

五一二国际护士节演讲稿(优秀6篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

五一二国际护士节演讲稿篇一

各位同学各位老师：

大家早上好！

今天我国旗下演讲的题目是《冬季，请加强体育锻炼》！

冬季的到来，给天气增加了几分寒意，这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。

冬季体育锻炼，由于肌肉不断收缩，呼吸加快，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时还增强了大脑皮层的兴奋性，使体温调节中枢灵敏、准确地调节体温，提高人们的御寒能力。所以，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8—10倍。

冬季体育锻炼，大都在室外进行，不断受到冷空气的刺激，人体造血机能发生明显变化，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗能力增强，俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。冬季体育锻炼，接受阳光的照射，弥补阳光照射的不足。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。还能促进身体对

钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的青少年来说，多参加户外锻炼更为重要。冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加了大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活动。准备活动可以提高身体各器官的运作水平，改善肌肉、关节的灵活性，防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。

2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼着装要合理，锻炼后要做适当的整理活动，及时穿衣保暖，以防感冒。

3、参加冬季锻炼，要有循序渐进的过程，更要有顽强的毅力、持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

最后，请让我以奥林匹克运动的创始人顾拜旦先生的名言结束我的讲话：“你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！”。

谢谢大家，我的演讲完毕！

五一二国际护士节演讲稿篇二

演讲稿具有逻辑严密，态度明确，观点鲜明的特点。在当今社会生活中，需要使用演讲稿的事情愈发增多，来参考自己需要的演讲稿吧！以下是小编为大家整理的小学生国旗下演

讲稿，仅供参考，大家一起来看看吧。

每个人都有自己的故事，它们像一条小溪，溪水叮咚，在我们的心田里流淌。我也有我自己的故事。

从小，我就对文学充满了兴趣。在爸爸的带领下，我读过许多书，从最初的《格林童话》、《伊索寓言》到后来的杨红樱校园小说系列、沈石溪的动物小说系列，再到中国的古典名著《三国演义》、《红楼梦》、《水浒传》、《西游记》、《聊斋志异》、《隋唐演义》、《封神榜》等。现在，我还在看《格列佛游记》、《鲁滨逊漂流记》、《青鸟》、《老人与海》等外国名著。渐渐地，我读的书越来越多，懂得的知识也越来越丰富。所以，在别的同学都为写作文而焦头烂额、冥思苦想的时候，我常常是很快就写好了。我最喜欢幻想类的作文，我认为这种作文可以打开束缚，自由地在想象的世界里畅游。

我不再满足于阅读买来的小说，不再满足于写那些短短的五百多字的作文。于是，我拿起了笔，开始创作属于自己的小说《葫芦藤里的梦幻王国》。刚开始，我兴趣盎然，文思泉涌，可过了一段时间，我开始心浮气躁了。毕竟，能有几个小孩子可以沉得住气写一部小说呢？我松懈了，不想再写下去了。这时，爸爸在一边提醒：做事不能半途而废，坚持才能成功。我努力让我自己振作起来，每一个成就大事业的人都要经得住考验，我在心里这样鼓励自己。我坚持下来了，连我自己都感到惊讶。

巴金爷爷曾说过一句话：“我写作不是因为我有才华，而是因为我有感情。”这话说得一点也没错，我凭着自己和两个好朋友的感情，把勇敢的罗莉、活泼的丹丹和聪明的媛媛一点一点地塑造了出来，在童真中体会人与动物的和谐相处。如果不是我和两个好朋友的感情，如果没有对小区里的那些流浪的小猫小狗的同情，我很难想到这样的素材，也很难坚持写完这篇将近两万字的《葫芦藤里的梦幻王国》写完。

如果有人问我，我的梦想是什么，我会回答他：“我愿变成一条小鱼，翱游在童话的大海里，在那里驰骋神思妙笔。”这就是我的故事，其实每个人都会有一个传奇经历，等待你用心中的画笔点亮它。用心感受这个世界吧，你会在爱与感动的带领下体会那个属于你的传奇经历。

五一二国际护士节演讲稿篇三

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天，我演讲的题目是《劳动最光荣》。

劳动创造了人类，劳动创造了财富，劳动创造了幸福。是啊！只有劳动着才是幸福的，只有劳动着才是快乐的，只有劳动着才是最光荣的。无穷的知识是劳动的结晶，任何成就都是刻苦劳动的结果。我们应付诸行动，相信只要肯刻苦劳动，所得到的将是更宝贵的`财富。对于我们小学生而言，现在正是学习阶段，学习也是一种劳动，在这段过程中，我们可能会遇到许多诱惑，许多困难。不要畏惧，不要退缩，把目光放长远，那样，在求学路上，你就不会那么轻易地被困难所打败。要时刻铭记：一份耕耘，一份收获。我们所获得的知识都是老师诲人不倦的教育和自己刻苦学习的成果。

同学们，热爱劳动是我们中华民族的传统美德，我们理应将它传承下去。在我们的校园里，每天都涌动着一群值日的同学，每天都有人在默默地打扫卫生，每天都有人随手捡起地上的垃圾是他们共同创造了整洁的校园环境，让我们得以在清新的校园里快乐地学习。但是，我们也经常发现我们身边的一些不爱劳动和不尊重别人劳动的行为：有的同学在家里是小皇帝，什么事也不干，全靠爸妈伺候着；值日生把校园打扫得干干净净，有的同学却随手乱扔垃圾；园林工人将城市装饰成美丽的花园，有的同学却随意践踏草坪、采摘花朵；父母辛辛苦苦做好的饭菜，有的同学随手就倒掉；老师辛辛

苦苦的备课、口干舌燥的讲课，可有的同学却不认真听讲、不认真完成作业，等等，这些不热爱劳动、不尊重别人劳动的行为都是非常可耻的。

同学们，五一劳动节虽已过去，但热爱劳动的美德却时刻不能丢掉。让我们从身边做起，从现在做起，随手捡起地上的垃圾，轻轻放入垃圾筒内。认真仔细地完成每一项作业，做个真正的好学生。我们是劳动者，更是未来世界的主人，那就让我们用心感受世界，用行动美化校园。

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲人□xxx

20xx年xx月xx日

五一二国际护士节演讲稿篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是来自五年（4）班的董晓婷。今天我要演讲的主题是《养成学习习惯，做有品味的学生》。

俗话说得好，好记性不如烂笔头。养成良好的学习习惯对我们来说至关重要。上课时，老师在黑板上写的内容我们若都能认真做笔记，不遗漏任何一个知识点，这样，在复习的时，我们将能更容易掌握相关知识要点，做到温故而知新。

而在课间时，要把下一节课要用的书、本子和学习用具准备好，这样，在课上，老师要叫我们做题目时，就不会浪费时间，也就提高了学习效率。同学们，让我们端正自己学习的态度，养成良好的学习习惯，做一个有品味的学生！

同学们，还记得容止格言中：头容正肩容平胸容宽背容直吗？这一样也是好习惯的一种，我经常就会在写作业的时候趴在桌子上，歪着头，心不在焉地写作业，有和我一样的同学吗？那就和我一起努力把它们改掉吧！大家相互之间还要监督和提醒，这样我们都在一个良好的学习环境中快乐地成长，成为一名有良好学习习惯的学生！

我的演讲结束了，谢谢大家！

五一二国际护士节演讲稿篇五

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就是《做一个快乐的读书人》。

古人说：“三日不读书，便觉言语无味，面目可憎。”这句话说出了读书的必要性。古诗中有“问渠那得清如许，为有源头活水来。”我们的思想需要源头活水，而这源头活水有一大部分来自读书。天天读点有益的书，对精神有滋补作用，而我们的言谈举止就不至于“无味”“可憎”了。

书是我们的精神家园。古今成大事者，皆以勇气和智慧之高为最甚。我们需要拥有人生的最高境界，拥有人生美丽的境界，人生最快乐的境界。只有读书能使我们拥有这一切。

你不可能在现实生活中结识世界上所有的伟人、大师，但通过读书，就有可能。歌德说：“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”你不可能回到过去，也不可能提前进入将来，但书籍可以把你带到过去和未来。有人说，不读书的人只生活在现在，而读书人是同时生活在三个时代——过去、现在和未来。你不可能走遍世界各地，但书籍可以把你带到地球的每一个角落。

人生的快乐在于不断的追求，独立于天地、自然之间，徜徉与书的海洋，独享拥有整个世界的乐趣。拥有了书，就像拥有了良师益友，享受他们的无穷快乐。同学们，让我们与书为伴吧，在知识的海洋中畅游，让我们与那些古今中外的贤者志士共语吧，做一个快乐的读书人！

五一二国际护士节演讲稿篇六

小学生国旗下演讲稿，在学校能在国旗下发表演讲，说明我们是优秀的！让我们学习怎么去书写一篇国旗下演讲稿吧！在书写时，我们可以参考国旗下演讲稿小学□

时光匆匆，岁月无情，我上了小学五年级，转眼五年多就过去了。

在这五年岁月里，我从一个少不更事的小女孩变成了一个能够独立思考、积极进取的班干部，从一个贪玩的孩子变成了一个勤学好问、力求上进的好学生。

更主要的是，在时间的匆匆流逝中，我对我们学校的感情更深了，更浓了。

再有一年多，我们就要小学毕业，离开学校了，这怎么可能不让我留恋啊！

我们的校园美丽、和谐。

当早晨第一缕阳光悄悄撒落大地，降临校园时，我常常伴随耳边吹过的阵阵微风，尽情地享受难于形容的惬意，舒心地背诵英语单词，快乐地吟唱诗词美文。

在优美的环境里，校园里的一切显得那么明快，而我的记忆力更是出奇的好。

那种收获知识时的喜悦，更成为一种激励我进取的力量。

被阳光照得闪亮的窗里，传来琅琅的读书声，多么像一组组跳跃的音符，奏出了我们跨世纪一代的心声。

勤奋博学、进取争先，成为我们希望小学每一个学生的追求。

我们的学校是一个欢乐、幸福的大家庭。而且学校领导和老师们给予了我们亲人般的关怀、爱护，同学之间亲如兄弟姐妹，这一切都感动着我，温暖着我，使我对学校产生了一份特殊的浓浓的感情。

我的家乡尚志，一个美丽的地方。

虽然不大，但是也算得上是；巴山半水分半田了！我的家乡尚志一年四季都美得很。

家乡给予了我温暖，并养育了我们大家。为了家乡也一定要勤奋学习，成为国家栋梁，为家乡争光！

我爱家乡，爱家乡的山，爱家乡的水、在我眼中，家乡是那么的美丽！但我更爱我的校园，我爱那宽敞的教室，广阔的操场，碧绿的草坪，我更爱母亲般的老师和亲如兄弟姐妹的同学们。

在这个校园里撒满了我们的欢声笑语，留下了我们成长的脚步，奠定了我们成长的坚实的基础。

讲话主题：新学期致词

迈着轻盈的步伐，沐浴3月的阳光，在这播种的季节里，我们又迎来了播种希望的新学年。

也许，昨天的你拥有许多辉煌，但那已成为了一段甜蜜的回忆；也许，过去的你遇到无数挫折，但那已是几滴消失了的苦

涩泪痕。

让我们忘记从前的成功与失败，只把收获的宝贵经验与教训铭刻在心。

正如面对一个盛着半杯水的杯子，悲观的人永远说它是半空的，而乐观的人则会说它是半满的。

不同的心态决定了我们对待生活，对待学习的态度。

新学年，换一种心态，学习生活将是一方艳阳天。

业精于勤荒于嬉。

同学们，我们要想取得好成绩，勤奋是必不可少的，也是最为重要的。

鲁迅先生曾说过：“哪里有天才？我只是把别人喝咖啡的工夫都用在工作上了。”

孔子晚年看《周易》时，穿书简的皮绳不知磨断了多少次！唐代诗人白居易幼年好学，勤奋不懈，年仅16岁就写出了“野火烧不尽，春风吹又生”的千古绝句。

勤奋不一定会成功，但成功肯定以勤奋为基础。

琅琅书声是我们献给太阳的礼赞，晶莹露珠是我们迎接日出的问候。

不断追求心中的梦想，不断振奋克服困难的勇气和决心，经受风雨，勇往直前，只有这样，我们才能够响亮地回答：我们没有虚度时光。

新学年的大门已经开启，让我们以昂扬的精神状态投入新的学习和生活中去，用优异的成绩为新中国60岁生日和少先

队60岁生日献礼。

两千年前，一位哲人立于河边，面对奔流不息的河水，想起逝去的时间与事物，发出了一个千古流传的感叹：逝者如斯夫。

时间是最平凡的，也是最珍贵的。

金钱买不到它，地位留不住它。

“时间是构成一个人生命的材料。

每个人的生命是有限的，同样，属于一个热闹的时间也是有限的，它一分一秒，稍纵即逝。

然而，时间是宝贵的。

虽然它限制了人们的生命，但人们在有限的生命里可充分地利用它。

鲁迅先生说过，时间，每天得到的都是二十四小时，可是一天的时间给勤劳的人带来智慧与力量，给懒散的人只能留下一片悔恨。

我觉的这句话形象地写出了成功的'人，珍惜每分每秒，成就辉煌，而失败的人正因为抱着“做一天和尚敲一天钟”的思想得过且过，消磨时间，在他们眼里时间是漫长和无谓的，而当他们回过头之后，才发现时间如流水，一去不复返，才发现时间的可贵，可谓“少壮不努力，老大徒伤悲”啊！

古往今来，有不少人惋惜：时间易逝，于是长叹曰：“光阴似箭催人老，日月如梭趱少年”。

的确，时间的流速真另人难以估计，无法形容。

树枯了，有再青的机会；花谢了，有再开的时候；燕子去了，有再回来的时刻；然而，人的生命要是结束了，用完了自己有限的时间，就再也没有复活，挽救的机会了。

正如“花有再开日，人无再少年”。

时间就这样一步一步，永不返回。

而这又正告诫我们莫把宝贵的光阴虚掷，要珍惜时间，爱护生命，利用每分每秒，不要虚耗它。

犹如朱自清所说的：洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼里过去。

我觉得时间去的匆匆了，伸出手挽留时，它又从挽留的手边过去；天黑时，我躺在床上，它伶伶俐俐的从我身上跨过，从我的脚边飞去了。

当我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。

我掩面叹息，但新来日子的影子又开始在叹息里闪过。

这句话写出了时间无时无刻不在流逝，我们应该好好把握逝去的瞬间。

“未来”“现在”“过去”是时间的步伐：“未来”，忧郁地接近；“现在”，快如火箭地消失；“过去”，永远地停止。

在伟大的宇宙空间，人生仅是流星般的闪光；在无限的长河里，人生仅仅是微小的波浪。

老师们，同学们，让我们一起珍惜生命中最宝贵的东西——时间吧！