候，老师总会让我们在下午，玩上一节课，自己把小桌子搬出来判作业。每次午饭，老师都会先用干净的碗多盛菜，盛汤，再拿小馒头分给同学们，自己最则后盛饭，往往那时，饭菜早就凉了。

我们这24朵花在老师的树荫下成长了六年。虽然毕业了，但我永远不会忘了这位慈祥的老师，不会忘了她对我所做的一切。她是我心中最好的老师。一年一度的教师节快到了，在此，我想真诚地对范老师说一句：老师，您辛苦了!

**世界卫生日国旗下演讲篇八**

夏天来了。院子里的葡萄枝繁叶茂，微微的风吹过，葡萄的枝叶便翩翩起舞，那片绿不禁勾起了一段深刻的记忆。

“爸爸，这串葡萄好甜，不如也在我家的院子里栽种一棵吧!”父亲只是点点头。第二天，爸爸带回一棵葡萄苗，叶子小的可怜。可我还是兴奋地挖坑，把这棵小葡萄苗轻轻地放在里面，细心得埋上些土，又稍稍按了按，慢慢地浇一些水……

每一天放学我都会给它浇水，用期待的眼神看它一会。“快快长大吧!快快长大吧!”我暗暗地祝福它。从此照料葡萄成了我每一天的工作，我的盼望也与日俱增。

盼望着，盼望着，它最终又长出了两片叶子。我兴奋地又叫又跳，仿佛见到了久别重逢的好友一般。啊，这就是我的劳动成果。日复一日，我倍加呵护它，它也如我所愿，长蔓，长叶……年复一年，它又长了紫水晶般的果实。

而如今，我喜爱的葡萄又在夏风中乘着凉，开始孕育着新一代的甜葡萄。其实，父亲又何尝不是如此呢?他默默的关心我，辛勤的付出，也是日复一日，年复一年。

每当看到这硕果累累的葡萄，我就会想到自我，我渴望长大，也用自我的累累硕果回报父母的养育之恩。

**世界卫生日国旗下演讲篇九**

当笔尖亲吻着粗黄的纸张，我仿佛走进了那座迷幻的城堡，嗅着空气中谈谈的花香，那个身影，依稀重现……

风干年少时的轻狂，那些本应随风逝去的往事，却历历在目。摘下宇宙中闪烁的星辰，才发现他竟是如此的遥远。那多年前共同沉思时的淡淡花香，跃动着华丽的舞蹈，难道你都忘了吗?放下笔在寂寞的房间里远眺窗外，我才明白，那时，也有一个孩子，也正望着窗外，望着被风挽留的丝丝轻云，潸然泪下。我只是惊叹，竟不知那晶莹的泪滴，竟滋润了两个人，同样贫瘠的沙漠。

于是我们便熟识了。我们都有着共同的热忱与抱负，都有着对梦想的执着追求，我们在一齐，彼此都有着最美的情感体验。我喜欢在夕阳下，看着你的身影被斜阳镀上丝丝金边，然后调皮的与风儿嬉戏玩耍。我明白，我们之间，拥有者着最纯真的友谊。

然而，造物主总是不公的，他让一切开始的猝不及防，那天当我们在那个熟悉的小院玩耍时，原本想要送给你一个拥抱的我，却不细心撞到了你，我竟不明白，当我把你撞到的那一刹那，我们之间已经结束了，你颤抖着站起来，鲜血染红了你的衣衫。我惊呆了，当救护车载走你的时候，我是哭着送你走的。

那是的天，灰蒙蒙的。

我一个人一向到此刻，也许已经忘了他，就像忘去了一张苍白的纸张，但我明白，他和他的父母，去了一个没有我，没有以往的地方。

我去过那个小院，那里已是人去楼空，走进屋内，却感到一种情感无法时过进迁，我仍坚守着它，坚守着那个承诺。

任风沙在皮肤上划出道道血痕，或是等待心灵化为痛苦的羽翼。每次当吹过萧杀的秋风，转过身来，总是等待能望到他的身影，风儿曾在那里徘徊，在那里忧伤，也曾在那里徜徉，在那里欢笑，难道它早已忘记一切的一切?我还想挽留，还想珍惜。

花儿谢了，就谢了，草儿枯了，就枯了。当我攀着窗边，望着在风中死去的残花时，他或许正在一个没有欢笑的地方，在一群陌生的面孔之间，颤抖着，望着远天。

我的心，在流泪……

逝去的已经逝去，回来的，不在回来。

**世界卫生日国旗下演讲篇十**

尊敬的老师，同学们：

早上好!

慈善是一缕阳光，给人温暖和希望;慈善是春天的雨露，给人清新的气息;慈善是暗夜的星光;给人前进的勇气;慈善是温柔的眼神，抚慰孤弱的灵魂;慈善是无语的呵护，给人温馨和安详…

对于一个面黄肌瘦，食不果腹的人来说，你施予的一块面包，是慈善;对于一个口干唇裂的人来说，你赠给他的一杯救命之水，是慈善，对于一个丧失斗志，生活颓靡的人，一句鼓励的话，一个关爱的眼神，是一种慈善。

有些人认为一元钱微不足道，但我们应该知道一元钱也可以做慈善。我们可以将之兑现成10个一角钱的硬币，分给更多的乞丐。虽不能很快地改变他们的生活，但可以稍减轻他们的负担;也可以买一张卡片送给过生日的孤老，让他们同样也感受到被关爱的感觉。这些虽只如大地上的一粒粒灰尘，像大海里的一滴滴水珠，但终有一天“聚沙成塔，聚水成河”他们的灵魂深处都溢出芬芳，散发着光辉。

20\_\_年2月16日，刚刚卸任的联合国秘书长安南，在得克萨斯州的一个庄园里举行了一场慈善晚宴，旨在为非洲贫困儿童募捐，应邀参加的都是富商和社会名流。在晚宴将要开始的时候，一位老妇人领着一个女孩来到了庄园的入口，小女孩手里捧着一个看上去很精致的瓷罐。

守在庄园入口处的保安安东尼拦住了一老一小。“欢迎你们，请出示请帖，谢谢。”请帖?对不起，我们没有接到请帖，是她要来，我陪她来的。”老妇人抚摸着小女孩的头对安东尼说。

“很抱歉，除了公作人员，没有请帖的人不能进去。”安东尼说。

这里不是举行慈善晚会吗?难道我们不可以进去为那些孩子做点事吗?

“是的，这里将要举行一场慈善晚宴，应邀参加的都是很重要的人士，他们将为非洲的孩子慷慨解囊，很高兴你们带着爱心来到这里，但是我想这场合不适合你们进去。”安东尼解释说。

“叔叔，慈善的不是钱，是心，对吗?”一直没有说话的小女孩露西问安东尼。她的话让安东尼愣住了。

安东尼不知道是接还是不接。正在他不知所措的时候，突然有人说：“不用了，孩子，你说得对慈善的不是钱，是心。你可以进去，所有有爱心的人都可以进去。”说话的是一位先生，他面带微笑，站在小露西身旁。他躬身对小露西说了几句话。然后直起身来，拿出一张请帖递给安东尼：“我可以带她进去吗?”

安东尼接过请帖，拉开一看，忙向那位先生敬了一个礼：“当然可以了，沃伦·巴菲特先生。”

当天慈善晚宴的主角不是倡议者安南，不是捐出300万美元的巴菲特，也不是捐出800万美元的比尔·盖茨。

而是仅仅捐出30美元25美分的小露西，她赢得了最多最热烈的掌声。而晚宴的标语也成了这样一句话：“慈善的不是钱，是心。”

是啊，慈善不只是金钱而已，更是一片真诚的心。让我们带着慈善之心，捧一缕阳光来，让慈善之爱润泽我们的心田。在爱的无限思绪中，彼此呵护，点亮人生之爱吧!

**世界卫生日国旗下演讲篇十一**

老师们同学们早上好：

我是四1班，今天我讲话的题目是《集体主义教育》，同学们还记得，题目是《三个和尚》故事吗?这个故事简单地说：一个和尚挑水喝，两个和尚抬水喝，三个和尚没水喝。有一天老鼠打翻了蜡烛，着火了。三个和尚马上跳起来，也没有商量，你担水，我灭火，三个人齐心协力，大火终于被扑灭了。之后，三个和尚醒悟过来，他们再也不互相推脱，互相照顾，互相关心，过着幸福快乐的生活。

这个中华民族古老的传说告诉我们什么道理呢?它告诉了我们这样一个道理：要有集体主义精神，要互相团结。

其实，在生活中我们已经有过许多这方面的体验：许多许多的石头堆积起来可以变成一座巨大的高山;蚂蚁虽小，但许多蚂蚁团结在一起，能拖动一根很大的骨头;一个人的力量虽小，但许多微弱的力量汇合在一起，就能排山倒海，战胜一切!如在我们每周文明和卫生流动红旗的评比中，一个做得好是有限的，只有全班同学做好了，才能走在前列。这就是集体的力量。雷锋叔叔也曾说过：一滴水只有放进大海，才能永不干涸。是啊!一个人就像一滴水一样，如果离开了集体这个大海，就将一事无成。

同学们，我们的校运动会马上就要开始了，只要大家齐心协力，就一定能取得胜利，加油吧!人，总得在集体中生活，谁都希望在集体中能得到关心爱护，获取勇气和力量。然而这一切从何而来呢?这一切来自于我们每个人的奉献。只有献出一份爱，才能得到一片情。特别是在自己的班级中，要学会关心别人，尊重别人，和同学们共同 创建美好的班级，积极参加各项活动，使自己的班级体有一个美好的未来。

只有大家都热爱集体、关心集体、服从集体，维护并集体的利益和荣誉，我们的集体才会充满阳光，才会更有力量!

同学们，让我们勤奋学习，顽强拼搏，长大后用双手把祖国建设的更强大。让我们都来热爱我们的集体，关心我们的集体。人人都为维护集体的利益，增进集体的荣誉，作出一份贡献吧。

**世界卫生日国旗下演讲篇十二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

生活中，我们的身边处处都有科学。这几天，我就在网上看见了一个帖子。这个帖子被大家都公认为“很科学”，那就是“穿衣法则。真的很科学么?我也不知道。于是，我今天就来试验一下。

比较厚的羽绒服相当于9℃，薄款羽绒服相当于6℃，稍厚的弹力絮棉衣是5℃，厚羊毛衫是4℃，棉背心4℃，厚外套4℃、薄外套是3℃，衬衫是1℃等，若温度为22℃，那么穿一件短袖t加一件薄外套就可以：22+1+3=26，控制在26℃就可以。这就是那个帖子的内容。现在我就要开始了。

我家室温现在是二十一度，按照帖子上说的，我只要穿上一件四度的棉背心和一件衬衫，保持在二十六度就行了。于是，我找来了一件棉背心、一件衬衫和一个塑料瓶。我在塑料瓶在里面装满了清水，一量温度，三点五度，然后我又用两件衣服把塑料瓶裹得严严实实，生怕里面进一丝凉气。

终于弄好了。现在就剩等待了。半个小时后，我迫不及待的打开了衣服，把体温计放进了水瓶里。一会后，我把体温计拿了出来，本以为这瓶水就算达不到三十多度，也起码会达到十几度，这也就证明穿衣法则有一些科学根据。但是结果却不像我想的那样，一看，才四点二度，就增加了零点七度，那么一丁点点，看来，这个穿衣法则真的不可信。

就在这时，我听见楼下妈妈再叫我，说出去活动活动。哈哈，出去玩喽!我急忙穿好衣服，飞奔到楼下。哇!外面怎么这么冷!只见我哆哆嗦嗦。我穿的也不少啊，怎么还这么冷?没办法，我只好上楼又穿了一件小棉袄。但刚走到楼下，我又觉得非常的热。怎么回事?不穿棉袄又冷，穿了棉袄又热，这是怎么回事啊?

于是，我又一次的跑上了楼。这一次，我想到了穿衣法则。事到如今，只好再相信它一次了。我穿上了一件棉背心，一件厚外套，里面再穿了一件毛裤和衬衫。我又一次跑下了楼，本以为这一次又会冷或者热，可谁想身上却不冷不热，刚刚好!这时，我一拍我的头，诶呀!我怎么忘了最重要了东西了。

原来，我们人类有体温，穿上衣服后会更暖和。而水呢，它没有温度，所以裹上衣服，温度也不会升高。我怎么忘了这一点了呢?这时，我忽然明白了一个道理：我们人类不能说自己是十全十美，做事万无一失。因为没有一个人是十全十美，做事万无一失，只有细心、科学的做一件事情，才我们人类要细心、科学的办事，才能避免出现不必要的差错。

**世界卫生日国旗下演讲篇十三**

各位老师，各位同学：

大家早上好!

今天我国旗下讲话的主题是“感恩”，本周四就是西方的感恩节，其实，感恩不仅仅在西方，在中国感恩自古有之。“谁言寸草心，报得三春晖”等等，说的就是是感恩。

有这样一个真实的故事：一位生活在穷乡僻壤、出身贫寒的农家子弟通过自己的刻苦努力和顽强拼搏，终于考取了当地的重点中学——县一中，父母为此流下了激动和高兴的泪水。孩子进入县一中读书后，因为离家近百里，于是在学校寄宿。这所学校因为是县城的重点中学，所以县城许多当官及有钱人家的孩子几乎都送到这里来读书，也使得校园攀比之风盛行，渐渐地，这位农民的孩子因为家境贫寒感到很自卑，总觉得自己在别人面前抬不起头，对那些有钱的同学特别羡慕。有一次，年迈的母亲在一个寒冷的冬天，为了节省几元钱的车费给孩子送冬天的衣服，硬是赶了近一天的路走到学校给孩子送冬天的衣服和食物。当疲惫不堪、穿着破旧、日见苍老的母亲敲开教室的门时，老师问她找谁，她说了自己孩子的姓名，然而，当老师问这位孩子她是你什么人时，这位孩子居然像犯了错误似的，脸涨得通红，小声地说她是我家的一个亲戚。当这句话传到站在门外把他含辛茹苦养育大的老母亲耳里时，老母亲愣住了，眼里涌出了泪花，她一句话也没说，把东西交给了老师，转身走进凛冽的寒风里。

同学们，听了这个故事，我想每一位同学都会在心里痛骂并打心眼里瞧不起那位没有良心的农家子弟。的确，这位农家子弟为了那可怕的一钱不值的虚荣心竟然连母亲都不认，真是可悲可恨。古话说得好“百善孝为先”，我们每一个人无论何时何地都不能忘记父母的养育之恩，所以，我们要学会感恩，要孝敬父母，无论父母相貌有多丑、地位有多低、生活有多苦，我们都丝毫没有理由看不起父母、嫌弃父母。

在我们的生活当中，除了感恩父母以为，我们还有太多太多的地方值得我们去感恩：爸爸妈妈的爱，爷爷奶奶的宠，老师同学的关心，甚至是每天为我们带来整洁环境的清洁工。这一件件在我们身的小事，都值得我们用心去感恩。那么，作为一名小学生，怎样才能做到感恩呢?我认为，我们应该从我做起，从身边的小事做起，以自己的实际行动来表达我们的感激之情。

当爸爸妈妈下班回到家，递上一杯热茶，送上一个微笑，说上一句“爸爸妈妈辛苦了，做一些力所能及的事，这是感恩;课堂上，一个凝神的目光，一个轻轻的点头，证明我们全身心地投入，我们在专心听讲，这是感恩;下课后，遇到老师，一抹淡淡的微笑，一声亲切礼貌的“老师好”，这是感恩;教室里，把教室打扫得干干净净，给班级一个整洁的环境，这是感恩;放学了，向老师招招手，说上一句“老师再见”，这也是一种感恩;遵守校规校纪，遵守小学生日常行为规范，保持和谐的学习生活秩序和环境，这仍然是一种感恩;我们作为新时代的小学生，肩负着建设祖国的重任，不仅要有学识，更要时刻怀揣一颗感恩之心，让感恩伴我们成长。

**世界卫生日国旗下演讲篇十四**

各位老师、同学们：

大家好!

今天，我讲的题目是《勿忘国耻，圆梦中华》!

--届全国人大常委会第七次会议经表决通过了两个决定，分别将9月3日确定为中国人民抗日战争胜利纪念日，将12月13日确定为南京大屠杀死难者国家公祭日。公祭的意义在于，唤醒人们历史记忆，避免忘却与麻木，以史为鉴、维护世界和平及正义良知。

同学们，我们是中国人，我们世代都无法忘记那一天，1937年12月13日，这是历史上屈辱的一天，这是让我们中国人心痛的日子，这一天中国首都南京沦陷，日本鬼子进行了血腥的残忍的南京大屠杀，南京大屠杀是反人类反社会的：

1、大屠杀持续的时间长达六个星期。

2、屠杀对象是放下武器的中国士兵和手无寸铁的平民百姓。

3、死难者达30万人以上。

4、屠杀手段令人发指，机枪扫射、活埋、把人当做练习刺杀的靶子，更有甚者还进行杀人比赛。

我们纪念历史，并不是一味地宣泄仇恨，而是希望我们的国家、民族和每一位中国人，包括海外的炎黄子孙，要有忧患意识和自强精神。我们纪念历史，并不是为了反攻倒算，是为了以史为鉴，避免“南京大屠杀”式的悲剧不再重演。是为了正告那些已经、正在或者妄图对中华民族施加罪孽、图谋不轨的国家和民族：团结、坚强的中华民族是不可战胜的。

同学们，国家安全是最大的安全，国家利益是最大的利益，国家荣誉是最大的荣誉。我们要记住历史，记住在近代史上，列强强加给中国人民的耻辱，前事不忘，后事之师，我们要努力学习，为中国梦的实现贡献自己的力量。

同学们，让我们大家都参与到12月13日“南京大屠杀”公祭日活动中来，这一天当警报响起来的时候，我们要肃立默哀。

愿死难者的冤魂得以安息!愿伟大的中国梦早日实现!愿我们的同学茁壮成长!

我的讲话完毕，谢谢大家!

**世界卫生日国旗下演讲篇十五**

说来好笑，已年届不惑的我居然不会玩，不会打麻将、不会打扑克、不会“斗地主”……几乎所有娱乐活动都与我无缘，显得有些木讷，更有人跟我开玩笑说：“啥也不会玩儿，简直白活了!”我有时也着急，“三缺一”的时候上不了场，别人眉飞色舞谈论打牌时，自己不知所云。

我的父亲就“不会玩”。父亲生前是一名山村小学教师，一名普普通通的共产党员。从我记事起，父亲几乎每天都在备课、批改作业，从来没见他“玩过”。父亲不会骑自行车，每天要步行往返6公里山路到村小学上班，经常起早贪黑。有一次，父亲到一个辍学的学生家中做家访，近夜间12点时，才一瘸一拐地回到家。原来，天黑路陡，一不小心崴了脚，可父亲却不以为然，一边吃饭一边兴奋地讲着做家访的过程：“没白去，这孩子明天上学了!”一分耕耘一分收获，父亲所教的班级连年在同类别考试中名列前茅，父亲本人也多次被评为先进工作者。母亲是农民，父亲忙完工作后自然帮助母亲做农活。我们兄弟俩写完作业后也跟着父母去劳动，捡柴、割草、种地……

父亲写得一手好毛笔字。一进腊月，邻居们便陆续把红纸拿来找父亲写春联。父亲专门买来笔墨和《春联大全》，根据各家不同情况书写春联，有时还先念给邻居们听，邻居们都很满意。由于工作量大，经常要熬夜书写，我便在一旁“打下手”，裁纸、研墨、念对联，那淡淡的墨香至今令人回味。随着市场经济的发展，有人劝父亲写对联时应收费，可父亲却一笑了之。

父亲当时月工资几十元，养家糊口显得紧巴巴。一次支工资后，父亲一数钱发现多出来一个月的工资，全家人高兴得不得了。可父亲却冷静地说：“很可能发错了。”他步行3公里到会计家核对，确实是多发了，便把多支的钱退了回去。

父亲的言行潜移默化影响着我。1992年，我在师范上学时曾捡到60元钱，当时够我两个月的生活费。可我还是上交到学生科，为此学校还发通报表扬了我。师范毕业后我被分配到一所乡村初中当老师，在学校住宿，业余时间都用在读书写作上，不断有稿件见诸报端。后来调入县委宣传部工作。

父亲写对联也熏陶了我。我的楹联作品曾在中宣部《党建》杂志等单位主办的“把楹联写在党旗上”活动中获优秀奖，在中央电视台等单位举办的20\_\_虎年春节春联征集活动中获奖。

自己这么喜欢“玩文字”，可能真应了那句老话“忠厚传家久，诗书继世长”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