

国旗下讲话文明小卫士(通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

国旗下讲话文明小卫士篇一

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是《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。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。一般多采用长跑、球类、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。

那么，冬季体育锻炼又要注意什么呢？

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！”。

国旗下讲话文明小卫士篇二

大家上午好！我是五年级2班的郑志贤。

伴着飒爽的秋风，在这鲜艳的国旗下，我想送给大家一句话：热爱学习，做学习的主人。

同学们，文化科学知识是人类最宝贵的精神财富。现在同学们只有掌握好基础知识，将来才能掌握更深的专业知识。事实证明，如果我们一直处在被动的学习状态下，我们将永远做不了学习的主人，而只会产生厌倦心理。我们只有具备了勇于实践的求知精神，多一份思考，多一份观察，勇于探索，才能主动地去学习。

美国有一位著名探险家，名叫约翰·哥达德，他15岁就将自己想干的大事列了一张表，题名为“一生的志愿”。他的目标就像一盏航标灯，给茫茫大海中的航船指明了方向。

热爱学习，首先也应该确立学习目标。同学们，你有自己的目标吗？古人说得好：“凡事预则立，不预则废”。这里的“预”就是事先确定目标的意思。我们在总目标的前提下，可以确定一个一个的小目标，比如：要在一个月内养成先做作业，再闲聊的习惯。一个目标达到了，我们还可以确立下一个目标，这样逐步达到最终目标。让我们尽早确立一个奋斗的目标，知难而进，去迎接求学路上一个又一个非凡的成功吧！

热爱学习，还要有战胜困难的耐心，有不达目的决不罢休的执着精神。同学们，你们是否有过这样的体验？假如你要在校运动会上夺得冠军，你要付出多少个日日夜夜的汗水！假如你在期末考试中考取了优异的成绩，那是平时用多少时间一点一点积累起来的！我们确立了学习目标后，要实现它，会遇到很多的困难和挫折，如果你有了战胜困难的耐心，有了不达目的决不罢休的执着精神，你在学习上会有更大的收

获。

热爱学习，还得有一个好的学习习惯。好的学习习惯就好比一把打开知识宝库的金钥匙，它会帮助我们更好、更快地掌握知识。那么，怎样才能养成好的学习习惯呢？我想大家要从小事做起，从一点一滴做起，“不因善小而不为，不因恶小而为之”，也就是每天想一想，我今天的习惯好吗？还有哪些要改进的地方？然后在以后的生活中逐渐将不良的行为纠正过来，使正确的行为促进我们的学习。

同学们，“无限风光在险峰”，攀登科学高峰也许需要你遍洒辛勤的汗水，奋斗的泪泉，但只要你热爱学习，成为学习的主人，那么你会发现这辛苦中无限的甜蜜，这付出中有更多的收获！

同学们，真诚祝愿你们——热爱学习，做学习的主人！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

国旗下讲话文明小卫士篇三

——五三班升旗仪式国旗下讲话

洪：洪之杨 吴：吴钰玮 熊：熊牧星 肖：肖雨心

（洪）尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

（齐）大家早上好！

（洪）我们国旗下讲话的题目是：（齐）让我们扬帆远航

（洪）同学们，你们知道今天是个什么特殊的日子吗？

（吴）这个我知道，在1958年的11月27日，也就是

距今54年整的今天，大连造船厂建造的我国第一艘万吨远洋货轮——跃进号下水了。

（熊）据我所知，这一艘由苏联设计的万吨巨轮的庞大船体，是在这年国庆节前夕正式开工建造，到11月27日建成下水只用了五十八天时间。这样的速度是很快的。

（肖）是的，据已知的材料：已有一百多年造船历史的英国，目前建造万吨级货轮的船台周期是六个月；目前造船速度居世界最前列的日本，建造万吨级货轮平均最短的船台周期也需要三个月。

（洪）这艘远洋货轮是用最新的技术装备起来的。它全长一百六十九点九公尺，载货量达一万三千四百吨，排水量为二万二千一百吨，能在封冻的区域破冰航行。船上装备全套机械化、自动化的设备，航速极快，它从上海港出发，可以中途不靠岸补充燃料直接驶抵世界各主要港口。

（吴）这对我国航海事业来说，具有划时代的意义。因为一个国家的兴盛与航海事业密不可分。一个国家的航海史可以映射出一个国家的兴衰史。

（熊）向海而兴，背海而衰。这是很多国家民族的历史证明了一个事实。

（肖）中国是国土广袤的大陆国家，又是具有漫长海岸线的海洋国家，海洋文明也是中华古老文明的重要部分。很多年以来，我们都认为我们中国的的领土是960万平方公里，其实我们的国家比这个更大，我们应该加上我们的海域面积320万平方公里，共计1280万平方公里。

（洪）说到航海，我们有引以为荣的光辉历史：

（吴）考古学表明中国早在8000年前甚至更早就已经使用了

独木舟。

（熊）“轮船”之名来自于中国晋代发明的车轮舟。欧洲第一次开始试验车轮舟时，中国早已大规模使用了。

（肖）7世纪，我国的海船就以体积大、载量多、风力强而闻名于世。到9世纪中叶，我国的远洋船队开始出现在蔚蓝的海上。

（洪）宋元时期我国的造船技术达到了登峰造极的程度，当时的造船规模、船只质量、造船数量都遥遥领先于别的国家，真正成为了海上的“超级神龙”。

（吴）更让全世界震惊的是郑和下西洋。1405年6月，郑和第一次出使南洋时，就率领由62艘大海船、27000余人组成的远洋舰。当时最大的宝船长103米，宽几十米，可容纳1000余人，这种劈波斩浪的气势让世界震惊。

（肖）他先后率船队七下西洋，历经30多个国家和地区，远航至非洲东岸的现索马里和肯尼亚一带，成为中国航海史上的创举。

（熊）然而，到了清朝，腐败的清政府实行禁海的闭关锁国政策，使得造船业日渐衰微，清时期的中国海洋经济停滞不前。（语气沉痛些）

（洪）所以导致到今天为止，虽然中国港口与世界360多个港口之间开辟有远洋班轮航线，但是，我国民众对航海科技知识的了解不多，航海事业发展与发达国家相比仍有较大的差距。（语气心痛些）

（吴）有人说，21世纪是海洋的世纪，维护海洋权益，开发海洋资源，发展海洋经济成为各国关注的焦点。

（熊）近段时间的钓鱼岛事件，也充分体现了我国对海域领土意识的重视。而中国首艘航母舰辽宁号航母最终启航，填补了中国航母的空白，它将提升解放军海军在争议海域上空的巡逻能力。

（肖）今天中国已跻身于造船大国的行列，远洋船队在无垠的海洋中遨游，与世界各国人民友好往来，谱写着波澜壮阔的新篇章。

（吴）从宇宙看地球，那是一个蔚蓝的水球。科学家告诉我们，地球上的生命最早是在大海诞生的。哲学家告诉我们，人类来自大海，终将回归大海。

（洪）而开发海洋，探索海洋的奥秘，这份重任我们理所当然的要去担当。（熊）亲爱的同学们，那就让我们扬帆起航，努力学习科学知识，长大了为建设我们的海洋事业贡献力量！

（齐）谢谢大家！

国旗下讲话文明小卫士篇四

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

今天我演讲的题目是：做文明学生，创和谐校园。

人生因什么而精彩？答案很多，但有一个答案一定正确合理——人生因文明而精彩。

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。例如，在我们的校园内、楼梯上总能见到与我们美丽的校园极不和谐的纸屑，教室里、校园内食品包装袋随处可见，甚至有的同学认为：反正有值日的同学做清洁工作打扫，扔了又何妨；再例如有的同学在教学楼走廊上追逐打闹，走路推推搡搡习以为常；还有部分同学相互之间讲脏话、粗话，随意

攀爬树枝，甚至还有个别同学故意损坏学校的公共财物。我们很多同学把文化知识的学习放在首位，而常常忽略了社会公德的培养，文明习惯的养成，而这恰恰从本质上展现出一个人的思想品质。

所以，我们首先应该做一个堂堂正正的人，一个懂文明、有礼貌的谦谦君子，然后才是成才，不能做一部单纯掌握知识技能的机器，而要成为一个身心和谐发展的人。文明就是我们素质的前沿，拥有文明，那我们就拥有了世界上最为宝贵的精神财富。要养成良好的文明习惯，做文明小学生，那么请我们每一个人管住我们的口，不说粗话、不随地吐痰；管住我们的手，不乱扔垃圾、不打架斗殴；管住我们的脚，不践踏草坪。我相信，经过我们全体师生共同努力，一定会营造一个文明美好的校园。

试想假如全国每一个校园都共同创建文明校园，那么我们民族的整体素质将大大提高，国家的综合实力将会大大加强，祖国的未来一定会更加繁荣昌盛、灿烂辉煌！

我的演讲完毕，谢谢大家！

国旗下讲话文明小卫士篇五

各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天在国旗下，我给大家讲一个故事，题目是《团结就是力量》。

这个故事讲的是：很久很久以前，有个国王，他有十个儿子，这十个儿子平时因争权夺利，相互间勾心斗角，扰得整个皇宫不得安宁。一天，老国王得了重病，他自己也知道快要不行了。于是就把十个儿子都叫到身旁，拿出十支箭来，让十

个儿子每人折一支，十个儿子轻轻一折，就将箭折断了。然后老国王又拿出十支箭，并把这十支箭紧紧地捆扎在一起，让十个儿子折，可十个儿子用尽力气，谁也折不断。这时十个儿子都明白了老国王这样做的目的。同学们听到这里，你们也明白了吗？这个故事告诉了我们什么道理呢？告诉我们集体力量大。

其实，在生活中我们已经有过许多这方面的体验：许许多多的石头堆积起来可以变成一座巨大的高山；许许多多的砖头垒筑起来，可以砌成万里长城。蚂蚁虽小，但许多蚂蚁团结在一起，能拖动一根很大的骨头；一个人的力量虽小，但许多微弱的力量汇合在一起，就能排山倒海，战胜一切！

同学们也都知道：新中国的建立靠的是什么？靠的是全国人民一条心；抗洪抢险的胜利，靠的是军民齐心协力；sars病毒的战胜，靠的是白衣天使和团结一致的全国各族人民；我们学校成为先进单位、文明学校，也正是由于全体师生的共同努力！

雷锋叔叔曾说过：一滴水只有放进大海，才能永不干涸。是啊！一个人就像一滴水一样，如果离开了集体这个大海，就将一事无成。

人，总得在集体中生活，谁都希望在集体中能得到关心爱护，获取勇气和力量。然而这一切从何而来呢？这一切来自于我们每个人的奉献。只有献出一份爱，才能得到一片情。只有大家都热爱集体、关心集体、服从集体，维护集体的利益和荣誉，我们的集体才会充满阳光，才会更有力量！

同学们，让我们都来热爱我们的集体，关心我们的集体。人人都为维护集体的利益，增进集体的荣誉，做出一份贡献吧。

我的演讲完毕，谢谢大家！