

# 最新寒假计划的演讲稿(优秀10篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 寒假计划的演讲稿篇一

盼望已久的假期来临，我感到了十分的高兴。这一个假期虽然十分的炎热，但是大家感到无比的激动，欢快。假期中，远在东北的叔叔一家来到了大家的家里，我感到了十分的高兴。

叔叔他们从来没有见过黄河，我说：“不如大家明天去黄河”。婶子说：“行啊，我可从来没有见过黄河，真想去见一见。”叔叔也赞同。于是大家说好明天就去黄河。

很快的第二天来到了，我一想到去黄河就感到了十分的高兴。叔叔他们忙完自己的事情大家就出发了。大家走是已经11点多了。我献出来借了一辆车子给叔叔。叔叔带着婶子，我带着妹妹。买了一点吃的就出发了。大家顺着公路向下骑。

大家气得很快，于是很快的便带了田山。大家在小卖铺中，买了几瓶饮料，买了点吃的东西当作午餐。我没顺着路器，一会儿便到了黄河。

来到了黄河，看见了黄河。真是感受到了黄河，母亲河的伟大。看不见黄河的两头。白日依山尽，黄河入海流，我越来越感到黄河的伟大，感到黄河的奇妙。大家在黄河边上吃完了饭。黄河的那一边，把脚放到黄河里，真是感到无比的凉爽。大家在环河边上玩了很长时间。快天黑时大家又踏上了

回家的旅途。

今天是我在放假这几天玩得最好的一天了。

## 寒假计划的演讲稿篇二

放寒假了，爸爸妈妈曾带我去过很多地方玩，其中，最让我难以忘怀的是园博园的景色。

到了园博园后，爸爸买完票，就带我们参观。进入大门，大约走五分钟，就来到“儿童乐园”。我和姐姐两眼放光，心情十分激动，对爸爸说“爸爸，让我们去‘儿童乐园’玩，好吗？”爸爸思量片刻，答应了。

于是，我和姐姐尽情地玩。这里的游戏设施真多呀！有惊险刺激的“海盗船”；有旋转的“小蜜蜂”；还有相互碰撞的“碰碰车”等等，让我看得眼花缭乱，应接不暇。

我迫不及待的登上海盗船。坐在海盗船上，感觉仿佛置身\*之中驾驶着海盗船驶向远方。慢慢的，速度从慢到快，摇晃角度从低到高，越来越刺激、惊险。我紧紧握着扶手，生怕一不小心就被甩在地上。

接下来，是小蜜蜂。小蜜蜂是一只只酷似小蜜蜂的机器，一按开关，我们坐上小蜜蜂，伴随着音乐，小蜜蜂时而降落，时而上升，同时也跟着不停的旋转。音乐是小蜜蜂的叫声，这更加让你感到自己像是一只勤劳的小蜜蜂在花丛中辛勤地采蜜，尝到了“一份耕耘，一份收获”的滋味。还有许多游戏项目，我就不一一介绍了。

出了儿童园，大概走一两公里的路，就来到著名的高耸入云的“杏林阁”，杏林阁里真是书香四溢，一进入阁楼，你就会被书香包围，因为杏林阁里满是著名的古书与名人雕象，让你大开眼界，增长见识，真是一举两得，既玩耍，又学习！

一路上，我们还看见许多各式各样的花灯，要是到了夜幕降临时，来观赏花灯，那该多美啊！

可惜我们该回家了。回想起来，这个寒假过得真是既开心，又有趣啊！

## 寒假计划的演讲稿篇三

喜庆、祥和的新春佳节伴随着短暂的寒假生活已经过去，新的学期已经到来，我们满载着20xx丰收的喜悦，步入了满怀憧憬的20xx。我们又将投入到紧张而又充实的校园生活中。

我们要定好目标，执着信念，永不言败，一起因目标而努力，因梦想而精彩，塌塌实实地一步步走下去。固然，成就和荣誉往往令人羡慕、钦佩，但是“千里之行，始于足下，”要想使理想成为现实，积累是必不可少的，我们应该从现在做起，从点点滴滴做起，一步一个脚印塌实地朝着宏伟的目标迈进。

新学期，无疑也为我们提供了崭新的园地，但是需要提醒的是：荣誉的桂冠往往要荆棘编就，成功的道路往往由汗水铺通，征途决非一帆风顺。它需要忠贞不渝的追求，朝气蓬勃的热情，脚踏实地的努力，持之以恒的攀登。所以，要培养坚忍不拔、吃苦耐劳的精神。决心学习的人，得有经受磨练的思想准备，要有高远的志向，要有学习的热忱，在困难和挫折面前，不灰心丧气，把坚韧不拔的毅力体现在学习之中！

我们还应该培养优秀的道德品质。当我们坐在明亮的教室里，手捧崭新的课本，听着老师的教诲，同学们，我们是否想到了我们正受到社会各界给予我们的帮助及关爱呢？我们的老师、父母以及社会上与我们素不相识的人都默默地关注着我们，而中国自古以来就有“滴水之恩将涌泉相报”的古训：父母养育了我们，我们应该感谢父母；老师给予了我们知识，提高了我们的能力，我们应该感谢老师；他人关心帮助了我们，我

们应该感谢他们。学会感恩、知恩图报是中华民族的传统美德，值得我们不断发扬和继承！

新学期，新征程，新面貌，此时此刻，相信我们每一位同学的心中都充满着奋进的激情，因为我们每个人的脸上都洋溢着青春的活力。让我们把握住20xx这个美好的春天，把理想化为宏图，把计划付诸行动，荡起理想的双桨，与学校同舟共济，破浪前行，展现学子的风采，奉献青春的智慧。

## 寒假计划的演讲稿篇四

大家下午好！

很荣幸我能作为家长代表在这里发言，作为一名高一家长，虽然只是半学期的高中生活，但爆炸的知识，快速的节奏，对未知的无措，都让我们在焦虑中快速的成长起来。所以，在这里我代表所有的家长感谢辛勤付出的老师们，你们为了孩子们从生活和学习上都做到事无巨细，付出了太多。太多。谢谢！

作为一名北中学子的家长，我感到十分的自豪。因为，咱们学校文化底蕴深厚，办学理念先进，教学成绩优异，所以，只要一说起我的孩子在北中读书，那么对方回馈的一定是这个动作（竖起大拇指），是的，这个动作，是赞誉，是肯定，是羡慕。但我想，它同时也是一种告诫，它告诉我们，为了这份荣誉，我们必须和孩子共同努力，共同成长。

孩子们，你们很优秀，这一点，毋庸置疑，但进入高中，你们也一定切身体会到，初中优秀的你们，已经变成了过去式，“好汉不提当年勇”嘛，所以，你们想在高中这个新平台上也能拥有优秀的称号，你们就必须摒弃杂念，调整心态，充分发挥自己的主观能动性，做到一个字“学”，十个字“只要学不死，就往死里学！”，这样，你们才能靠优异的成绩和表现被重新排序，被重新证明！

孩子们，世界上最公平的是时间，最残酷的也是时间。今天休学仪式举行完毕，你们的寒假生活就正式开始了。在这里让我想起一句流行语：不怕同学是学霸，就怕学霸放寒假！这句话生动的说出了假期的重要性：假期就是自我修复，就是弯道超车的最佳时间。但是，实话实说，你们放寒假，我们就打鼓，为啥？管不了啊。

但是孩子们，虽然你们已经长大，并且很有主见，但你们真心不要高估自己的控制力！因为，在真实的行动面前，所有的口号和理想都将被碾压。比如手机，又比如游戏。对于这个问题，我给你们两个建议：第一，借势：走进具有良好学习氛围的环境，比如图书馆，比如参与学习小组。第二，动口。自己列出提纲，把重难点知识大声的能讲出前因后果。三遍，保你奇迹再现。

孩子们，高中生活就是这样如火烹饪，我们熬得住，出众；熬不过，咋出局。所以，在这里，我期盼你们正视自己，不要眼高手低，也不要假装努力来虚度年华，更要控制住自己的情绪，真心希望你们可以开心，安全，有意义的度过这个寒假。

我代表家长承诺，寒假放下手机多读书，学会信任和放手，调整心态，多讲正语，以身作则，孝顺父母，创造温暖，和睦的家庭氛围。

一元复始冬将去，三阳开泰春又来，最后，借此机会，提前祝福大家：新春快乐，阖家安康，万事如意！

## 寒假计划的演讲稿篇五

开学啦！亲爱的小朋友们，休息了一个寒假，欢迎你们回来！跟着春天的脚步，我们又迎来了新的一学期，在新学期里，你们将要学习更多新的本领，要懂得更多的道理，我们老师会一如既往真诚的帮忙你们，与你们一齐生活、游戏，教你

们学会独立，学会坚强，学会做人，期望你们坚强、勇敢、自信，把身体锻炼的棒棒的，一齐加油哦！

过去的20xx年，感谢你们——孩子们：

有了你们才让我们笑口常开。

看见你们快乐的度过每一天，我们会觉得生活更完美。

看见你们每一天都在进步，我们会觉得自己的生命价值已被充分燃烧。

看见你们茁壮地成长，是对我们劳动成果的最好的回报。

感谢你们——全体家长：

感谢你们在这一年里对我们工作的支持。

感谢你们在这一年里对我们工作的理解。

感谢你们在这一年里对我们工作的认可。

正因为有了你们的理解、支持与认可，使我们对工作更加充满期望、充满动力。此时此刻，我们更要感恩全体员工的辛勤努力，幼儿的每一次进步都是由你们不懈的付出而铸就。感谢你们用爱心托起了我们明天的太阳！

新年新起点，身体健康、家庭幸福、笑口常开！宝贝们茁壮成长！相信我们西街幼儿园北京蒙台梭利实验园依然会像初升的太阳，充满着朝气和生机！

## 寒假计划的演讲稿篇六

1、数学：做口算题卡二张或应用题二张；预习下学期部分内

容；

- 2、语文：练字二张，提高书写水平；预习下学期部分内容；
  - 3、课外书：白天读半小时，晚上读半小时；
  - 4、英语：听英语半小时；
  - 5、每天练习古筝1小时；
  - 6、每天跳绳跑步；
  - 7、空闲时间按照自己的爱好进行画画、手工制作等
- 具体时间安排灵活掌握，每天完成计划的事项即可。

二、假期中还计划要做的事情：

- 1、去趵突泉大明湖赏花灯，观看民俗表演。
- 2、通过自己每天的表现，让妈妈奖励去看两场电影。
- 3、利用年前大人忙年的'时间学习做力所能及的家务，可以先从整理自己的东西、清洗自己的小件物品学起。
- 4、年后跟爸爸妈妈外出旅游，欣赏祖国大好河山，开阔视野，增长见识，放松心情。

## 寒假计划的演讲稿篇七

一个学期紧张而又充实的学习生活已经圆满完成了，随着期末考试的结束，大家即将进入假期。同学们一定想彻底放松一下身心吧，但要记住虽然我们大家放假了，但安全教育不能松懈。为保证大家过一个愉快而又安全的假期，今天我们以“安全第一，预防为主”为原则，对大家进行一次假期

安全教育。

1、遵守交通规则，注意交通安全，走路要走人行道，不横穿马路，不翻越栏杆，不在公路上玩耍，尤其冬季天冷路滑，不骑自行车上路，不坐机动摩托车。

2、放假回家或者探亲的学生和家长不乘坐超载车辆，不坐非法营运车辆。在乘车、转车途中一定要遵守交通规则，注意人身、财物、行李安全。如有学生假期外出旅游更应加强安全防范措施，防止意外伤害。

3、遵纪守法，不到网吧、游戏厅等禁止未成年人进入的场所，不结交不良青少年，不打架斗殴。不随意模仿电视或游戏中的暴力行为，不参与迷信和赌博活动，远离毒品，不看低级色情书刊和影像。不欺负比自己小的同学和比自己弱的同学，如有不良青少年向自己要钱要物，要及时告诉家长或向警察求救。

4、独自在家时不玩火，不玩电，以防引发事故。年龄小的同学在有家长陪同的情况下使用刀具等锐利器具。学会锁好防盗门，将能够进人的窗户关好，防止坏人破门而入或从窗子潜入室内；有人来访，可以隔着门窗与之对话，千万不能开门，对本文来自本站自称是修煤气管道、修水表、修电表、修电话的来人，要给爸爸妈妈联系，弄清情况后决定是否开门；如果发现坏人进屋，千万不要惊慌，尽快躲藏起来或伺机逃走，不提倡与坏人搏斗。到安全的地方后赶快打“110”报警电话并与爸爸妈妈联系。

5、注意饮食卫生，不暴饮暴食，做到饮食平衡；不买街头或小店“三无”食品，不吃腐败变质的食物，以免食物中毒。

6、低年级同学不要独自出门，高年级的同学出门要向爸爸妈妈说明去向和同伴姓名，按时回家，不外宿，不留同学在家过夜。



7、不把家庭情况、电话号码、父母及自己的姓名随意告诉陌生人。不轻信他人花言巧语，不接受陌生人给的食物和其他物品，以防上当受骗。

8、注意防控甲型h7n9流感和手足口病水痘等传染性疾病，讲究个人卫生，尽量不外出，尽量不到人群密集的公共场所及传染病高发的地区活动，不与外来人员与有病人员接触，坚持每天测量体温，做好记录。

9、春季和元宵佳节期间，尽量不玩烟花爆竹，尤其低年级小同学；如果燃放，也一定要有家长陪同，同时注意防火防电，做到不玩火，不玩电。

10、年龄稍小的孩子走失的情况时有发生，每个同学要记住自己的家庭住址，记住父母的工作单位和电话号码，一些亲戚的情况也要熟知。另外，110(匪警)、119(火警)、120(救护)、122(交通肇事)、114(电话号码查询)等急救和常用电话也要记熟。

愿同学们过牢记老师所讲的内容，安全、快乐地度过整个寒假

## 寒假计划的演讲稿篇八

大家好！

金色九月，阳光明媚。很高兴能在这里和大家认识，并在今后的三年甚至更长的时间里，将在各位专家老师的指导下，与同学们共同学习，共同享受知识带给我们的乐趣。

我们中有的的是刚刚离开大学校门，有的是已经参加了工作。今天，我们在辛勤的努力拼搏后，终于在这收获的季节，手持通知书，从四面八方，来到秦皇岛，踏入河北科技师范学院的大门。新学年的开学典礼，意味着开始了研究生学习充

实自己，我的心中涌动的是兴奋和感激。兴奋是因为我对人生新阶段充满了希望；感激是感谢学院领导和老师给予的关心，照顾及信任。

面对新的学年，接受更深层次的教育，这将是每一个同学人生中的新的起点。研究生学习同大学学习而言已进入了另一个阶段，她不仅要接受知识，更要进而创造知识；不再是面面俱到，而是要重视取向。正是研究生教育将高等教育带到一个更高的层次。而研究生呢，也就因此被赋予的一个特殊的性质：站到科学前沿，探索核心技术。前沿在哪里，在已知世界和未知世界的分界线，在不同专业和方向的交叉点，在时代发展需要的最前端。这就需要我们不仅要深入做好自己专业的研究，而且要广泛掌握其他相关学科和领域的发展，从整个科学技术乃至社会发展的高度来审视和思考自己的学习。在以后的研究生学习中，必然面临许多学习生活上的困难，只要我们树立理想，坚定信念，刻苦钻研，奋力拼搏，就一定会取得骄傲的成绩。

新的学年开启新的希望，新的空白承载新的梦想。同时我们也要明白，没有规矩不成方圆。为了让我们的梦想成为现实，在这里，我代表学院20xx级全体研究生向学院领导老师及学长们做出以下承诺：我们一定严格要求自己，尊师爱校，团结同学，服从安排，刻苦专研，把自己对学业对未来的动力同我院开拓求学的传统作风相结合，发扬互帮互学，共同进步的优良作风，给学院领导和全体师生一份满意的答卷。

同学们，让我们在新的学年里，自觉守法，尊师重道，努力钻研，互帮互助。用自己的聪明智慧，美好心灵和实际行动去铸就高尚的品德和人格，去创造出更多的奇迹，去书写自己美丽、动人的人生章华，去畅想科师院美好的明天。

## 寒假计划的演讲稿篇九

大家好!接到上级通知，寒假于20xx年元月29日起--2月23日

结束，2月24日xxx农历的正月十七周三开学，值日干部也特别记住时间，保证开学第一天正常值日。今天我们在这里召开寒假放假广播大会，总结本段的工作，布署安排寒假学习、活动任务。

通过一个学期大家的共同努力，同学们都增长了知识，懂得了学校文明礼仪，同学们为班级为学校做了很多力所能及的事情。特别是学校的值日干部，他们最早来到学校为班级开门，在指定的岗位监督，在同学们不按学校规定做事时及时指出，帮助同学们纠正了许多不良的行为，他们是学校真正的主人也不愧为学校的安全小卫士，让我们班级的每个同学伸出你的手热烈地鼓掌向他们表示真诚地感谢。学校的文明之风的形成，你们的功不可没。希望你们在新的一年里继续做好本职工作，发现好人好事，及时表扬；发现不良的行为，勇于批评，在学校树立文明风尚。

为班级查卫生的同学是我们整洁校园的监督者。在检查中你们不放过一张纸，一张不整齐的桌凳，在你的督促下，班级暗自展开竞争，在每天的广播中60分的班级在不断的增多。希望新的学期把本职工作做得更好，让我们的环境更整洁。

还要感谢每个班级领诵的学生，你们提前背诵，带领班级诵读，你们用自己嘹亮声音引领班级，同学们时时浸润在中华优秀传统文化中。感谢学校校园文化活动中绘画方阵的同学们，你们用画笔描绘中国梦，我的梦，用流利的解读展示画者的所思所想，你们在一次又一次的历练中自信了，希望你们敢于展示自我，张扬个人风采；乒乓球操、腰鼓队、跆拳道队的同学们在一个多月的刻苦训练中你们表演更成熟了，吸引了领导的目光，也为学校添了彩。同时我们本学期开展了很多的活动，我们也发现了很多的人才，你们在活动中沉着表现为班级赢得了荣誉，我在此向同学们提出表扬。活动是我们锻炼人才的有力载体，希望在今后的活动中尽情展示个人风采，让学校记住你，让老师同学们记住你。五.5班耿晨、六.2班李妍璐分别获得省践行中华十德优秀学生的荣誉称号，

特此向你们表示祝贺!20xx年我校积极参加省市组织的读书活动其中李生敏老师辅导的学生原六二班的郭子林在“奋发向上，崇德向善”的故事比赛中获得市三等奖，周建芬辅导的任浩宇的征文获得省三等奖，市一等奖;牛春雨辅导的节秋实的绘画获得省三等奖，在此向这些老师和同学表示祝贺。今年上级组织的主题征文活动又开始了，二一六年级每人一本书，教导处也有安排详细的方案，希望老师们发动学生认真读书，指导学生写出高质量的文章，希望20xx年有更多的同学获奖。

同时各个班级根据同学的表现也评选出1356名优秀学生，在此对你们表示祝贺!希望你们不辜负老师、同学的期望，在新的一年里发挥模范带头作用，为班级争光，为自己添彩。

6.2班赵霞的数学、6.3班王艳的语文、6.2班陈天秀英语。祝贺你们!老师们辛苦了!

1.2、2.1、.4、5.4、6.2在此一并向你们表示祝贺。老师们，同学们我们的教育教学工作、班级管理工作中是求真务实的工作，老师们辛勤的付出必将有丰厚的回报。一年来感谢各科老师的精诚合作，使学校的工作又向前迈进了一步。

1、记住放假时间，开学时请同学们带上老师布置的相关作业、致学生家长的一封信xxx记得提醒让家长填写你在假期的表现xxx[]以备学校、老师查阅，为大家创设更好的教育氛围。

2、认真完成寒假作业一定时定量完成，不要一个星期就做完了，

或者等到快开学了才赶着做。除寒假作业外，还应保质保量完成老师布置的各项作业xxx背诵古诗，手写春联、主题征文活动xxx[]同学们一定要珍惜这样的机会，合理安排时间复习功课，查漏补缺。相信经过你一个假期的努力，你定会更加优秀!

3、同学们在家要多读书，在读好书的同时，坚持写文章，向获得班级优秀通讯员一样只有日积月累才能写出更多有真情实感的文章。另外帮助父母做力所能及的家务事，自己的事情自己做，体验一下做父母的辛苦，利用假期好好孝敬我们的父母。多参加有益身心健康的体育文艺活动和社会实践活动。读几本好书，看几部好电影，学唱几首好歌，每天帮家长做一件家务事，每天坚持跑跑步，锻炼好身体。积极参加县里组织的手写好春联活动在乐教乐学平台活动栏目中展示，希望我们学校出现更多的书写能手。昨天我看聚龙小学、太兴小学、衡德小学的学生有参加的，希望我们这么大的学校参与面更广，精品更多，希望更多的学生得到县里的奖励证书。班主任老师结合平台的通知再具体的要求。假期里班主任要做好统计，开学我们看哪个班精品多。

#### 4、安全教育

放假了老师和家长每天最惦记的就是你们的安全。所以要做到：安全第一，从我做起；安全第一，从小事做起。

##### 1、遵守交通规则，注意交通安全。

春节是走亲访友的高峰期，也是各类交通安全事故多发期，希望同学们在寒假期间遵守交通法规，严禁在公路上追逐打闹和进行各类游戏活动。注意乘车安全，报废车不乘坐；无牌无照的车不乘坐；拥挤的车不乘坐。

##### 2、防火、防水、防电、防煤气。

寒假期间我们每天都可能会与火、与电、与煤气打交道，同学们要了解有关知识，在生活中要注意消除水、火、气、电等存在的隐患，不到江、河、湖、池塘、蓄水池边小心溺水。做到不玩火，不燃放烟花爆竹，不玩电，不私自拆装电器；不做危险的游戏。注意取暖安全，防止煤气中毒等。

3、倡导健康生活方式，远离网吧。

不参加不健康的娱乐活动，不听、不信、不传、不参与封建迷信活动。多读健康的书刊，多看积极向上的节目。

4、出门必须和家长打招呼，并按时回家。不准不告知家长私自外出，更不能私自在外留宿。

5、养成良好的卫生习惯，注意饮食卫生和传染病的预防，。每个同学在假期中要生活要有规律，加强锻炼，提高身体素质。

走出校门，你们都是“三小”的化身，我们每一个人都代表着第三小学的形象，所以希望同学们无论走到哪里，时时处处都要记住自己是第三小学学校的学生，我们的每个动作、每一句话语言都要体现我们的文明礼仪。让学校因为有你们这些懂感恩，知礼仪的学生而感到自豪！

最后，祝愿老师们、同学们新春身体健康，家庭幸福，万事如意！

## 寒假计划的演讲稿篇十

大家好！岁月不居，时节如流。不知不觉中我们又度过了一个学期。今天，腊月寒冬的冰冷无法消融我们内心的欢愉，因为大家期待已久的寒假即将启程。回顾过去的一个学期，我们忘不了每一位教师为孩子们成长所付出的点点滴滴，忘不了保安叔叔、门卫伯伯以及清洁阿姨为师生提供的周到服务，忘不了风雨无阻、每天准时接送我们的家长。孩子们，寒假的大门已经向我们打开，对你们而言不仅意味着放假，还意味着一段新征程的开启。你们或许利用假期跟随父母外出旅游或探亲访友，或许会帮父母做很多力所能及的家务事情，或许在父母的带领下参加各种公益活动或参与志愿者服务，或许会利用寒假的时间加紧学习，经常到图书馆遨游知

识的世界，为自己注入更强的动力！不管怎样，寒假是属于你们的时光，学校和老师支持你们、祝福你们！

今天的散学典礼，我想代表全体老师送给大家五句意义深远和内涵丰富的话，为了方便大家记忆，我把这五句话归纳成5个关键词，同时，他们也是我们假期里最好的五位朋友，他们的名字分别叫“平安、健康、文明、充实、愉快”。

第一位好朋友：平安。平安是我们所有人的共同心愿和美好追求，不管父母还是老师，都期待着我们能够平平安安，不会受到任何的伤害，因此，我们自身要重视安全的问题，做好一切防范措施，不辜负父母和师长对我们的期望。在安全方面，我们必须面对的内容有：交通安全、防拐防骗、防火安全、用水用电安全、食品安全、出行安全、燃放烟花炮竹安全等方面，希望大家都能够按照老师日常教育的方式和方法来处理安全方面的问题，遇到案情和险情懂得使用求助电话，如：报警电话110，火警电话119，急救电话120，尽自己最大的努力来保障人身安全也是孝顺父母的一种体现。

第二位好朋友：健康。健康的生活方式是有利于个人的成长，健康的身体则是学习和生活的本钱。因此，假期里我们不看不健康的电视和书籍，要远离网吧、游戏机室、酒吧、歌舞厅以及成人娱乐场所，不沉溺游戏，不酗酒、不吸烟，要远离毒品，不参与赌博，不参与违法乱纪的事情，不参与危险活动等。看电视和玩游戏的时间不能太久，注意保护自己的视力。每天抽时间进行锻炼，适当做一些有益的户外活动，多呼吸新鲜的空气，多接受阳光的照射。我们只有具备良好的身体素质，才能有充沛的精力遨游知识的大海。

第三位好朋友：文明。肇庆正在创建全国文明城市，我们要当文明小市民。市民良好的言行举止是城市文明水平高低的衡量尺，因此，希望大家无论走到哪里，都要时刻记住自己是肇庆市第十五小学的一名学生，我们的每句语言和每个动作都要体现出良好的文明素养，不管什么时候，我们都要记

住讲文明话、做文明事、当文明人，我们时刻铭记用实际的行动来展现满园学子文雅的形象，要给与我们相处的每一个人留下最美好的印象。

第四位好朋友：充实。修订计划是让假期过得充实的前提，因此，我们要在放假初期制订好个人学习和活动的计划，让每一天都过得有目的和有意义。放假了，我们从紧张而有规律的学习生活中暂时解放出来，回到了安逸平静的日常生活当中，但是，我们仍然需要做到早睡早起，保证充足的睡眠，科学合理地安排学习和休息的时间。每天注意收听新闻，了解国家和地方大事，关心家乡的变化，每天要抽一定的时间进行学习和阅读，要多读书，读好书，多看一些健康有益的课外书籍，让书香与假期相伴。同时，在确保安全的前提下，积极参加有意义的公益活动和社会实践活动，在家长的陪同下，多参加各种志愿者服务。与此同时，我们千万不要忘记了认真完成老师布置的寒假作业，合理安排每天完成假期作业的时间。

第五位好朋友：愉快。俗话说：好心情，好生活，好假期。寒假期间，我们要懂得调节自己的心情，管控自己的情绪，及时调整好自己的心态。做事要学会不急不慢，有条不紊，尽力把事情做好。正确看待自己的成功与失败，与人相处懂得理解和宽容，乐于助人，与人友善，还有有一颗感恩之心。生活上学会不炫耀，不攀比，不追求名牌，让假期的生活处处充满着幸福和快乐。

孩子们，让我们在愉快的寒假中放松我们的身心，锻炼我们的双手，磨炼我们的意志，提升我们的能力，丰富我们的经历，快快乐乐享受假期，平平安安回校上学。最后，预祝全体师生在新的一年里：身体健康、家庭幸福、工作顺利，学业进步、生活愉快、万事如意。我们下学期再见！