

国旗下讲话时间的(优秀7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

国旗下讲话时间的篇一

尊敬的各位老师,亲爱的同学们:

大家早上好!今天我讲话的题目是《珍惜时间》。

珍惜时间，这是一个古老而又永恒的话题。

商人说：时间就是财富；农民说：时间就是粮食；医生说：时间就是生命。同学们，你们说时间是什么呢？其实“时间是最公平的裁判者”，要看你怎样去利用它。我们每个同学都希望自己将来成为科学家、文学家、艺术家,,,但这并不那么容易，它要靠我们的实际行动，要珍惜一分一秒，努力奋斗。在我们学校某班有这样两句名言：赢得时间者，赢得一切；今朝有事今朝做，明朝可能阻碍多。这两句话都是告诉我们要珍惜时间。珍惜时间，想必大家都知道是什么意思吧。珍惜时间就是节约时间，合理地利用时间。时间对我们每个人都很重要，时间不会为谁停留。当你早晨洗脸刷牙的时候，时间从水盆里溜走了；当你吃饭的时候，时间从饭碗里溜走了；当你睡觉时，时间又从你的睡梦中溜走了。你想挽留时间吗？那就得靠你把握时间，珍惜时间，并不是时间会多给你一份。一天有24个小时，这是无法改变的。合理地利用时间，就是珍惜时间，不让时间一分一秒地白白浪费掉。

时间对每个人都是公平的，它不会多给谁一分，也不会少给谁

一秒.那为什么在相同的时间里,人们所得到的结果不同呢 比如说:一个班的同学,每天在一起生活,学习,同样的环境,同样的课程,同样的老师,那为什么有的人学习好而有的人差呢 那是因为有的人充分利用好课堂上的每一分钟,专心听讲,认真思考,甚至把别人玩的时间用在了读书上,所以能够取得好成绩.

人的生命只有一次,它是宇宙间最宝贵的,最值得珍惜的.正所谓:一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴.时间既是短暂的,又是永恒的,时间的存在本身就是一种希望,所以不要害怕时间的无情,也不要感慨时间的短暂,我们应该珍惜自己所拥有的岁月光阴,随着奋起的节拍乘风破浪,让生命之舟与时间一起扬帆远航.

青少年时期是我们这个人生中最宝贵的黄金时期,希望大家能从现在做起,珍惜自己的每一分每一秒.莫等到头发花白时再去悔恨自己当初没能珍惜时间而一事无成.只要我们现在珍惜时间,便会拥有最大的幸福!

我的国旗下讲话完毕,谢谢!

国旗下讲话时间的篇二

各位老师、同学们:

大家早上好!上星期沈校长作了春季疾病预防的讲话,疾病预防的一个重要方面就是加强锻炼,提高身体体质,上星期我们学校进行了跳绳比赛,4月底还要进行校第二届运动会,4月份这个月也是我们学校的体育运动月,今天我讲话的题目是:《运动有益健康》。

法国著名思想家伏尔泰曾经说过一句名言:“生命在于运动”,是的运动的好处非常多,没有运动也就没有了生命,运动能够带给我们活力,带给我们快乐;运动,还赋予我们勇

敢，我们力量，磨练我们的意志。运动能减少我们身上多余的脂肪，强壮我们的肌肉，增强身体的抵抗力，运动还能使我们学习精力充沛，精神充足。

近20年来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率居高不下，这种状况确实令人担忧。作为我们国家的未来，民族的希望，我们要以更健康的体魄迎接未来更激烈的挑战与困难。作为一名小学生，我们应该积极响应国家的号召：每天锻炼一小时，健康生活一辈子。

坚持体育锻炼，我们要上好学校开展的体育、课外活动、大课间等课程。学校为我们安排了形式多样的活动课程，保证了我们每天一小时的锻炼时间。我们应该坚持上好这些活动课程，增强我们的体质。

每天认真做好广播操、集体舞，动作整齐、到位。有的同学做操时动作不到位，胳膊该伸直时不伸直，该弯腰时不弯腰，该跳跃时不跳跃，这样，不但起不到锻炼的目的，久而久之，还养成了做事不认真的坏习惯。因此，锻炼身体应该从认认真真做好课间操、集体舞开始。我们将于4月底迎来我校的第二届运动会。相信同学们都非常的兴奋、激动。欣喜的看到，大家都已行动起来，课间和课外都能看到同学们训练的身影，大家在老师的指导下，正进行着紧张有序的训练，预祝大家都能取得好成绩。同时提醒大家在锻炼的同时一定要科学运动，注意安全。

平时适合我们锻炼的项目还很多，可以跑步、打球、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等，同学们可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。在这万物复苏的季节里，与爸爸妈妈、爷爷奶奶一起散散步、登登山。

同学们，你们就是祖国的希望和未来，建设祖国需要强健的体魄、顽强的毅力和拼搏的精神。让我们一起走向操场、走进大自然、走到阳光下，去感受体育的魅力，享受运动的快

乐;让我们坚信:我阳光,我运动、我健康、我快乐;让我们的校园的春天因为我们的身影而更加丰富多彩,因为我们的运动而更加生机勃勃!

谢谢大家!

国旗下讲话时间的篇三

同学们,早上好!

自9月1号,真正意义上的高三生活开始了。我和老师们强烈地感觉到,这个学期的开学比往常任何时候都好。同学们的精神面貌、学习风气、纪律观念、行为规范都有了巨大转变。随便说两个方面吧,现在的晨读6:10分人基本到齐,比以前提前了近半小时,下午上课我连查三天无一人迟到,2:10分后到的共五人,暑假前采取多种方法都没有解决的问题,现在彻底改变了。这不得不令人感叹高三的特殊氛围:它一下子把同学们变得积极、刻苦、坚韧、成熟起来。“忽如一夜春风来,千树万树梨花开”,高三真的很美。在此,我代表高三全体老师,祝贺和祝福同学们,祝贺你们顺利地完成了高一、高二学业,祝福你们经过高三一年的努力奋斗人人都有一个满意的结局。

回顾过去的日子,我们有困苦,有遗憾,但更多的是奋斗与欣慰!从面上看,良好的教学环境和教学秩序更加稳固;学习成绩和管理成绩稳步提高,一派和谐,奋进的高三大幕已徐徐拉开!从点上看更是星光璀璨,周天翔同学达到了国家一级运动员标准,获得了高考文化课免试资格,不少名牌大学已向他抛出了橄榄枝;张良旺,王淑青同学分获作文大赛全国一二等奖,拿到了十几所名牌大学自主招生的资格;朱秀梅同学文化课,专业课同样优秀是近年来少有的艺术尖子生;理科前几名的学生成绩突出且水平相当,具备了再续县高考状元的实力;还有我们的亚艺术教学走出了新的路子,为学校下步的特色教学积累了经验等等。

以上的成绩，也是我们的优势，我们应该高兴和自豪，但绝不能盲目乐观，我们还一定要看清存在的困难与挑战，一，新的高考科目设置对我们这个层次的学校不利因素增加了；二，亚艺术这个新的增长点已被更多的竞争对手认同；三，联考五校鱼台一中这次的迅猛崛起给了我们很大挑战；四，二中人对名牌大学突破的厚望及20xx年的理科状元也对我们形成了无形的压力等等。但是我们绝不悲观泄气，自强不息，拼搏进取一直是金乡二中的主旋律，也是金乡二中屡创奇迹的法宝！我们年级这两年的奋斗史也已作出了最好的诠释！

同学们，我们是应该有豪言壮语，是应该有必胜的勇气，但更要踏踏实实付诸于行动，为此我给大家提几点忠告：第一，树立强烈的升学欲望。强烈的欲望才能产生强大的动力，从强烈的欲望中才能获得强大的精神支柱。现在不要想我能不能考上学，应该想我一定要考上学。尽管有条条大道通罗马之说，但我认为对同学们来说，尤其是对绝大多数来自于农村的孩子来说，考大学还是最正、最近、最好的路，只有迈过这道门，你才能走出那块狭小的天地，才能看到外面精彩的世界，才能在改变你自己命运的同时改变家庭的命运。这里我还要告诉大家的是，大文大理已不是考大学的唯一渠道，大家一定要找到适合自己考大学的路子。13届在艺体和亚艺术上的重大突破就给我们提供了很好的参考，本科录取136人，其中42人是一本，不足以让你心动和思考吗？第二、提醒同学们一定要苦字当头，功夫第一，抓住一切可以利用的时间。超常的付出才有超常的回报。“吃得苦中苦，方为人上人”这是古训也是真理。不用再讲别的，咱们文科的几个优秀学生就是最好的佐证。第三、提醒大家要有毅力，要持之以恒。贵在坚持、成在坚持。人都能暴发激情，尤其是年青人更能热血沸腾一阵子，如果凭借这时的豪情，事情一定能干好，问题就是坚持不住。我们现在情况不错，同学们一定要坚持，坚持一年，不，仅仅是九个月。第四、提醒同学们，要充分重视第一轮复习，这是补差补弱的最后机会，这个阶段还要把以前学过的所有内容，细致复习一遍，你以前不会不懂的问题还能够学懂学会，所以这一阶段也是制造变数、催生黑

马的阶段。高一高二成绩不理想，高三未必不理想。每年高考都有黑马，我们这一级更期盼黑马的出现。如果你想成为黑马，就在这一阶段把功夫用足吧。第五，提醒同学们多和老师交流，善于利用一切有用的资源。老师在所教学科上，都有研究，都有自己的一套，生活经验也比同学们丰富得多，从他们那儿你不仅能获得知识、获得方法，还能获得生活的动力。

我仍然进行着签名留言活动，期待着你的光临，期待着给你交心，被你感动，另外，三楼休息室年级决定作为沟通谈心室，同学们可以在那里和自己信任的老师促膝长谈。第六、提醒同学们注意身体，加强锻炼。身体是本钱、是前提。一旦身体出现了问题，便会遗憾终生。说实在的，高三学习这么紧，年级无法再安排统一的时间让同学们锻炼，因而上好两操尤为重要，同学们一定要抓好这有限的锻炼机会，保证身体不出问题。第七，我还要提醒大家，一定要阳光，快乐地生活。高三很苦，很累，也倍有压力，这更需要大家有一个健康的心理，乐观的心态，要学会调整和释放。我qq空间的签名栏里始终是这样一句话：“快乐的生活在自己所处的层次与空间里就是幸福！”高三了，我又悄悄地把这样一句话摆在案头：“象桥下的流水一样”。我交代自己，在努力工作追求成功的同时，一定要以良好的心态看待困难与挫折，让一切不快象桥下的流水一样不停地流走吧。

同学们，高三这一年注定是不平凡的一年，注定是欢笑与泪水相伴，机遇与挑战并存，让我们一同去拼搏奋斗，一同去收获荣誉和自豪！

20xx年6月我们好运！

谢谢！

国旗下讲话时间的篇四

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：早上好！

今天我讲话的题目是——《营造书香校园 共享美好人生》。

前段时间我在网上看到一则有意思的消息，消息说：

在北大校园文化的影响下，北大已经有近300名保安考取大专、本科以上学历，占到10%还多。北大常年只有不到500人的保安员，每年却有近20人考取学位，有的毕业后还当上大学老师。受到北大文化氛围的影响，北大的保安也都非常爱学习。一位叫张国强的保安，来的时候还是初中毕业，后来自学考上了清华大学的经济管理专业、中央党校的法学专业，还通过了司法考试。

同学们，无论在哪里做保安，都不需要太高深的学识。北京大学的保安之所以下定决心攻读学位，一是受北大氛围感染，二是他们始终未放弃对知识的渴求。到北大当保安前，这种渴求没有条件得到满足，进入北大之后才找到生根发芽的土壤。他们虽然在文化上起点低、底子薄，但凭借勇气和毅力圆了自己的北大梦，也最终改变了自己的命运。

孔子曾说：“与善人交，如入芝兰之室，久而不闻其香，与之同化矣，与不善人交，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭，亦与之同化矣”。这句话就充分说明了好的学习氛围和环境对我们自身的影响。因此，营造一个充满书香的校园，让书香伴随在你的左右，我们就可以与圣贤为伍，与大师对话，陶醉于知识的海洋，享受诗意美好的人生。

走进中国历史人物的长廊，你会发现一个个闪烁着光辉的名字：从华夏先哲孔子到一代诗仙李白；从医药至圣李时珍到蕲春名人汪潮涌；民国之父孙中山虽然他们来自不同的时代，有着不同的追求，但是在他们的身上，热爱读书，发奋学习的

精神是共有的。

精彩的人生都是从读书开始。鲁迅少年时，冬天晚上读书冷，就把辣椒放在口中嚼一嚼，用辣椒驱寒，坚持读书。

这些人之所以能成为伟大的人物，是他们热爱学习，博览群书，又善于思考的结果。希望同学们向这些伟人学习，趁着少年时光多读书，读好书，勤思考，为自己的人生打下扎实的文化基础。

也是一个民族强大的基石。

犹太民族就是一个“书香”相传的民族。犹太人在孩子很小时，把蜂蜜滴在《圣经》上，让孩子用小手翻书。孩子不经意地把手放进嘴里，就会感到“书的甜香”，在其幼小的心灵中，便对书本有了难忘的美好印象。犹太人的这种爱读书精神和传统，使得犹太民族产生了许多思想巨人，譬如创立科学社会主义的马克思、创立相对论的爱因斯坦、创立精神分析学说的弗洛伊德等等。有关统计还发现，美国富豪排名的前40人中，犹太人占了40%。难怪有人惊叹，世界的财富在犹太人的口袋里，犹太人的财富在自己的脑袋里。

书籍是全世界的营养品。生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。是的，在这个世界上，还有什么能像书籍那样，开阔你的眼界，愉悦你的身心，陶冶你的性情，丰富你的知识，升华你的精神。

有些同学可能会抱怨，我们的作业太多，根本没有时间去读书，那我们听一听雷锋怎么说的吧：墙上并没有缝，钉子却能挤进去，因为钉子有一种“钻劲”。我们都应该向雷锋那样，发扬“钉子”精神挤出时间去读书。而雷锋也是这样做的，他是一个汽车兵，每次出车都带着书，只要车一停下来，他就会把书放在方向盘上读，哪怕只有几分钟。衡水一中的学生在跑操时、排队时、走路时都手捧书卷在学习。

一个崇尚读书的民族一定是一个理性的优秀民族，一个崇尚读书的社会一定是一个充满希望的社会，而一个崇尚读书的校园，一定是一个健康而充满生机的校园。我们的学校是省级示范学校，她的美应该不仅仅是整洁、气派，更应该洋溢着浓浓的书香气息。有了书香的薰染，我们老师和学生的人生就充满了诗意；有了书香的飘逸，我们的学校就会美得更深刻和大气。让我们与经典为友，与博览同行，享受阅读的快乐，享受艺术的生活，拥有诗意的人生！

谢谢大家！

国旗下讲话时间的篇五

亲爱的老师们、同学们：

大家，早上好！

明天就是12月22日了，大家知道这一天是什么日子吗？对，就是冬至。冬至是中国农历中一个重要的节气。早在二千五百多年前的春秋时代，中国就测定出了冬至，它是二十四节气中最早制订出的一个。

冬至这一天，北半球白天最短，黑夜最长。冬至过后，各地都进入最寒冷的阶段，也就是人们常说的“进九”，我国民间有“冷在三九，热在三伏”的说法。自冬至后的第一天到开春，人们习惯数着“九”来衡量天气的变化。“一九二九不出手；三九四九冰上走；五九六九沿河看柳；七九河开九雁来；九九加一九，耕牛遍地走。”

也就是说，人们最初过冬至节是为了庆祝新一年的到来。如今过了2500多年，在这浓厚的历史文化背景下，冬至仍散发着不可抗拒的魅力。

现在，一些地方还把冬至作为一个节日来过。北方地区有冬

至宰羊，吃饺子、吃馄饨的习俗，南方地区在这一天则有吃米团、长线面的习惯。

冬至，还是锻炼身体的好时机。冬季来临，很多同学惧怕寒冷，不愿意活动，岂不知，冬季更是锻炼身体的大好时光，小学生冬季在室外进行锻炼，身体经常受到寒冷的刺激，可以增强人体对感冒、气管炎等冬季常见疾病的抵抗力；冬季在室外接受阳光的照射，阳光中的紫外线不但能促进人体的造血机能，对治疗和预防贫血有积极作用，还能促进身体对钙、磷的吸收，有助于骨骼的生长发育。另外，阳光中的紫外线能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。同学们正处在生长发育的关键时期，冬季锻炼不但有利于身体的健康成长，在提高学习效率，，锻炼意志方面也有积极的作用。

但一定要注意做好准备活动，运动前后及时脱掉和增添衣物，选择合适的运动场地，注意自身与他人的安全，长期坚持锻炼，我们身体御寒能力和抵抗病毒侵袭的能力肯定会增强。等春风拂面的时候，身体更灵活性，身体各脏器的机能更完善。

过完冬至，一年一度的元旦就接踵而来了，我们很快就要进去20一年啦，最后祝老师们、同学们身体健康、开心快乐！谢谢大家！

国旗下讲话时间的篇六

尊敬的领导、老师、教官，亲爱的同学们：

大家早上好！我是综采(4)班的，今天国旗下讲话的主题是《珍惜时间，把握今天》

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。

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”。这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。“未来”“现在”“过去”是时间的步伐：“未来”，忧郁地接近；“现在”，快如飞箭地消失；“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，临近期末，把握好今天，让我们一起珍惜生命中最宝贵的东西——时间吧！

我的国旗下讲话完毕，谢谢！

国旗下讲话时间的篇七

时间，是最公平的，不管你是谁，它都平等对待。珍惜时间就是珍惜生命，对于每个人的付出它会有不同的回报。本周国旗下讲话以时间为主题，本文是本站小编为大家整理时间的国旗下讲话，仅供参考。

老师们、同学们，早上好：

今天我讲话的题目就是《珍惜时间》。这个世界上唯一延绵不尽的就是时间;这个世界上唯一不能复制的就是时间;这个世界上唯一公平的也是时间。

鲁迅曾说过：“时间就像海绵里的水，只要挤，总会有的”。其实，时间就在我们身边。只要我们学会利用一分一秒，何愁会觉得没有时间呢?亲爱的同学，让我们和时间赛跑，珍惜拥有的分分秒秒，让时间老人放慢他匆匆的脚步!

我的国旗下讲话完毕，谢谢!

尊敬的各位老师,亲爱的同学们:

大家早上好!今天我讲话的题目是《珍惜时间》。

珍惜时间，这是一个古老而又永恒的话题。

商人说：时间就是财富;农民说：时间就是粮食;医生说：时间就是生命。同学们，你们说时间是什么呢?其实“时间是最公平的裁判者”，要看你怎样去利用它。我们每个同学都希望自己将来成为科学家、文学家、艺术家,,,但这并不那么容易，它要靠我们的实际行动，要珍惜一分一秒，努力奋斗。在我们学校某班有这样两句名言：赢得时间者，赢得一切;今朝有事今朝做，明朝可能阻碍多。这两句话都是告诉我们要珍惜时间。珍惜时间，想必大家都知道是什么意思吧。珍惜时间就是节约时间，合理地利用时间。时间对我们每个人都很重要，时间不会为谁停留。当你早晨洗脸刷牙的时候，时间从水盆里溜走了;当你吃饭的时候，时间从饭碗里溜走了;当你睡觉时，时间又从你的睡梦中溜走了。你想挽留时间吗?那就得靠你把握时间，珍惜时间，并不是时间会多给你一份。一天有24个小时，这是无法改变的。合理地利用时间，就是珍惜时间，不让时间一分一秒地白白浪费掉。

时间对每个人都是公平的，它不会多给谁一分，也不会少给谁

一秒.那为什么在相同的时间里,人们所得到的结果不同呢 比如说:一个班的同学,每天在一起生活,学习,同样的环境,同样的课程,同样的老师,那为什么有的人学习好而有的人差呢 那是因为有的人充分利用好课堂上的每一分钟,专心听讲,认真思考,甚至把别人玩的时间用在了读书上,所以能够取得好成绩.

人的生命只有一次,它是宇宙间最宝贵的,最值得珍惜的.正所谓:一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴.时间既是短暂的,又是永恒的,时间的存在本身就是一种希望,所以不要害怕时间的无情,也不要感慨时间的短暂,我们应该珍惜自己所拥有的岁月光阴,随着奋起的节拍乘风破浪,让生命之舟与时间一起扬帆远航.

青少年时期是我们这个人生中最宝贵的黄金时期,希望大家能从现在做起,珍惜自己的每一分每一秒.莫等到头发花白时再去悔恨自己当初没能珍惜时间而一事无成.只要我们现在珍惜时间,便会拥有最大的幸福!

我的国旗下讲话完毕,谢谢!

尊敬的领导、老师、教官,亲爱的同学们:

大家早上好!我是综采(4)班的,今天国旗下讲话的主题是《珍惜时间,把握今天》

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。

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”。这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。“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，临近期末，把握好今天，让我们一起珍惜生命中最宝贵的东西——时间吧！

我的国旗下讲话完毕，谢谢！