

最新我是乖孩子教案活动反思 中班活动 教案我是建筑师教案附教学反思(优秀5 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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

升国旗旗下讲话稿子篇一

教师们、队员们，早上好！

今日讲话的主题是：在道德细节中成人。

先讲两则真实的报道：新加坡是一个通用英语的国家，这个国家的公共场所的各种标语大多是用英文书写。但其中的一些涉及礼貌礼貌的标语，如“不准随地吐痰”、“禁止吸烟”、“不准进入草坪”等却用中文书写。同样，俄罗斯的一些博物馆，中国学者也看到，在展品旁边，也只用中文警示：“请不要动手”。为什么呢？人家回答：因为有这些不礼貌行为的大多数人是中国大陆的游客。

经验告诉我们：人与人的不一样，来源于这个人成长背景的不一样、不一样的国家、不一样的地区、不一样的家庭，人的行为方式、意识观念就不一样。我们在场的一千余名小学生受不一样的家庭影响，行为习惯肯定有差异。这就正需要学校教育来规范一下我们的行为。

学校为了规范大家的行为，制订了一系列管理的措施：一是每一天安排了四位值日的教师帮忙辅导；二是充分发挥中高

年级学生小干部的作用，组建了红领巾值日岗，与“礼貌班级评比”相结合，每月一次总评，并颁发流动红旗进行表彰。当然，规范行为更多地要依靠我们每一位少先队员的自觉行为，走好路、吃好饭、乘好车、擦好门窗。仅有这样，才能在一个安全、卫生、有秩序的学校环境中健康地成长。

亲爱的老师、同学们：

上午好！

我想先问大家一个问题——今天你们吃过早饭吗？

猜一猜老师为什么会想到这个问题？

有一句俗语叫“民以食为天”，大家一定听说过。从这句话，可以看出“食”对我们的重要性。其实，这句话告诉我们要重视“吃”，还要重视对“吃”的内容的选择。营养学家指出，食物营养状况和营养成分的优劣是影响一个民族人口素质的重要因素，它也直接关系到青少年体能与智能的发育状况。

据调查显示，目前我国中小学生学习营养状况不容乐观，中小学生学习中挑食、厌食、偏食的人比较多，很多同学都有喜欢吃零食、不爱吃主食的习惯，不科学的饮食习惯导致营养不良的人不断增多。

那我们应该怎样科学地饮食，保证身体得到的营养恰到好处呢？

首先，要养成不挑食、不偏食的习惯。经常偏食、挑食，容易营养失调，影响健康。比如多吃糖容易引起龋齿、胃病、皮肤病；多吃肉容易导致动脉硬化、冠心病；多吃盐容易有高血压等等。按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。生活中要吃各种粮食，

水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。

二要养成吃早餐的好习惯，一天之计在于晨，早餐不仅要吃，还要吃好。因此，我们吃早餐时，可以一碗粥、面的基础上增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，这样可以吸收到充足的热量和营养，保证精力充沛地生活和学习。

现在可知道老师为什么要问你吃过早餐没，我希望大家都能养成吃好早餐的习惯。

科学饮食的第三点是吃饭时千万不要太快。实践证明，多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃，因此，我们饮食时要把食物嚼得细一些。中午在学校食堂就餐，老师看到有同学4、5分钟就吃完饭和同学嬉闹，这样的习惯可不好的，长期下去不但营养得不到保证，而且非常容易引起胃病！

科学饮食，保证营养还有一个重点是不吃不洁食品。我们知道，许多食品的成分经过日晒，光化，发热分解，会引起内部变化而变质。到了夏天，气温越高，食物就更容易变质腐坏。所以大家要尽量不吃零食。特别是不能在露天小摊购买、食用没有经过食品安全部门认证的零食。

同学们，青少年时期是增长知识、健康成长的关键时期，我们要多关注食品的安全与营养，养成良好的饮食习惯，选择科学的生活方式。好的生活习惯会让人终生受益，老师祝愿大家都能健康、快乐地茁壮成长！谢谢大家！

升国旗旗下讲话稿子篇二

同学们：

大家早上好！我今天讲话题目是以诚以信，交一份无怨无悔的人生考卷。

半个学年过去，举首回眸，心潮难平，感慨良多！我深深地觉得，觉得时光如电、岁月有痕，时间，它是一位公正而有心的天使，她稍纵即逝地匆匆来去，将给予别人的那份光阴也一秒不少地给予了你，但在她匆匆来去的足印中，却有着精确而公道的记录：记录着奋斗者的成功与欢乐，耕耘者的艰辛与收获，受益者的感动与思虑；记录着颓废者的叹息与悲观、偷安者的庸碌与悔恨，放纵者的执迷与教训……转眼间，高一、高二年级将迎来期末考。而期末考试能够评估我们日常的学习态度，能够说明同学们学习的竞争是胜还是败。最终的结果与日常的表现相关，不劳自然无获，收获与耕耘相连。因此，在复习考试期间希望同学们做到以下几点：

一、勇于考试，每次考试是对我们同学学习情况的检验，有考试就存在竞争，考试一方面是同别人竞争，但更重要的是在同自己竞争。别人大概怎样都可以搪塞，但自己的心灵却无法蒙混过关。战胜自己，这才是胜利之根本。因此，我们要做好充分的复习迎考准备。

三、最后，不必再说，自然是诚信考试。通过每一次考试，我们都应该明白：任何一点成绩的取得都不可能像幸运的绣球，会奇迹般地偶然降临。成绩的获取是一个日常的艰苦的过程，它需要的是目标与信心的坚定和保持，需要的是每时每刻不懈不停的奋斗和积累，需要的是挤出来的分分秒秒和踩出来的深深足印。各位同学，我们在全力以赴拼抢考试理想成绩的同时，必须要始终牢记一个道理：人生处处是考场，考场处处有考验，惟有以诚以信，才能交出无怨无悔的答卷，诚信是金，是崇高的品行、是人生的绿卡，对于学习中的考试，无论哪一次，我们都认为，不仅是知识技能的测试，更是人格品行的测试。学校重视我们文化知识和专业技能的培养，但学校更重视我们思想道德和人格品行的养成。分数现在固然重要，但考风考纪更为重要。它是一面明亮的镜子，能够透视一所学校的校风教风和学风，能够窥见一个班级的遵章守纪意识和平常学习态度，更能够照见一个人精神境界的高下和品德和行为的美丑。

各位老师同学们，在朝着理想的生活奋进的道路上，一时的诚信容易，持久的诚信困难，一时的热情可能，持久的热情难能，短暂的成功可求，永远的成功难求。我们必须永葆锐气和耐性，时时求新，日日求进，我们不仅要了无遗憾地通过这次期末考试，更要追求无怨无悔地跨越人生道路上的每一次考试。

谢谢大家！

升国旗旗下讲话稿子篇三

合：亲爱的老师们，同学们：

大家早上好！今天我们演讲的主题是：期末考试，我准备好了。

张嘉琦：迎着早晨温暖的阳光，我们汇聚在国旗下。

韩仕琦：随着6月的到来，我们猛然之间发现，一个学期又将结束；

张嘉琦：我们不禁感叹时间过得飞快，期中奋斗的确烟刚刚消退，期末考试的战鼓再次敲响。

韩仕琦：俗话说的好：一分耕耘一分收获，希望同学们正确看待考试，克服考前过分的紧张。期末复习内容多，时间紧，要想考出好的成绩，就必须立即行动起来，树立信心，珍惜时间，勤奋学习，以从容、自信的态度面对期末考试，并根据学科特点和自身特点，制定出适合于自己的切实可行的复习计划，对最后两周的学习做出详细、科学、合理的安排，就一定能够正常发挥出自己应有的水平。我相信，经过老师和同学们的不懈努力，我们一定可以成功。

张嘉琦：期末考试不仅是对同学们本学期学业成果的一次大盘点、大检阅，更是对每个人的综合素质的一次挑战，是对

同学们的自信心、自觉性、意志力、诚信度的一次考验。我们不能要求每个人都成为优胜者，但我们希望大家都能做一名追求进步，超越自我的勇敢者。我还要提醒同学们，期末考试也是对我们的诚实守信品格一次考验。诚，就是要诚实待人不说谎，不抄袭，不作弊；信，就是讲信，用重承诺，遇到错误勇于承担。让诚信这道灿烂的阳光点燃我们的心灵，照亮我们的人生。

韩仕琦：考试马上就要到来了，请跟我们一起呼号：“期末考试，我们准备好了！”

张嘉琦：同学们，请记住，剩下的时间由你来把握。相信你一定能抓住它！最后，预祝同学们在期末考试中取得理想的成绩。

合：我们的演讲完毕，谢谢大家。

升国旗旗下讲话稿子篇四

大家早上好！

我是二（1）班的xxx今天，能够成为一名升旗手，我感到非常光荣。

我是一个活泼、开朗、自信、坚强的男孩子，我非常懂礼貌，每天见到老师和同学我都会积极主动打招呼。

在学习上，我上课认真听讲，积极举手发言，老师布置的各项作业我都能按时完成。我还积极参加学校组织的各项活动：才艺表演舞台上有我优美的钢琴声，英语故事比赛中有我的积极的身影。

我还有许多兴趣爱好：阅读、钢琴、画画、运动等。并且我也取得了不错的成绩，比如：

act全国青少年英语演讲大赛获得铜奖；

深港“朗文杯”少儿英语朗诵比赛获得银奖；

广电集团举办的大运小记者才艺表演获得优胜奖；

.....

我将会继续努力，不断进步！

谢谢大家！

升国旗旗下讲话稿子篇五

各位同学，各位老师：

大家好！今天我国旗下演讲的题目是《一丝奉献》。

月儿把她的光明遍照在天上，却留着黑斑给它自己。许多人，如月儿一般，散发着或微弱或耀眼的光芒，只为了照亮别人。这是一种奉献精神。

奉献是一个永恒的话题，每一个时代，每一处地方总有人在看见或看不见的地方倾尽自己的所有，为他人奉献，为社会服务。

阿德勒曾说，奉献乃生活的真正意义。

而这种生活的真正意义无时无刻不体现在生活的每一处。上至国家领导人，下至普通老百姓，都为我们的社会做出了或大或小的贡献。正如刚刚退居一线的前总理温家宝，在他工作的日子里，每每有灾祸降临，他总是第一个赶往前线抚慰群众，不畏艰险，风雨无阻。他身着便装，走进基层民众的生活，倾听民声，与百姓同甘共苦。他为国家，为社会，为

群众奉献了半生的心血与力量。又如那位普普通通的煤矿工人，郭明义，他每日起早贪黑，巡逻矿区，为工人们放声高歌；他每月义务献血，并发动亲朋好友共同参与；他每年都会拿出自己微薄工资的一部分，去资助贫困学生……这些人的一生不能说是轰轰烈烈，但也足以撼人心魄。舍小家为大家，人生的意义大概便在于此。

或许有人会说，高尚的奉献精神跟我们好像没有多大关系。实则不然。

奉献是人的权利，更是一种现代化的生活方式。在社会中，有许多普通人担当了志愿者这一重要角色，活跃在服务的第一线，他们本着“开拓创新，持之以恒”的志愿服务原则，带头参与扶贫济困，敬老爱幼等社会公益活动。就如在前段时间，瑞安几名职业中专的学生在等车途中救起一位突发心脏病的老伯，并及时送往人民医院。这几名学生正是本着这样的奉献精神与善良之心。在奉献中，我们不但可以充实自己，品尝快乐，还会感染周围的人，使星星之火成为燎原之焰，使正能量成为社会中的主旋律。

瑞中其实就是一个小社会，因此他需要我们每个成员的奉献与服务。身在瑞中，在荆棘满布的三年旅程中，面对的不仅仅是书山题海，更要肩负起学校的责任和同学的信任，为他人服务，为学校奉献自己。我们可以在空闲的时候帮帮学校里的职工，帮他们扫扫地；我们可以帮自己身边学习有困难的同学一把；我们可以在别人失意时向他伸出援手；我们可以捡起地上中的垃圾，为校园的环境做出些许贡献。十二月五日国际志愿者活动日，我校将开展以服务奉献为主题的系列活动。在此我们倡议：作为瑞中学子要秉承社会担当自觉的德育理念，为学校奉献自己的力量。虽然这是一些微不足道的小事，但是举手之劳带来的快乐将使你我受益匪浅。

青春，是一列疾驰而过的列车，我们不能选择停留，但我们可以播下希望的种子，让它在我们所经之处茁壮成长，成为

一把遮天大伞，为需要的人遮风挡雨。我们不能像那些人那么伟大，我们追求的并不多，只希望，能够尽我们的微薄之力，让天下爱我们的人和我们爱的人永远快乐着。

也许，我们微薄的力量改变不了什么，但是只要我们一起努力，就会发现世界在我们手中将变得越来越美好。

也许，我们能够做的的确很少，但是我们只要做了本应做的那一些，你会发现我们所获得的并不只是所付出的那么多。

这只是一点小小的付出，这只是一丝细微的奉献，这将会造就一个卓越的追求，这将会完成一个伟大的理想。让我们扬起青春的风帆，把我们的热情奉献给这个世界。

谢谢大家，我的演讲完毕。