

上半年国旗下讲话有哪些 秋季国旗下讲话安排国旗下讲话安排表(优质5篇)

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。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀作文范文，欢迎大家分享阅读。

上半年国旗下讲话有哪些篇一

老师们，同学们，早上好！

其实，生活中影响健康的因素有很多，环境、饮食、睡眠、运动、生活习惯等都会影响健康的水平和质量。今年是上海市第一届市民运动会，有一句口号叫做：“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”。这句话是告诉我们运动，对于维护健康是很重要的。缺乏运动会影响人体健康。运动缺乏是指：每周运动不足3次，每次运动时间不足10分钟。是慢性疾病的一级危险因素。

而过度运动又会危害人体健康。8月初，成都500多人暴走三环路造成一人猝死两人伤，这就是运动过度对人体带来的伤害，运动本来是维护健康的，生命都不在了，何来健康呢？因此运动不能盲目，需要一个合理的安排。

只有适量运动对健康有促进作用，但不是一蹴而就的，还需要循序渐进，长期积累。因为人群身体状况不同，我们对每个年龄段都有一些规律运动的建议：5-17岁的儿童和青少年应每天进行至少累计60分钟中等到较高强度体力身体活动或运动，同时每周至少进行3次较高强度运动，才能达到强壮肌肉和骨骼的作用。

锻炼身体除了专门的运动外，日常生活也是能量消耗的重要

组成部分，养成和保持少静多动的习惯，有助于保持健康体重，这种身体活动不强调一定达到中等强度，也不要求每次至少持续10分钟。比如承担家务劳动；尽量选择步行、骑车为主要交通工具；尽量减少躺着看电视、使用电脑等静态活动，或者同时伸展四肢、原地踏步等。

在这里姚老师做一个动员，希望大家为了自己的健康，在课余时间，阳光活动的时候，选择文明、安全的内容进行锻炼，养成锻炼身体的好习惯，拥抱健康，拥抱快乐！

我的演讲完毕，谢谢大家！

上半年国旗下讲话有哪些篇二

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天的国旗下讲话由我们五年级主持。我演讲的题目是《文明礼仪从我做起》。

文明是什么？文明就在我们身边。文明是路上相遇时的微笑，是同学有困难时的热情帮助，是平时与人相处时的和睦，是见到师长时的一声亲切问好，是不小心撞到对方时的一声“对不起”，是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动，是看到有人随地吐痰时的主动制止……文明是一种品质，文明是一种修养。让文明伴随着我们的成长，也让文明伴随着我们走向社会。

一直以来，我们东台学校的领导和老师们默默工作，无私奉献，努力为同学们营造优美的校园环境，创造良好的学习条件。学校一天天在发展，环境一天天在改善。但是，同学们想过吗？学校要发展，形象要高大，光靠老师的努力是远远不够的，需要你、我、他，大家的共同努力。你一言，我一行，塑造出东台学校高大、美丽的形象，每一位少先队员的举止言行展现的正是学校的品味，关系着学校的荣辱。

反思我们的所作所为，你会感觉我们离文明还有一段距离。在我们身边，在一部分同学身上，还存在着一些不文明的行为。常规检查时，红领巾有没有戴？团徽有没有戴？你的指甲是不是又长又脏？你的红领巾是不是又脏又皱？教学楼中那雪白墙壁上的黑脚印和钢笔墨迹，是不是你的“杰作”？在我们的校园内、教室里、楼梯上，那些与我们美丽的校园极不和谐的纸屑又是不是你随意而扔？课间休息时间，你是不是在走廊里与同学追逐打闹，，，，殊不知，这些都是不文明的现象。

同学们，昨日的习惯，已经造就了今日的我们，今日的习惯将决定明天的我们。让我们从现在做起，从今天做起，做个文明的小天使。用自己的行动，来塑造更清新的天空，让文明的画卷，布满实验小学整个校园。

同学们，让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们的生活处处开满文明之花！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

上半年国旗下讲话有哪些篇三

各位老师、同学们：

大家上午好！

“一年一度春草绿”，当严冬的寒冷悄悄褪去，当春天的脚步渐渐临近时，经过一个假期的休整，我们全体师生又相聚在这美丽的校园里，迎来了一个新的学期，开始新的学习生活。

回顾刚刚过去的半年，是令人喜悦的半年，是丰收的半年。在全体师生的共同努力下，我们学校取得了可喜的成绩□xx年9月我校被县教体局表彰为“桓台县教学工作先进学

校”;20xx年1月，我校被县教体局表彰为“桓台县教学示范学校”;xx年9月，王老师获得桓台县“优秀班主任”荣誉称号；李老师获得东岳教育奖励基金“优秀班主任”称号；荆老师获得东岳教育奖励基金“优秀教师”称号；高等5名教师获得桓台县教学工作先进教师称号；xx年xx月，在全县教学评优活动中，我校胡、段两位教师获优质课一等奖，李老师获教坛新秀；xx年11月，在全市第六届中小学优秀自制教具评选活动中荆老师荣获二等奖；在xx年11月举行的全国第四届中小学人文教育研讨会上，我校有xx篇论文参与评奖，6篇获一等奖，6篇获二等奖□xx年10月，在全市xx年“学刊、用刊、评刊”活动中李同学获三等奖；xx年xx月，孙同学获淄博市第十一届中小學生“布谷”科技节科普影片观后感一等奖。在上学期的期末考试中，我校取得了综合排名全镇第一的优异成绩。

老师们，同学们，里仁中学的大好局面让我们相信未来的美好，但同时新的挑战在迎接着我们，未来的美好蓝图等待我们用勤劳和智慧去描绘，我衷心希望每一位老师、每一位同学在今后的学习生活中，用我们的实干精神、拼搏进取精神去创造里仁中学的辉煌发展。

同学们，新的一学期，让我们一起努力，去做这样的一个人吧！

让我们做一个“有爱心”的人。爱人类共同的家园——地球，爱我们的伟大祖国，爱我们的爸爸妈妈，爱我们的学校，爱我们的老师、爱我们的同学，爱那些需要我们帮助的人。

让我们做一个“爱读书”的人。书是我们成长需要的`阳光、氧气和水分，愿“书”成为你终生的益友；希望校园中每天看到你们捧书驻读的身影，那是校长和老师眼中最美的风景。

让我们做一个“快乐文明”的人。愿你们沐浴着灿烂的阳光，在校园快乐地成长，积极参加学校组织的每一项活动，为人

生留下最快乐的回忆;希望每一位同学都养成良好的学习和行为习惯,待人接物彬彬有礼、关心他人、学会合作、勇于探索、敢于竞争、善于创新。

让我们做一个有“责任心”的人。“天下兴亡,匹夫有责”,每个人的生命不只是属于自己的,他更属于祖国,属于民族、属于父母、属于每一个需要他帮助的人。在新学期开学的第一天希望同学们树立起:祖国在我心中、校园是我家,我是班级小主人的意识。保护校园环境,爱护班级财产。从捡起一片纸、写好每个字,听好每节课、做好每次值日的点滴小事做起,对自己的一言一行负责。学知识,长本领,对自己的将来负责;遵守纪律,讲究文明,热爱劳动,团结同学、孝敬父母,做个守规则、有责任心的好学生。

“少壮不努力,老大徒伤悲。”亲爱的同学们,请珍惜每一个晴朗的早晨,全身心投入到自己的学习中,让那灿烂的朝阳点缀我们的精彩人生。让我们在这崭新的一年中,播种一个信念,收获一个行动;播种一个行动,收获一个习惯;播种一个习惯,收获一个性格;播种一个性格,收获一个命运。

希望将从这里起飞,梦想将在这一刻孕育。老师们、同学们,让我们肩并肩,心连心,向着未来一起迈进。愿校园成为你们最温馨的“家园”。愿学校成为你终身留恋的地方。

最后,祝各位老师在新的一年里享受教育,采撷阳光!祝同学们在新学期学习进步,茁壮成长!

谢谢大家!

上半年国旗下讲话有哪些篇四

尊敬的各位老师、同学们:你们好!

你们知道吗？再过几天的5月10日就是母亲节了。有人说，世界上只有一位最美丽的女性，她便是慈爱的母亲；世界上只有一种最无私的爱，那便是伟大的母爱。是啊，从小到大，母亲一直是我们身边最亲最爱的人，嘘寒问暖，知冷知热。在我们还不能清楚地表情达意时，是母亲不厌其烦地教我们咿呀学语；当我们还没有能力保护自己的时候，是母亲义无反顾地用那博大无私的爱为我们遮风挡雨；当我们自认为已经长大要摆脱她的庇护时，是母亲不无担心地默默注视着我们；当我们开心的时候，是母亲用明亮的眸子慈祥地看着我们；当我们难过的时候，是母亲陪着我们一起忧伤……这就是母亲，从我们诞生第一天起就永无止境的付出，一年365天，我们可以在星期天里玩耍，在节假日里欢腾，惟有母亲对我们的关心和疼爱没有一天放假。母亲啊，您是世界上最伟大、最崇高、最温暖、最无私的人！

亲爱的同学们，依偎着母亲的怀抱，吮吸着母爱的乳汁，我们快乐着，幸福着，成长着。我们都知道母亲那无时无刻不曾停止的付出，不求功名，不求回报，一朵鲜花，一张贺卡，一杯开水，一次问候，我们的母亲就会露出欣慰的笑容。这就是母爱，一种无怨无悔的爱，一种持久永恒的爱，这种爱值得我们用一生去回报，需要我们用心灵去读懂。同学们，从今天开始，让我们一起来努力，在家里体贴关心母亲，聆听母亲的教诲；在学校勤奋学习，把优异的成绩献给母亲；在社会遵规守纪，让母亲少一分牵挂和担心。同学们，母爱无私，感恩无限，就让我们做家中的好儿女，学校的好学生，社会的好公民来回报母亲吧！

最后，真诚地祝愿每一位伟大的母亲：节日快乐，健康幸福！

谢谢大家！

上半年国旗下讲话有哪些篇五

小朋友们，幼儿园的安全是十分重要，平时在班级上教师都

有跟小朋友们讲了很多关于安全的只是。今日在那里再次提醒小朋友们注意以下几个方面的安全问题：

幼儿园是小朋友的家，教师就是小朋友的妈妈。在幼儿园里，这么多的宝宝在一齐，小朋友们必须要注意保护自我，爱护同伴。早晨进园、午时离园必须要搀好自我的家长，慢慢走、慢慢上楼梯，不奔跑。在教室里面、睡觉、上厕所的时候也要注意眼睛看着慢慢走。户外活动的时候不追逐打闹，要用正确的方法玩玩具，最近发现好几个小朋友脸上破了，问一问才发现原先都是因为跑的太快了！今后必须要注意在幼儿园的安全，一切听教师的指挥，每一天开开心心来上学，平平安安回家去。

在家期间要注意安全。异常是父母不在的时候，陌生人敲门能不能开门不摸家里的插座、电器；不玩火，不燃放烟花爆竹，防止意外伤害。不到建筑工地、道路等存在安全隐患的场所，比如此刻旧道路都在挖掘铺设管道，我们要细心；不到坑、池、塘、沟、河流、施工重地等不安全的方玩耍。

小朋友们购买袋装食品要看清楚生产日期、保质期、生产厂家及地址，不购买“三无”食品；不在校门外和街头流动摊点购买零食，防止误食不卫生食品、过期变质食品，造成食物中毒。

在周六周日期间活动要注意安全。异常是父母不在的时候，活动要远离建筑工地、道路等存在安全隐患的场所；不到坑、池、塘、沟、河流、施工重地等不安全的方玩耍；异常是不能私自下河洗澡。

小朋友们受到意外伤害，很多是没有想到潜在的危险、没有自我保护意识造成的。我们只要不断增强自我保护意识、提高自我保护本事，就能有效地避免和预防意外伤害。放学后按时回家，不在街上逗留，不与陌生人交往，不能理解陌生人礼物，受到不法侵害时及时打急救电话或110得到帮忙。一

个你从未见过的陌生人说出你父母的姓名，并说你的父母在某处，进而提出要带你到某处见你的父母，这时你千万不要随意跟这个陌生人走。

总之，我期望小朋友们时时处处注意安全；也祝愿小朋友们年年岁岁平平安安。