

最新站在国旗下的讲话(优质5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

站在国旗下的讲话篇一

亲爱的同学们：

都说民以食为天，可见饮食对于人们的重要性。食物与营养是人类生存的基本条件，营养状况是影响人口素质的重要因素，直接影响着青少年的体能与智能发育。我国有3.7亿左右的学生，随着生活水平的提高，营养与健康状况有了很大改善。但由于缺乏合理营养知识，膳食摄入不平衡，青少年中的“小胖墩”和“豆芽菜”逐年升高。

专家认为，现时中小学生流行的偏食与挑食，实际上是一种心理障碍，其根源在家庭，在我们学生太任性。小时候吃的食物单调，长大后便会对从未吃过的或不常吃食物不喜欢，甚至厌恶。根据这些情况，又看了同学们的午餐情况，我们在担心，有些同学，因为挑食，少吃或不吃菜，或挑菜吃，再有的同学不吃早餐就上学，或吃点零食，如此下去，会造成营养不良，有限健康成长。

同学们，早餐对于人体的健康极为重要，丰盛营养的早餐可使人精力充沛，学习、工作效率提高。不吃早餐，上午学习时会出现饥饿感，容易使人感到疲倦、胃部不适和头痛，影响学习效率。人长时间不吃早餐，则可引起胃炎、胃溃疡，甚至增加患结石以及中风、心肌梗死的危险；由于不吃早餐，人体需要的平衡膳食得不到满足，早上需要的能量便只能以消耗体内的糖元和蛋白质来补充，久而久之会造成代谢紊乱，

导致皮肤干燥、起皱和贫血等，并使人加速衰老。午餐和晚餐同样很重要，青春期所需要的热量较成人多25%-50%。这是因为青少年活动量大，基本需要量多，而且生长发育又需要许多额外的营养，因此，我们必须通过吃好足质、足量的午餐和晚餐来保证摄入足够的碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质、微量元素和水等营养物质。否则，身高达不到应有水平、身体发育不好、学习效率无法提高、抵抗力不强、容易患病等不良后果都将随之而来。

这里，我要指出的，我们的午餐是否要加强。有些同学吃得很少，挑食吃，是不对的。我们现在的午餐是属营养餐。每一只菜都吃，吃光，就达到营养；否则，营养就不到。

为此，希望同学们为了自己的健康成长和学习效率，请不要任性或用垃圾食品代替正常餐饮；请不要为了贪玩而错过了宝贵的就餐时间；不挑食，不浪费，不食用过多零食(尤其是彩色食品)，要科学、认真地吃好每一顿饭，同时多参加体育运动来锻炼身体。请记住，杂食为优，偏食为忌。

粗食为好，淡食为利。 暴食为害，慢食为宜。 鲜食为妙，过食为弊。

同学们，与不健康的饮食习惯从此说再见吧，让青春的身体接受最充分的滋养吧，让我们吃好每一顿饭，用最健康的体魄、最饱满的精神状态迎接每一天的学习，创造美好的未来吧！

站在国旗下的讲话篇二

尊敬的各位领导，亲爱老师们：

大家上午好！

正值桃李满园之际，又到金秋送爽之时，我们大家齐聚一堂

共庆第xx个教师节。在此，我代表实验幼儿园的全体教师向一直以来大力支持、密切配合我园工作的各位领导致以崇高的敬意和衷心的感谢！向一直以来孜孜不倦、呕心沥血坚持在工作岗位上的各位老师致以节日的问候和诚挚的祝福！

在这幸福、温馨的时刻，我的脑海里更迭播放着一幕幕感人的画面：“为了真诚赏识每一位幼儿，健康快乐每一天”为了每一名幼儿在实验幼儿园都得到长足的发展，多少老师从晨曦到夜晚，从酷暑到严冬，辛勤耕耘、无怨无悔，为当好“白日里妈妈”而尽心尽职；多少老师伏案苦读、潜心研究，为提高保教质量而倾力投入；多少老师工作中无论怎样繁忙，生活中不管有多少烦恼，总是面带微笑地走进活动室！每一次走进色彩斑斓如童话世界一般的校园，每一次倾听发自肺腑如心灵开花般的讲课，每一次满怀真诚贴近纯朴心灵的家访，每一次敲响计算机美妙的键盘，都让我真切地感受到：我们实幼的教师是敬业、勤业、乐业、专业的。此时，我千言万语汇成一句话：杏花岭区实验幼儿园因你们而精彩美丽！

今天，在这样一个属于我们自己的节日里，把以下“五个一”作为节日礼物送给大家：

一个口杯：假如在幼儿、在家长、在同事、在上级、在家庭、在社会中都口口相传地被赞美、被敬重，这必定意味着我们有很好的口碑，这就是比金杯银杯更宝贵的“口杯”。

一块手表：现在的社会是一个讲高质、重高效的社会，我们都应该走在时间的前面。

一架天平：我们应该常常自省、时时反思，将自己的思想意识、工作态度、工作业绩等各方面都在天平上称一称，使各方面均衡全面发展。

一双运动鞋：现在的社会是一个充满竞争与挑战的社会，要

敢于接受挑战，勇于面对竞争，我们就必须穿上“运动鞋”，系紧鞋带，跑得比别人快。

一面哈哈镜：“山不过来我过去。”改变不了环境但可以改变自己，改变不了事实但可以改变态度，改变不了过去但可以改变现在，“哈哈镜”使自己每天都快快乐乐。

亲爱的老师们，衷心盼望大家都能常保健康体魄、优雅仪表、靓丽心情和豁达胸襟，人人拥有一份幸福完整的教育生活，做一个成功又快乐的现代教师！而作为园长，在未来实幼发展的征程中，我一定会加倍努力工作，会倍加珍惜各位老师夜以继日忘我工作的拼命精神，会倍加珍惜各级政府为实幼创造的发展环境，会倍加珍惜我们已经取得的成果，和大家一起构建新的生命状态，做坚毅品格的塑造者，做高尚师德的力行者，做素质教育的开拓者。

播种希望与快乐，使我们的笑容灿烂而迷人；锻造现在与未来，使我们的名字永恒而高尚；倡导真诚与服务，使我们的的心灵坦荡而年轻；信仰奉献与付出，使我们的收获殷实而厚重。在秋天这个收获的季节，让我们牢记《中小学教师职业道德规范》，爱国守法、爱岗敬业、关爱幼儿、教书育人、为人师表、终身学习，赋幼儿园内涵发展以阳光，赋教师主体价值以阳光，赋孩子生命成长以阳光，让爱和责任永驻我园，共同谱写实幼教幼更加灿烂的明天！

最后，祝各位领导身体健康、万事如意！祝各位老师工作顺利、合家幸福！谢谢大家！

站在国旗下的讲话篇三

“我是我校优秀学生，面对国旗，我庄严宣誓……”周一升旗时，看着鲜艳的国旗，我们大声的说出这番话。看着头顶的五星红旗，我异常自豪，因为这五星红旗是我中华人民共和国的国旗、是我们这个民族大家庭的家旗、是我们战胜侵

略者走向新时代的象征。站在国旗下，我崇敬的看着那迎风飘扬的五星红旗，脑中涌现出不少英雄事迹。看着五星红旗，我想到了你——闻一多，我至今清楚的记得国难当头，你带领学生举行游行，遇到镇压，是你挺身而出，指着那些汉奸走狗破口大骂，最终被他们迫害致死，一腔热血的你，你就此陨落。看着五星红旗，我的脑海中发现了你——毛岸英你是毛主席的儿子，本来娇生惯养，享受父爱的你，却被自己的父亲带上了战场。

几经磨练，在毛主席的严格要求下，你成为了一名优秀的战士，美好的时光都是短暂的，在敌军的一次突袭任务中，重视国家的，你因害怕资料落入敌军之手，冒死返回，却在返回的路上，被敌军的炮弹炸死。一腔热血，挥洒战场。看着五星红旗，我看到了小学课文中《金色的鱼钩》中的老班长，作为炊事班班长的他，本该吃的最好，而他却活活饿死，一心为他人的老班长，在过草地时，在粮食稀少时，用绣花针做做成的鱼钩，在草皮上找蚯蚓做鱼的饵料。每次，他拼着昏花的眼都只能找到几条小蚯蚓；每次，他总钓不上又大又肥的鱼给生命的战士吃；每次，他都告诉士兵，他吃鱼了，鱼挺香的；每次，他都在最后嚼那些已经发硬的鱼刺、鱼骨头。

五星红旗是鲜红色的，为什么呢？当人们总说，因为战士们的鲜血是鲜红色的，所以五星红旗就是被战士们的鲜血染红的。

站在国旗下讲话篇四

在我五年级的第二个学期，我跟我的伙伴已经打成一片，关系非常的好。于是有些时候我也就没有注意，再加上那时我没时间跟他们玩，我的伙伴就误会了。以为我不喜欢和她们在一起，于是一个噩梦开始了。

他们都不跟我玩了。从此，我的孤单生活开始了。她们不仅

一见着我就扭头走人，而且还跟我翻白眼。我突然觉得我的眼前一片黑暗，眼泪不断的往下掉。在一片黑暗中我想起了在上周时，那无忧无虑、自由自在的生活，我陶醉了，但是我不想放弃和她们的友谊，一直想和她们和好。

从此，我懂得了珍惜友谊。和同伴相识是一种缘分，和同伴相处是一种学问，要好好把握这种缘分，深深研究这种学问，才能让友谊地久天长。

站在国旗下的讲话篇五

作为一种重要的德育活动形式，国旗下讲话 已经成为学校开展爱国主义教育的常规活动载体之一，下面就是本站小编给大家整理的站在国旗下的讲话稿，仅供参考。

尊敬的领导、老师、同学们：大家早上好!今天是12月9日，是一二·九运动78周年纪念日，在这特别的日子。我在国旗下讲话的题目是“缅怀一二·九爱国运动，弘扬爱国主义精神。同学们，今天我们生活在新社会，长在改革开放的幸福时期，大家可否知道这样的幸福生活是如何得来的?1935年12月9日这一天，就是78年前的今天，当时，中国局势已经万分危急，大半个中国已被日本帝国主义侵占(东北沦陷、华北告急-----)。在北京，各界人士，学生纷纷组织游行，主张停止内战，一致对外。他们高呼着“打倒日本帝国主义”“打倒汉奸走狗”的口号，迎着国民党反动派的刺刀、警棍，奋勇前行，他们用自己的青春和热血掀起了全国抗日救亡运动的新高潮。今天，我们在这里缅怀一二·九运动前辈的丰功伟绩，心潮澎湃。作为新时代的青少年，我们应该把自己的生命和国家的命运、民族的兴亡紧紧的联系在一起。从现在起就要努力学习，报效祖国。而不能将美好的时光浪费在虚拟的网络时空，沉溺于网吧和盲目的崇拜明星。

记得别林斯基说过：“不能不热爱自己的祖国。”而维新志

士梁启超先生更说过：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年进步则国进步，少年雄于地球，则国雄于地球！”

同学们，让我们永远铭记12月9日这个神圣而又伟大的日子，永远学习和发扬革命前辈的爱国主义精神。告别懒惰与陋习，勤奋学习，树立目标，立志成才。

我们走进了明媚春天，梦幻般的季节，和风在大地逡巡，新芽用它的绿意，展示着生命的气象。百花齐放，生机盎然的校园里回荡着我们的欢声笑语。

一些同学排队时总是喜欢推推搡搡，喜欢前后几个同学讲话，不注意看自己脚下的路。特别是上下楼梯的时候，这是非常危险的。万一踩空摔跤、万一摔倒发生踩踏事件，后果是不敢想象的。

课间、中午休息时间还有一些同学总喜欢在走廊里、操场上奔跑追逐，常常发生碰撞事件。

同学们，我们的成长首先需要的是健康的体魄，无论是阳光晨风里的上学路上、暖暖夕阳中的归家途中，还是在校园的学习生活中，希望大家每时每刻都把安全记在心上。

我们学校有二千多学生，希望每一位同学都能自觉地遵守着学校的规章制度，把老师的谆谆教诲深记心中，谦虚礼让，用自己美好的言行，为学校、为班级、也为自己留下“美”的色彩。

老师，同学们：

大家好！

和风送暖，大地回春。我们怀着对新一年的憧憬，对新学期

的向往，又来到了学校，站在了新的起跑线上。一日之计在于晨，一年之计在于春。面对冉冉升起的五星红旗，我们是否有所感想、有所思索，新学期要有新的目标、新的起点，希望同学们能从新学期开始，从今天做起，做一个有理想的人，积极进取，富有激情、乐观向上的人。

踏着新年的脚步，我们回眸x年，x年是我们曹村中学全体师生同心同德、经受考验的一年，是团结拼搏、硕果满枝的一年。在这一年里，学校全面实施素质教育，积极推进学校改革，取得了许多方面可喜的成绩：学校先后荣获省级卫生先进单位、市级依法治校示范学校□x年高考突出贡献奖、高考招生考试组考工作先进集体、基层教育改革先进单位、课题研究先进单位□x年陕西省中学生物理竞赛(陕西赛区)优秀组织奖、渭南市标准化高中查评看优秀学校等十多荣誉。高考一二本上线人数达359人，从20xx年的224人增加到359人，比20xx年翻了一番还要多，圆满完成教育局下达的目标任务。

成绩的取得属于兢兢业业、无私奉献的老师们，属于勇于拼搏、勤奋学习的同学们，我代表全体学生对给予我们创造良好学习环境的曹村中学、对曹村中学的各位领导、全体教师表示感谢，老师您，辛苦了！

今天，我们又站在新的起跑线上，即将开始新的征程。大家也许都正在萌动着一种渴望与冲动，准备总结以往成功与失败的经验，忘却曾有的喜悦与失意，暗下决心，在新学期中珍惜时间，努力拼搏，以证明自己，超越自己。为了让我们的梦想能成为现实，在这里，我对同学们提几点希望和要求：

第一、要视学习为天职，把学习当成生活的乐趣。人的成就有大有小，水平有高有低，学习是决定这一切的根本因素。只有不断地学习，才能发现、研究和解决问题，才能具备创新能力，进而创造奇迹，实现自己的人生价值。学习的确是一件苦事，需要有坚持不懈的毅力，有克服惰性的意志，有

甘于寂寞的勇气，但学习更是一件乐事，可以解除疑惑，增长见识，获取信息，开阔视野，使思路敏捷，让心灵充实，更重要的是，学习是实现我们人生理想必然途径。

第二、要正确面对困难，始终对自己充满自信。困难是磨练个人意志的试金石，面对困难的态度决定着一个人成功与失败的最结局。爱迪生在发明蓄电池时，实验作了一万次还没有成功，但他说：“我没有失败，我只是发现了一万种不能运作的方式。”自信是最有力量的人生潜能，是创造性思维中的最重要因素。一个人失败了并不可怕，可怕的是失去对自己的信心，希望大家记住：不论成功还是失败都要有收获，那就是要对自己始终充满信心。

第三、要学会做人，培养自己的责任感。德是一个人的立身之本。一名优秀人才，要具备四种品德：

- 1、对国家、社会有责任感；
- 2、对学习、工作有进取和敬业精神；
- 3、对他人有竞争与合作意识；
- 4、对自己有否定和超越态度。这四种品德的核心是责任感。

对于大家来说，勤奋学习，考上大学是你的责任，遵守校规校纪，热爱班集体是你的责任，孝敬父母和报效国家更是你的责任。希望同学们能感受到肩膀上承担的对国家、对社会、对家庭、对人生的那份沉甸甸责任。

老师们、同学们，x年是猪年，是希望年。让我们全体师生与玉兔同行，共同播种希望、浇灌汗水、收获成功。谢谢大家！