

春节后复工复产感想心得(模板8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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

幼儿园教师六一国旗下讲话篇一

各位来宾，各位家长，各位老师、亲爱的小朋友们：

大家好！在这个阳光灿烂，姹紫嫣红的日子里，我们怀着喜悦的心情在这里欢聚一堂，庆祝孩子们的盛大节日——六一国际儿童节。

在这喜庆的日子里，我代表斋公岭小学幼儿园全体教师职工向在坐的各位来宾以及家长朋友们表示最热烈的欢迎和最诚挚的谢意，因为你们今天来到这里，不仅仅是为了观看孩子们的演出，最最重要的是你们对孩子成长的关注、对我们工作的关注，因为有了你们的支持与配合，宽容与理解，我们的工作才得以发展。谢谢你们对我们的关心和支持，谢谢你们对小孩子们的关爱，让我们共同担起培养祖国花朵的重任，让我们的孩子有一个绚丽多彩的明天。同时也祝愿所有的小朋友们节日快乐，身体健康，茁壮成长。

孩子是祖国的花朵，民族的希望，每一位家长都希望自己的孩子有一个五彩斑斓、幸福快乐的童年。我们幼儿园开园一来，坚持“以人为本，因材施教”的办园宗旨；以各种活动为载体，以“服务”的态度来工作，打造幼儿幸福生活每一天，实现幼儿全面健康发展，给孩子一个快乐、充实、七彩的童年；积极为孩子们创造一个自我发展的空间；在此期间，我们不断投入资金，改进教学设施，提高教学质量，尽心尽

力，尽职尽责的做好每一项工作，来回报每一位家长。

今天，我想对孩子们说：亲爱的孩子们，今天的阳光，今天的蓝天，今天的鲜花，今天的绿草都是在为你们祝福，祝福你们快乐成长。

因为有了你们，阳光才如此明媚，云儿才如此绚丽，生活才如此多彩。

朋友们，今天我们的孩子都将登台亮相，展风姿、献才艺。其中，凝聚了孩子们成长和进步；凝聚了老师们的心血和汗水，也凝聚了家长们的热情和期盼。我们今年的六一节日以重在参与为主旨，只要孩子们能站在大家面前，就是最棒的！家长朋友们，让我们一起伸出热情的双手为孩子们鼓掌，为孩子们加油吧！让歌声与微笑同在，让祝福与快乐同行。让美丽的梦想从这里起航！

幼儿园教师六一国旗下讲话篇二

尊敬的各位来宾、各位家长、各位老师、亲爱的小朋友们：

大家上午好！

今天是孩子们盼望已久的六一国际儿童节，这是孩子们盛大的节日，在这个欢乐的日子里，我代表幼儿园全体教职工向小朋友们表示节日的祝贺！向辛勤哺育你们健康成长的家长、老师至以衷心的感谢和崇高的敬意！感谢你们对幼教事业的关心和支持，感谢你们对我园工作的配合与理解，感谢你们对小朋友的关爱，同时祝全世界的小朋友健康茁壮成长！

x余年来的不断追求和探索，我们付出了许许多多，求实、创新，同时我们也收获着。每一次进步，都令我们感动；每次成功都激励我们向更高的目标前行。我们幼儿园尊重教育规律、尊重儿童身心发展特点、尊重儿童人格，尊重家长真诚

反馈，我们只有不断用心和行动来回报社会、回报关心、支持、幼儿园工作的家长朋友。孩子是祖国的未来、民族的希望，更是每一个家长的牵挂。，一个孩子成就一个家庭，千万个孩子就成为中华民族明日的脊梁。为了这些孩子们，我们承载着千百个家庭的期盼。

亲爱的`孩子们，今天是我们xx镇中心幼儿园又一次文艺汇演，每个小朋友都将登台表演，展示你们的丰姿，孩子无论你们今天表现的怎样，只要站在这个舞台上，你们都是精彩的，也希望家长不要忘记给孩子们带来掌声，有你们的掌声孩子的表现会更精彩。亲爱的孩子们，今天的阳光、今天的蓝天、今天的鲜花都是在为你们祝福！你们像一只只雏鹰在天空中快乐地飞翔，让孩子们梦想从这里起航吧！

最后祝孩子的演出取得成功！再次祝可爱的孩子们节日快乐！祝在座的各位身体健康！工作顺利！阖家幸福！

谢谢大家！

在此

敬礼！

幼儿园教师六一国旗下讲话篇三

亲爱的小朋友们：

大家好！今天是你盼望已久的“六一”儿童节。在这充满欢乐的节日里，每个小朋友都能站在属于自己的舞台上，和着旋律欢快地唱歌；每个小朋友都能义卖出自己心爱的物品，让我们手拉手将校园变成爱的海洋，欢乐的海洋！

在我们中间有一群小朋友，今年的“六一节”对他们显得更加弥足珍贵，因为这是他们在上实附小度过的最后一个儿童

节，他们就是五年级158位同学。他们会怎么想、怎么做呢？让我们一起听听五1班黄懿涛同学的心声吧！

尊敬的老师，亲爱的同学们：大家好！在上实附小的五年里，学校生活如同一本日记，记录下校园的点点滴滴。翻开这本日记，许许多多精彩难忘的活动扑面而来，记得20xx年与20xx年的六一节都进行义卖活动。那天，校园里弥漫着喜庆的气氛，义卖物品琳琅满目。同学们纷纷拿出零花钱购买自己喜欢的东西，用一份爱心帮助灾区小朋友。20xx年的义卖，我们全校师生共捐了一万五千多元。我仿佛看到了灾区小朋友背着新书包高高兴兴上学去的情景，心里别提有多自豪了！

转眼间到了五年级最后一个六一节，我带来了三本崭新的书籍参加义卖，也希望能买到自己喜欢的物品。我期待着今天的活动比以往更精彩，更开心，让今天的六一节深深地印在我们的心里。

有一首歌唱道：六一的歌儿是甜甜的，六一的花儿是香香的，六一的小朋友个个都是美美的。最后，祝愿你们可爱的笑脸永远写满健康、智慧与幸福！祝愿你们六一节快乐！

幼儿园教师六一国旗下讲话篇四

尊敬的各位领导：

大家好！

又是一年一度秋风劲，不是春光胜似春光。今天能和大家欢聚一堂共庆教师节，我感到十分荣幸。首先请允许我代表xx中心幼儿园的全体教职员向各位领导致以崇高的敬意，向各位老师致以节日的问候。

幼儿园是一个女性的天地，在这里有年轻女孩的阳光灿烂和浪漫情怀，有年长女性的成熟稳重和似水柔情。人人精致装

扮闪亮登场，个个神采飞扬来回穿梭。事事尽显出女性的细心与耐心，处处流淌着大家的爱一心与责任心。

晨光中我们伴着美妙的乐声翩然起舞，暮色里我们掩饰着疲惫目送每个孩子欣然离去。带着童心携着童真随着童乐，我们行走在千奇百怪的童心世界里；有过怨言有过委屈有过退缩，但我们依然选择了坚守。

因为是孩子们的勇敢让我们懂得了坚强生活，是孩子们的真诚让我们明白了坦荡做人，是孩子们的单纯让我们感受到简单就好，是孩子们的笑脸让我们体验到快乐是宝。于是在工作中，我们把最美的微笑和最真的自我展现给孩子。

随着四季的轮回，我们又一次步入了金秋的九月，又一次面临着新的学期新的起点，同时蕴含着新的挑战新的希望。

在以后的日子里，我们将和孩子们一道成长。如果说我们的付出是厚重的，孩子们的回报则是殷实的；如果说我们的态度是真诚的，家长们的支持则是庞大的。

在新的一年里工作中，我们不求惊天动地，只愿平凡无悔；不求硕果累累，只愿无愧于心；不求点石为金，只愿春风化雨；不求桃林满天下，只愿笑声满园关不住！

最后，我衷心地祝愿各位领导身体健康，祝各位老师节日快乐！

谢谢大家！

幼儿园教师六一国旗下讲话篇五

尊敬的各位领导，同学们：

大家好！

今天，我们怀着喜悦的心情迎来了第六十一个“六一”国际儿童节。我非常荣幸、非常高兴与小朋友们一起共度这美好的节日。值此机会，我代表全体教师向全体小朋友们致以诚挚的节日问候，并向辛勤耕耘、呕心沥血培育祖国花朵的园丁们致以崇高的敬意！向今天即将受到表彰的先进个人和先进集体表示热烈的祝贺！

小朋友们，你们正处于一个充满希望的挑战的新时代，你们是幸运的一代，也是肩负重担的一代。古人言：千里之行，始于足下。少年时代是美好人生的开端，远大的理想在这里孕育，高尚的情操在这里萌生，良好的习惯在这里养成，生命的辉煌在这里奠基。我真诚地希望小朋友们要珍惜美好的生活，不辜负党和人民的殷切期望，不辜负父母的厚爱，树立远大理想，养成优良品德，培养过硬本领，锻炼健康身心，在校做一名好学生，在家做一个好孩子，在社会上做文明的小公民，从小事做起，从现在做起，把握正确的人生航向，用你们的行动来证明这个时代因你们而绚丽，未来的祖国将以你们为荣耀！

青少年的健康成长离不开教师的辛勤耕耘。过去的几年里，我们学校在全体师生的努力下，坚持教育创新，坚持办学特色，努力推进素质教育，开展了“诚信在我心中”、“争做文明少年”等一系列活动，使学生在德、智、体、美等方面得到更好的发展，成功打造教育特色品牌。当前，面临着深化教育改革趋势，我希望全体老师求实创新，与时俱进，进一步深入贯彻落实党的教育方针，促进每一个学生的健康、和谐、全面的发展，为学生的终身学习、终身发展奠定良好的基础，努力把培养下一代的工作做得更好！

少年有志，国家有望，少年强则国家强。少年儿童的健康成长历来是党和政府十分关注的大事，我身为校长，我将与学校全体教师一起并肩携手，与时俱进，为学校的可持续性发展，为党的教育事业出谋献策、添砖加瓦，推进各项事业再谱新乐章、再创新辉煌！

最后，祝愿小朋友们：节日快乐，身体健康，学习进步。

祝庆祝大会圆满成功。

幼儿园教师六一国旗下讲话篇六

六月，是童年的摇篮，六月，是童年的梦乡，六月，气候宜人，鲜花怒放。六月，草长莺飞，生机盎然。六月，是我们大家的节日，下面是本站小编给大家整理的六一儿童节教师代表国旗下讲话稿，仅供参考。

亲爱的小朋友们：

大家好！今天是你盼望已久的“六一”儿童节。在这充满欢乐的节日里，每个小朋友都能站在属于自己的舞台上，和着旋律欢快地唱歌；每个小朋友都能义卖出自己心爱的物品，让我们手拉手将校园变成爱的海洋，欢乐的海洋！

在我们中间有一群小朋友，今年的“六一节”对他们显得更加弥足珍贵，因为这是他们在上实附小度过的最后一个儿童节，他们就是五年级158位同学。他们会怎么想、怎么做呢？让我们一起听听五1班黄懿涛同学的心声吧！

尊敬的老师，亲爱的同学们：大家好！在上实附小的五年里，学校生活如同一本日记，记录下校园的点点滴滴。翻开这本日记，许许多多精彩难忘的活动扑面而来，记得20xx年与20xx年的六一节都进行义卖活动。那天，校园里弥漫着喜庆的气氛，义卖物品琳琅满目。同学们纷纷拿出零花钱购买自己喜欢的东西，用一份爱心帮助灾区小朋友。20xx年的义卖，我们全校师生共捐了一万五千多元。我仿佛看到了灾区小朋友背着新书包高高兴兴上学去的情景，心里别提有多自豪了！

转眼间到了五年级最后一个六一节，我带来了三本崭新的书

籍参加义卖，也希望能买到自己喜欢的物品。我期待着今天的活动比以往更精彩，更开心，让今天的六一节深深地印在我们的心里。

有一首歌唱道：六一的歌儿是甜甜的，六一的花儿是香香的，六一的小朋友个个都是美美的。最后，祝愿你们可爱的笑脸永远写满健康、智慧与幸福！祝愿你们六一节快乐！

弹去五月的风尘，迎来六月的时光，当鲜红的太阳跃上地平线时，我们迎来了新的一周。一个盼望已久的“六一”节即将到来了，她像一个小姑娘，穿着五彩的霞衣，手捧着鲜花，沐浴着六月的风，轻轻地，向我们走来了。借此机会，我代表四年级全体同学向敬爱的老师和亲爱的同学们致以节日的祝贺，祝大家节日快乐！今天，我在国旗下演讲的题目是：《同一片蓝天 同一个梦想》。

每当“六一”儿童节的时候，我们都兴高采烈地欢度着自己的节日，但是你是否知道这“六一”节的来历？是否知道当年确定儿童节的时候，是因为世界上有无数的少年儿童在战争中被夺去了幼小的生命。那是在第二次世界大战期间，1942年6月，德国法西斯枪杀了捷克利迪策村16岁以上的男性公民140余人和全部婴儿，并把妇女和90名儿童押往集中营。村里的房舍、建筑物均被烧毁，好端端的一个村庄就这样被德国法西斯给毁了。为了悼念利迪策村和全世界所有在法西斯侵略战争中死难的儿童，反对帝国主义战争贩子虐杀和毒害儿童，保障儿童权利，1949年11月国际民主妇女联合会在莫斯科召开执委会，正式决定每年的6月1日为全世界少年儿童的节日，即国际儿童节。

同学们，有一首歌，我们一起唱了多少年，这就是气势磅礴、昂扬向上的《中国少年先锋队队歌》；有一面旗，我们一起举了多少年，这就是星星火炬组成的中国少年先锋队队旗；有一种礼，我们一起行了多少年，这就是五指并拢、高举过头顶的队礼；有一种标志，我们一起戴了多少年，这就是中国少年

先锋队独有的象征——红领巾；有一种誓言，我们一起高呼了多少年，这就是中国少年先锋队的誓言。让我们再一次高呼吧！高呼：准备着，时刻准备着，为共产主义事业而奋斗！

同学们，虽然我们中国孩子生活在一个和平的环境中，但是世界并不太平。霸权主义、强权政治和恐怖主义时刻威胁着娇嫩的“和平之花”，不少地区和国家还弥漫着战争的硝烟，我们希望，我们期盼——让战火中的孩子，有一张课桌，平稳的课桌，不被导弹的气浪掀翻！有一间教室，洁白的教室，免遭炸弹的单片击穿！和我们一样在鲜花中读书，和我们一样享受着蓝天！让我们的梦想不再是梦想！

同学们，就让我们一起努力学习吧！是金子，总有发光的时候；是玫瑰，总有盛开的日子。在知识的海洋里，让我们踏浪而歌，奋勇前进，撑起勤奋之舟，托起明天的太阳。为世界的和平而努力！为中华之崛起而读书！让祖国为我们骄傲！让我们无愧于我们的青春！让我们无愧于我们的童年！

我的演讲完毕，谢谢大家！

尊敬的各位领导，敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！弹去五月的风尘，迎来六月的时光，当鲜红的太阳跃上地平线时，我们又迎来了新的一周。再过四天，属于小学生的节日——“六一”国际儿童节就要来到了。这个节日是属于儿童的，但也不仅仅是给儿童过的，我们每个人都有着对童年的记忆，心里深处或多或少都有一份对童年的不舍和眷恋。被我们或淡忘或渴望的童年心境，需要有这样一个日子，重新唤回童年最美好的回忆。我们不能控制天气，但可以左右心情；我们不能永远年轻，但可以永远保持一颗纯真的童心。所以，今天我讲话的主题是《让我们永远保持一颗纯真的童心》。

有些同学在课堂上无精打采、耷拉着脑袋、对知识毫无渴望

的时候，我很遗憾地想：这些同学把童心丢掉了。因为保持一颗童心，需要我们常有一颗好奇之心。还记得小时候，我们对任何身边的事物都怀着强烈的好奇心，经常会问许许多多的为什么，常常想到星月以上的境界，想到地面下的情形，想到花卉的用处，想到昆虫的语言，想飞向天空，想潜入大海。长大了，我们更要保持这样的好奇之心，更要多多提出这样看似可笑的问题，这样，我们就能永远保持一种良好的学习状态，生命状态，每天就有了自我安排、自我解决问题的良好学习习惯。

又有些同学常常因为一些小事如和同学闹矛盾或受了一点委屈而莫名其妙地烦恼的时候，我会很着急地想：这些同学要赶紧找回自己的童心。因为保持一颗童心，需要永远拥有一颗单纯的心。我们小时候为什么那么喜欢小动物、小野花、小野草？是因为它们的单纯所产生的一种美和引力，使人看了，能从种种世俗的约束、造作、虚伪之中的解脱，回到平易、天然和纯真。同学们，生活有一部分是需要严肃认真，一丝不苟；另外也应该有一部分是轻松的，洒脱的。有痛苦也可以一笑开怀，有烦恼也可以随他去，贫困也不抱怨，受了委屈也不记恨，保留孩子时期的天真无邪的心情，就可获得快乐。原本是很简单的事，一切都只因我们平时太苛刻，太小气了，才会有很多痛苦。用乐观的心情做事，用善良的心肠待人，不自私、不猜疑，光明磊落、勇往直前，你的学习和生活一定比别人更快乐！

还有些同学对前来看望的爸爸妈妈不理不睬、甚至还责难的时候，我也会很痛心地想：这些同学也丢掉了他们的童心！因为保持一颗童心，还需要我们有一颗感恩的心。因为从出生的那一刻起，你就永远成为你父母的孩子，长大成人了，你更要记得：你依然是你父母跟前那长不大的孩子。我们不要忘记像小时候一样多与父母说说自己的心里话，不要忘记父母生日的那天送上一句祝福的话，在父母来校看你时，能象小时候一样拉着他们的手，感谢他们给你送来的东西，带来的温暖。

真心希望所有的同学们永远保持一颗童心，也希望我自己永远童心不泯，希望即使孩提不再、青春不再，即使若干年后年事已高、容颜已改、步履蹒跚，我的心依旧年轻，脸上的笑容依旧灿烂。所以，最后这段话，和大家一起共勉：

保持一颗童心，你会超然洒脱；保持一颗童心，你会单纯透明；保持一颗童心，你会学会以诚待人；保持一颗童心，你会过得幸福快乐；保持一颗童心，你的心胸会更开阔；保持一颗童心，你的生活会更精彩！

最后，祝所有的朋友，无论是大朋友还是小朋友，“六一”儿童节快乐！愿你们永远有一颗纯真的童心！谢谢大家！

幼儿园教师六一国旗下讲话篇七

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好！

在这阳光明媚的初夏时节，我们又迎来了喜庆的日子——“六一”国际儿童节。首先，我代表中心学校向同学们表示节日的祝贺！向多年来支持教育工作的社会各界人士表示崇高的敬意和诚挚的问候！向各位教师致以衷心的感谢和崇高的敬意！

亲爱小朋友们，你们正茁壮成长在21世纪，是世界经济全球化、信息化，科学技术突飞猛进，知识经济崛起和人才竞争更加激烈的新时代。你们是祖国的未来，民族的希望。今天的幼苗，明天就会成为国家的栋梁之才。希望你们从小树立远大理想，热爱祖国，崇尚科学，勇于创新，勤奋学习，为实现中华民族伟大复兴的宏伟目标而励志博知，做好准备。理想是人生的太阳，是催人奋进的动力，是人生航船。少年有志，国家有望。不论今后你们想做什么，都要把个人的奋

斗志向同国家的前途命运紧紧联系在一起，把个人今天的成长进步同祖国明天的繁荣昌盛紧紧联系在一起，牢固树立起振兴中华的雄心壮志，立志为民族争光，为祖国争光。

你们是幸运的一代，也是肩负重任的一代。今天你们是天真烂漫的红领巾，明天将成为建设祖国的栋梁，祖国现代化的实现要靠你们去实现，中华民族的伟大复兴要靠你们去奋斗！希望你们能严格要求自己，在家庭做一个好孩子，在学校做一个好学生，在社会做一个好公民。为长大以后推进祖国新世纪大业做好全面准备。

你们要从小养成优良品德，继承和发扬中华民族的传统美德，从一点一滴、一言一行做起，逐步养成文明礼貌、团结互助，诚实首信、遵纪守法，勤俭节约，热爱劳动的好品行，努力成为一个品德高尚得人，一个有益于社会、有益于人民的人。

你们要从小练就过硬本领，以强烈的求知欲和上进心，发奋读书，刻苦学习各门功课，打好知识基础。还要积极参加形式多样的课外校外活动，接触自然，了解社会，开阔眼界，增长见识，敢于创新，不断提高实践能力。

你们要从小锻炼强健体魄不做温室里的花朵，而要做搏击风雨的雄鹰。要坚持体育锻炼，养成良好的卫生习惯，不断增强体质。要磨练勇敢顽强的意志，不向困难低头，不被挫折压倒，以乐观向上、积极进取的精神状态迎接未来的挑战。

各位朋友们，童年时代是美好人生的开端，你们的远大的理想在这里孕育，高尚的情操在这里萌生，良好的习惯在这里养成，生命的辉煌在这里奠基。你们一定要珍惜、要努力啊！相信你们都一定能够成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的高素质建设人才，一定能够肩负起建设现代化中国的神圣使命。你们一定能行！

最后，祝各位小朋友度过一个健康、快乐、有意义的“六

一”国际儿童节！

幼儿园教师六一国旗下讲话篇八

尊敬的老师，亲爱的小朋友们：

大家好！

今天我要告诉大家怎样做个懂文明讲礼貌的好孩子。做个文明的人首先就是要尊重别人，对人要有礼貌，我们都是小孩子，那么见到大人我们要喊叔叔阿姨或哥哥姐姐，见到年纪大的人叫爷爷奶奶，见到老师要叫老师。和爸爸妈妈出去走亲戚，有的时候爸爸妈妈会让我们喊亲戚，我们觉得不好意思，不肯喊人，躲在爸爸妈妈身后，这样做其实是不对的。我们要学会见着老师和小朋友会主动问好，离开爸爸妈妈、爷爷奶奶会说“再见”，还会讲“谢谢、对不起”这些神奇的话，团结友爱朋友多。

做个文明的小孩还有很多要求，比如说对待幼儿园的公共财物要爱护，要保护周围的环境，不随地吐痰，不随地丢垃圾，不摘幼儿园的花草，不攀爬幼儿园的树木等等。在其他人都午睡的时候，我们不能大声喧哗，不能打闹，除了在幼儿园，在其他公共场所也是，比如电影院，超市，银行等等，我们要尊重别人，如果你大声说话，会影响别人工作的`。

希望小朋友们都做个有礼貌的好孩子，今天我们就先从小事做起，慢慢培养自己的良好习惯！

谢谢大家！

幼儿园教师六一国旗下讲话篇九

□

大家好！

致以崇高的敬意，向各位老师致以节日的问候。

幼儿园是一个女性的天地，在这里有年轻女孩的阳光灿烂和浪漫情怀，有年长女性的成熟稳重和似水柔情。人人精致装扮闪亮登场，个个神采飞扬来回穿梭。事事尽显出女性的细心与耐心，处处流淌着大家的爱一心与责任心。

晨光中我们伴着美妙的乐声翩然起舞，暮色里我们掩饰着疲惫目送每个孩子欣然离去。带着童心携着童真随着童乐，我们行走在千奇百怪的童心世界里；有过怨言有过委屈有过退缩，但我们依然选择了坚守。

因为是孩子们的勇敢让我们懂得了坚强生活，是孩子们的真诚让我们明白了坦荡做人，是孩子们的单纯让我们感受到简单就好，是孩子们的笑脸让我们体验到快乐是宝。于是在工作中，我们把最美的微笑和最真的自我展现给孩子。

随着四季的轮回，我们又一次步入了金秋的九月，又一次面临着新的学期新的起点，同时蕴含着新的挑战新的希望。

在以后的日子里，我们将和孩子们一道成长。如果说我们的付出是厚重的，孩子们的回报则是殷实的；如果说我们的态度是真诚的，家长们的支持则是庞大的。

在新的一年里工作中，我们不求惊天动地，只愿平凡无悔；不求硕果累累，只愿无愧于心；不求点石为金，只愿春风化雨；不求桃林满天下，只愿笑声满园关不住！

最后，我衷心地祝愿各位

领导

身体健康，祝各位老师节日快乐！

谢谢大家！

幼儿园教师六一国旗下讲话篇十

尊敬的老师，亲爱的小朋友：

大家早上好！

今天我讲的主题是：《合理饮食，保护健康》。

我们身边总有好多病菌威胁着我们的健康。有些小朋友拉肚子，呕吐，都是因为吃了不卫生的食物，因此，我们吃东西时必须做到：

- 1、要吃新鲜干净的食物，瓜果要洗干净再吃。
- 2、不要用脏手抓东西吃，要喝开水不喝生水，少吃冷饮。
- 3、少吃垃圾食品，多吃水果蔬菜。
- 5、注意个人卫生、饭前便后要洗手。

总之，大家都要讲究卫生和注意饮食安全，这样我们才能健康、快乐的成长！

谢谢大家！