

最新国旗下的演讲(优质8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

国旗下的演讲篇一

一、树立祖国利益高于一切，个人利益服从国家利益的思想观念。没有祖国的兴旺发达，就没有个人的出路。国破则家亡，国兴则家昌，天下兴亡，匹夫有责；我们应当正确处理国家与个人的关系，先天下之忧而忧，后天下之乐而乐，以民族利益、国家利益、集体利益为重，一事当前，做到想国家之所想，想集体之所想，先人后己。

第二，要有民族自尊心、自信心。热爱祖国要坚信自己民族的自立能力，不要只看到目前我国与发达国家的差距，而无视自己祖国近年来的巨大发展成绩，因而自暴自弃；也不要因为期望自己的祖国繁荣富强，而对达到这一目标需要几代人的艰苦努力缺乏思想准备，一味地抱怨和哀叹；更不要因为羡慕西方的物质生活，而拜倒在金钱之下，把理想、信念、人生价值统统抛到九霄云外，要在任何时候都维护祖国、民族的荣誉，不做有损祖国、民族和集体的事。

第三，要积极促进祖国的繁荣富强。热爱祖国，就要有主人翁的责任感、使命感，做到有报国之心，更有报国之志，报国之才，报国之行，立足本职工作，发奋图强，勇于奉献，为尽快把我国建设成为繁荣富强的社会主义强国而努力奋斗。

作为青少年学生，虽然今天还不能直接投身改革开放和社会主义现代化建设中，但可以通过为祖国的明天刻苦学习、关注改革和社会生活，为社会、社区提供力所能及的服务等实

际行动，表明自己诚挚的爱国热忱和赤热的‘爱国心。我们已经培养了、并且将要培养出更多的既具有报国之志，又具有报国之才的优秀人才，我相信，在老师的培养下，经过同学们的刻苦学习和积极努力，在场的同学都会成长为建设社会主义祖国的栋梁之材。

送走了寒冬，我们一起迎来了充满生机的春天，四月的紫小将开展一系列的活动，缅怀先烈，宣扬他们的爱国精神，继承他们的遗志，端正学习态度，树立新的学习观，为将来建设祖国努力学习。因为热爱祖国，人人有责！

一要多运动。人脑分大脑和小脑两部分，大脑由左右两半球组成。左半球主要管语言、数学等；右半球负责音乐、美术和空间的辨认。我们平时使用较多的是大脑的左半球，而大脑的右半球使用较少。因此给头脑充电，就特别要通过多活动左手左脚左边身体和多参加音乐、美术等方面的活动，来锻炼和增强大脑右半球的功能。这样左右半脑经常交替运动，大脑就会得到锻炼和发展。所以，我们要上好每一节课，因为有些课能使我们的左脑更聪明，有些可能锻炼我们的右脑。上好每节课，学好每个知识，就会使我们变得更聪明。

二要增加营养。大脑活动需要消耗一定的能量，我们的大脑正处于生长发育的重要时期，要维持大脑的正常工作，要促进大脑的发育完善，就必须注意身体成长所需要的营养，给大脑提供足够的能量。所以我们在吃饭的时候就不能挑食，因为每样食物等能给我们提供不同的营养。

三要注意休息。脑细胞不像身体的其他体细胞那样能贮存一定的营养。因此，脑细胞持续工作七八小时以后，活动便会减弱下来，会自动休息。休息可以使大脑消除疲劳。恢复机能。散步、做操、调换用脑内容。闭目静养和睡眠是几种不同的休息方式，小学生应保证自己有足够的睡眠时间。

四要手脑并用。我国著名的教育家陶行知先生曾做过这样一

首教育诗：“人生两个宝，双手与大脑。用脑不用手，快要被打倒。用手不用脑，饭也吃不饱。手脑都会用，长大不得了。”这是告诉我们，每个人都应该学会手脑并用。

如果你想明天更聪明，一定不要忘记给大脑充电，不要忘记运动、营养、休息。

国旗下的演讲篇二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我讲话的题目是《合理饮食健康生活》。

合理的饮食，充足的营养足以保障我们的健康水平，收获好的身体素质。不合理的饮食，营养过度或不足，都会给健康带来不同程序的危害。

每当上学和放学时，总有不少同学老爱簇拥在学校附近的小摊、小店前，或驻足观望，垂涎欲滴；或有滋有味地吃着辣条、烤串、热狗……那些零食，油炸的，烧烤的，五颜六色，煞是好看，却不知其中隐藏着有多少祸害我们身体健康的因素，更别说灰尘、细菌。大家可知，若长此以往，必定为自己的健康埋下隐患。可有的同学不但养成吃零食不吃饭的坏习惯，而须还上瘾，一天不吃零食，心里就难受。其实，青春期的我们正处于体格迅速发育的阶段，也是智力发育的关键时期，这个时期的膳食供给是否充足、合理，不但直接影响我们的生长发育，而且还关系到我们一生的健康。因此，这一时期合理的饮食，帮助我们养成良好的饮食习惯，显得尤为重要。

饮食习惯的好坏直接影响着我们生活质量的高低，在这里我想送大家四句话：的医生是自己，的医院是厨房，的医疗是食疗，的疗效是时间。近期我们学校的同学购买外卖的现象比较严重，更有一小部分同学购买香烟、啤酒等进入校园，

显然，这是一种不健康的生活方式。外卖食品营养价值低，对身体危害大，在我校同学购买的外卖中，油炸的食品居多，同学们殊不知每年因油炸食品而引发的问题层出不穷。其次还有不少同学订购盒饭进入校园，很多一次性餐具遇高温或油脂，会释放出对人体有害的化学物质以致产生癌变。相比之下，校内食堂是在严密的监管之下经营的，为同学们的健康生活保驾护航，建议同学们在校内食堂用餐。

关注食品安全，学会营养搭配，平衡饮食，应和我们学习基础知识一样重要，让我们选择科学合理的饮食，养成良好的饮食习惯，拥有健康生活。为了我们能有一个健康、安全、卫生的学习生活环境，在此，我代表学生会全体成员向各位同学发出如下倡议：

- 一、拒绝违禁食品，从我做起；
- 二、不将食堂的食品带到教学区；
- 三、养成合理的饮食习惯，健康生活从我做起。

各位同学，让我们从自己做起，从现在做起，合理饮食，健康生活，合力共建校园良好的学习生活环境。

我的讲话到此结束，谢谢大家！

国旗下的演讲篇三

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

今天我演讲的题目是：《做好广播体操，展我艺术风采》。

接连上了两节课，神经紧绷，目不转睛，恨不得记住老师讲

的每一句话。岂敢走神，岂敢伸懒腰？如此久坐，凳子都要生根长出小蘑菇了。前两节课“一鼓作气，”第三第四节呢，就开始“再而衰，三而竭”了，咋办？赶快去做课间广播体操舒活舒活筋骨，抖擞抖擞精神吧。

课间操是一项锻炼个人意志，锻炼学生身体的体育活动，在培养学生团队意识、纪律等方面起到了重要的作用，同时也是反映学校管理水平和学生团队精神的一面镜子。

我们学校是充满艺术气息的校园，课间广播体操更应该像艺术一样在校园里绽放。整洁活力的校园，多才多艺的同学，特别是我们精彩绝伦的汇报演出，无不让人击节叫好，叹为观止！我们对艺术是如此热爱，如此执着，如此精益求精、一丝不苟，然而，唯独这广播体操，却有点让人不忍直视。也许是因为冬天太冷怕冻手，夏天太热怕出汗，所以我们对课间操总是马马虎虎，敷衍了事；也许是因为同学在教室里坐了半上午，根本不愿意拖着沉重的身体走出教学楼，所以这课间操被我们跳的比散文还散，形散神亦散；也许是因为我们觉得在众目睽睽之下，一本正经的做这体操有些难为情，于是，这特别的二十分钟却成了我们甜蜜的负担，我们对她是那么随心所欲，漫不经心，还没开始，就已想到结束。

每天马不停蹄的学习，也许我们的身体是有些疲惫。但越是这样我们就越要出来活动一下，记得曾经一位老师跟我们说过：“趁着我们还年轻，有机会多出来走走，晒晒太阳，等我们老了以后，想出来活动活动都已经没有机会了！”

二十分钟虽然短暂，但这蜷缩的身子舒展了，酸痛的双臂轻松了，疲劳的眼睛明亮了，再对着天空对着白云大喊一句，吐出压抑，驱赶困倦，然后放眼翠峦，放眼远山，放眼碧海银滩——气畅血活，心旷神怡，我们再回到班级去，回到那个“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的班级去，你是不是觉得，我们的身体已被叫醒，我们的大脑飞速运转！

希望每一次广播操，当音乐响起，口令喊起，我们和着动感的节拍，舒服地伸展，畅快地扩胸，潇洒地踢腿，轻云般体侧，旋风般体转……舞动起青春的旋律，展示我们独有的艺术风采！

国旗下的演讲篇四

大家好！

我是来自高二·四班的xx今天，我国旗下发言的题目是《爱国爱校爱家园，民族精神永流传》。

当新的一天开始，当鲜艳的五星红旗冉冉升起，我内心便无比激动与自豪。在风中飘扬的不仅仅是一面简单的五星红旗，他凝聚着全体中国人的尊敬与爱意，骄傲与自豪。他诠释着每一个中国人对祖国的守护，它包含着每一个中国人对祖国深情的爱意。

爱是什么？爱就是对人或事物有深厚真挚的感情，就是爱惜、珍惜。爱与喜欢不同，喜欢意味着占有，而爱意味着责任，意味着付出。爱，首先是从对自身的珍惜和尊重开始的。古人曰：“君子自爱，仁之至也。”“人若知爱，则应慎护自己。”如果一个人不知道自爱、不知道自尊和自重，就很难说爱自己了。爱自己，首先要珍惜自己的生命、珍惜青春、珍惜机遇。对于同学们来讲，爱自己就是对自己的行为负责，对自己的一生负责；就是珍惜时间，珍视自己的声誉和尊严。个别男同学虚度光阴，甚至惹事生非，吸烟打架，任意妄为，这不是爱己，而是害己，同时也危害同学、危害班级、危害家庭。而个别女同学，不懂得珍惜自己的青春年华，浅薄无知，沉迷于梳妆打扮，谈情说爱，这也是不懂得自爱。求学生涯是人生的基础阶段，是短暂而宝贵的，人生有了坚实的基础，才可以随心所欲地建造高楼大厦，也才能拥有了更宽广的世界。因此，让在校时间的学习效果最大化，让自己的人生拥有坚实的基础，让自己在人生道路上拥有了更多的主

动权，就是珍惜自己爱自己。

爱家，就是热爱自己的家庭，爱自己的亲人。这意味着对自己的家庭和父母负责，让家长 and 亲人省心、放心，让他们的精神和物质的投入得到应有的回报。对父母和家庭毫无责任心，游手好闲，花钱如流水，不思进取；对自己的行为从不反思、悔过，无能回报父母，而是让父母为自己劳力、劳心，甚至殚精竭虑，这是害父母、害家庭；有的人甚至到了社会上违法犯罪，危害一方，搞得自己也家破人亡。他就会被社会所遗弃，永远迷失爱家的方向。

爱校就是爱同学、爱老师、爱班级、爱学校；就是以自己的言行去维护同学、老师、班级和学校的荣誉和利益，维护大家共同生活、学习、成长的环境。我们的学校有着底蕴丰厚的人文环境，先进人性化的办学理念，宽敞明亮的教师，学高身正的一流师资队伍，还有我们一批优秀的莘莘学子，我们没有理由不为之骄傲，我们没有理由不为之奋斗！作为一中学子，我们要像爱护自己的眼睛一样去维护学校形象和荣誉；我们要真心实意地尊敬我们的老师；我们要自觉地保护校园的一草一木；我们还要像对待自己的兄弟姐妹一样去热爱学校的每一名同学，让我们互爱互学，一起快乐健康成长！我们要珍惜时间，刻苦学习，努力拼搏，争取优异成绩，以此来报答学校，报答我们尊敬的老师！擦亮一块玻璃，捡起地上的一张废纸，认真完成每一次扫除，学好每一门功课，对公共财产爱惜有加，对校规班规认真遵守，这就是我们爱校爱班的有力见证。“皮之不存，毛将焉附，”学校的业绩就是我们的骄傲，我们的成绩就是学校的自豪！

而关于爱国，自古传扬着这样一个神话，上古时代，天地混沌一片，盘古便生于其中，一日他猛然醒来，一个利斧便分开了天地。盘古头顶天，脚踏地，使天日一丈，地沉一丈，直至生命的尽头。在五千年的岁月里，在沧海桑田的沉浮中，中华民族开疆拓土，建功立业，不论天有多高，地有多厚，从未倒下。中华民族，就是开天辟地的豪杰，更是顶天立地

的英雄。我们听着民族的浩气长歌，阅览着五千年沧桑铸就成的那可歌可泣的历史长卷，那万里雄壮山河，那千年气宇冲天，把一个民族的豪情壮语抒发至尽。回望华夏，遥想旧事，想那秦始皇帝，气吞山河，军威赫赫，响彻九霄，仿佛意犹未尽；又见那汉武帝帝的千乘万骑，纵横匈奴，马蹄纷乱，令人望而生畏；忽又瞥见成吉思汗的蒙古大军，百万铁骑，南征北战，独行亚欧，不禁使人心胆意寒。即荒凉孤寂的黑夜，那一声声炮火，那一阵阵长泣，也没有压倒它如铁的脊梁，相反，当黑夜过后，它更坚强。仿佛中华民族就是世界的一根擎天柱，只要天不塌下来，中华民族就永不会倒下。这就是伟大的民族精神！

生在这样一个民族里，哪个不骄傲，生在这样一个国度中，哪个不自豪，当我们生在黄河之畔，长在黄河之畔，北望长城，南视南疆，我们就没有理由再怨弃哺育我们的祖国；当听着奔腾不息的长江，看到滔滔东去的黄河，我们就没有理由再止步不前，不思进取了。

亲爱的同学们，当你跨进鸡西一中的大门，当你看到“博学知礼，励志笃行”那八个大字，不知你有没有意识到，那是一种强烈的使命感，一种必须的责任感。这使命是完善自我，走向成熟的使命，这责任是以校为荣，光耀一中的责任，这使命是继承传统文化，发扬民族精神的使命，这责任是热爱祖国，振兴中华的责任。让我们在国旗下勇敢地宣誓：热爱祖国，热爱校园，用自己的青春书写最华美的生命乐章！

最后，把高二·四班班规送给在场的每一位同学：

尊师雅言，践行博学知礼

自强自律，牢记励志笃行

精思妙悟，品味学习乐趣

活跃课堂，展现自我个性
惜时奋进，把握生命脉搏
仪表整洁，秀出青春风采
美好环境，优化学习氛围
友谊长青，携手并肩进步
蟾宫折桂，一中鳌头独占
鹰隼试翼，昂首展翅翱翔
放飞青春，舞动梦想乾坤
人生悠扬，一中灿烂辉煌

国旗下的演讲篇五

尊敬的各位老师，亲爱的同学们，大家好！

今天是我们伟大的中华人民共和国66周岁的生日。又是一个金色的秋天，放眼960万平方公里的国土上，遍地金黄，繁华似锦，高楼矗立，煤海流金，大海扬波，长城起舞。

秋天，总给人们带来喜庆，带来诗意，带来遐想，带来憧憬，更带来希望，而今年的秋天，非同一般，更不寻常。在这美好的季节，从江南水乡到北国边陲，从赣江只滨到拉萨林卡，共和国每一平方公里的热土都浸透着欢欣与幸福，流淌着甜蜜与歌唱。十三亿华夏儿女以豪迈激越的歌声放飞金色的理想与玫瑰色的憧憬，放飞坚如磐石的信念与对伟大祖国赞美的诗行。

呵，祖国，我的母亲，在欢庆您诞辰66周年之季，我热血沸腾，思绪澎湃。我们有多少贴心的话儿要对您讲，有多少赞美的歌儿对您歌唱。66年，在人类的历史长河中只是弹指一挥间，然而，伟大的祖国发生翻天覆地的变化。到处是日新月异的创造。到处是招商引资，促进经济建设的洪流。我仿佛看见南湖的红船沐浴着太阳的金辉，向今天驶来。井冈山的红旗，杜鹃笑靥和映山红的壮美像的红霞款款飘来。宝塔山的热风，延河水的激浪，青纱帐的故事挟着黄河的琼浆，孕育了千万英雄的儿女。

同学们，迎着太阳，秋风送爽，我们多想站在古老的长城上以一种深情，以一种豪迈，以一种庄严的仪式，端起金杯，痛饮欢庆的美酒，轻轻柔扶脚下的每一寸土地，共同祝福我们亲爱的祖国国泰民安，前程似锦。深情道路一声：我爱你，中国。

国旗下的演讲篇六

同学们：

今天又到了周一，又迎来了一周一次的国旗下讲话，道理你们已经听得太多，今天来听听老师的心里话，告诉你们——师者的幸福！

在你们眼中大部分老师比较严肃，对你们要求严格，似乎不近人情，还有的同学认为老师和学生就是猫和老鼠的关系，但是你们知道吗，为什么老师可以守住这样清贫的职业，可以这么超负荷的工作，可以连自己的爱人和孩子都顾不上？那是因为你们，因为你们就是我们师者的幸福！

在假期拜访一位熟识的老教师，这位老教师深情地讲述了他身为师者的幸福，就在春节前夕的一天，老教师与妻子有事出门不在。回来之时，发现本来存之于菊花盆中用来滋养菊花的蛋壳，却整整齐齐地排列在门前的台阶上。老教师正在

纳闷，蛋壳上一个个鲜活的名字却触动了他的心灵，一滴滴硕大的泪滴顿时洒落衣襟，因为那书之于蛋壳之上的是老教师曾经教过的一个个学生的姓名。可以想见，学生假期拜访老师，发现老师不在，便用这样的方式表达自己的敬意与新春的祝福。此时的这位教师又怎能不为之感动，为之幸福呢？虽然，没有亲眼见过这群学生的面，虽然没有亲耳倾听学生温暖的话语，虽然也没有收到学生的新春贺礼，但是如此特殊的祝福却足以让这位老教师深深感动，从而体悟到师者的幸福了。

这就是清贫职业的背后却收获着其他职业无法获取的幸福。这种幸福源于你们，源于你们那份纯洁的心灵，干净而明亮，纯洁而美好，不是金钱可以取代，不是物质可以替换，不是世俗可以理解的。

清晨，迎着朝霞的灿烂，聆听你们清脆的朗读，感受着你们的朝气；步入教室，明净的讲台，为老师讲课而擦得干干净净的黑板，看着你们有点疲惫却还强打起精神的眼睛，感受着你们的善解人意；节日里，一条条暖暖的短信，一句句温馨的话语铺天盖地，接踵而至，感受着你们的懂事；看着你们一次又一次的努力，一次又一次的奋斗，看着你们一路跌跌撞撞却异常执着的成长，这就是师者的幸福！师者的幸福就在这一桩桩不起眼的小事中，就在这一幕幕不经意的时刻与瞬间。

们成为懂得感恩和成为一个文明守纪的人，要求你们能毫不退缩，脚踏实地去创造自己的奇迹与辉煌，不因为别的，就因为你们是怀着石门二中每一位老师的幸福而不断前行！就因为你们就是我们的幸福！

国旗下的演讲篇七

其实，我们最需要的就是对生活微笑。成功了，一个微笑，去迎接美好的明天；失败了，笑一笑，继续努力，用信心与

勇气克服困难。对生活微笑的人，总会获得属于自己的风采与成功。

微笑面对生活，是一个人有信心、有勇气、所向披靡的表现：最美女教师张丽莉，车祸瞬间挽救了学生却失去双腿，仍微笑面对生活，用对生活的信心和责任心，重新投入到教育事业之中；汶川、雅安大地震中的受难人民，虽然失去了亲友，生活艰苦，仍对幸福向往，微笑面对生活，在政府和全国人民的帮助下重建家园；《重生手记》的作者凌志军，在癌症的折磨下，学会微笑面对，最终抗击病魔走上康复之路……微笑，给予人们胜利的机会。

当然，微笑面对生活，最重要的就是用微笑面对生活中的困难与挫折！只有经历过小风浪，才能在大风浪来临之际，更好地用微笑与它抗争。小学时，虽然我努力学习，成绩也比较好，但有一位老师，让我感觉受到不公正的待遇，她的冷嘲热讽让我很难受，都不想上学了。那段时间我不再能一觉睡到天明，常常半夜醒来。妈妈微笑着对我说：“学习是为自己学的，对于不喜欢自己的老师的课，你更要用心去学！如果你能用行动转化她对你的态度，你就成功了！”我调整心态，每天都开心地学习。小学毕业时，看着班上自己第一名的成绩单，心里很是满足。妈妈说她特别佩服我，说我是个真正的小男子汉！挫折让我成长，微笑让我更加强大。

在生活的困难中，我成长了。不论是学习中的困难、同学之间的矛盾，个别老师的为难，我都能够做到微笑面对，不再沮丧，我可以大声地说：我是一个自强不息的男子汉！以后不论遇到什么样的挫折，我都要做一个微笑面对生活的人！

国旗下的演讲篇八

亲爱的老师，同学们：

非常高兴我们又相聚在这美好的早晨。我今天演讲的内容是

《做一个文明的好学生》。从开学到现在已经过去了2个星期了，二个星期来，在全校师生的共同努力下，学校各方面的工作不仅进展顺利，而且还取得了非常显著的成效。

一年来，我们新区三小的老师们默默工作，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，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，塑造出三小美丽的形象，每一位少先队员的举止言行展现的正是学校的风貌，关系着学校的荣辱。

在这里，我以少先队大队部的名义呼吁：行动起来，少先队员们！自觉做到“校园文明六要六不要”，要主动问好，不要高声喊叫；要主动捡拾，不要制造垃圾；要保洁公物，不要乱涂乱画；要文明游戏，不要追逐打闹；要科学用餐，不要偏食浪费）争做一个讲文明、懂礼貌的好学生。

遇到师长 主动问好；上下楼梯，注意谦让，靠右行走；讲究卫生，可以自带垃圾袋，不乱扔果皮，见到纸屑随时捡；爱护公共财物，不爬栏杆，不乱写乱划，不给墙壁留下污迹脚印；注意安全，不追逐打闹，不玩危险性游戏……严格遵守学校规章制度，同学间相互提醒，相互督促。同学们，你能做到吗？说得到做得到！让我们拭目以待，全体行动起来，比一比，谁才是真正的说到做到的文明礼仪的好学生。

同学们，加油吧！相信自己，你一定行！

本周的常规要求：预备铃打后要自觉的安安静静得坐在位置上，还有就是在走廊中整队时要保持安静！你们能做到吗？今天的国旗下讲话就讲到这里，谢谢大家！