

茁壮成长国旗下讲话 健康饮食国旗下讲话稿(优质5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

茁壮成长国旗下讲话篇一

老师们、同学们早上好：

我今天讲话的主题是《养成文明习惯，做文明学生》。我们都知道：良好的行为习惯会对人的一生产生深远的影响，会让一个人终身受益。19世纪心理学家李德说过：播下你的良好行为，你就能拥有良好的习惯；播下你的良好习惯，你就能拥有良好的性格；播下你的良好性格，你就能拥有良好的命运。

那么，如何才能养成良好的行为习惯呢？简单的说，就是从小事做起，从现在做起。

请每一同学先管住自己的口，不说脏话，不随地吐痰；管住我们自己的手，不乱扔杂物、乱倒污水，不乱涂乱画，不损害公物，不打架斗殴；管住我们的腿，不践踏花草，不乱穿马路闯红灯。从你们每天的起床、上下楼梯、上课、集会、值日、进出校门等小事做起，严格要求自己，自觉养成良好行为习惯，争做文明小学生。

同学们，文明行为习惯是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。没有了文明，就没有了基本的道德底线。可以毫不夸张地说，生活中最主要的是文明礼貌，它比的智慧、一切的学识都重要。文明礼貌地处事待人，是我们每个少年

儿童成长过程中的必修课。俗话说千学万学学做真人，说的就是学习应先学做人，学做文明人，学做社会人。因此，我们一定要养成讲文明礼貌的好习惯。而培养习惯重在一个月，关键在头三天，它就像一根缆绳，每天给它缠上一股新索，要不了多久，它就会变得牢不可破！所以，让我们从现在的点点滴滴做起，勿以善小而不为，勿以恶小而为之，从服饰、礼仪、举止谈吐、学习、社交等各方面，时刻检点自己的行为，严格按照小学生日常行为规范的要求，自觉自律，促使自己的文明习惯养成再上一个新的台阶，争做文明小学生；自觉维护我们学校的形象，让文明之花开遍我们整个校园。

我们要认真践行行为养成习惯，习惯形成品质，品质决定命运。在日常学习、生活、做事中，践行生活、行为和学习等良好习惯。把我校发展成：学生向往；家长满意；社会认可的！谢谢大家。

茁壮成长国旗下讲话篇二

各位老师、同学们：

首先，学会为小事高兴。别人为你做了一点好事，赞美他；自己上课回答对了问题，欣赏自己；自己两天没找到的铅笔突然出现，也要好好的高兴一番。多多发现自己身上的闪光点，我们就会快乐起来。其次，学会优待身边的人。同学、老师见面一声亲切的问候，一个灿烂的笑容；狭路相逢时的一个闪身让别人先过，快乐了别人，高尚了自己；同学取得好成绩，我们要报以真诚的掌声；同学病了，送去阳光般的问候。

再次，积极主动和同学交流。我们有了快乐，及时和同学分享；有了不愉快，向同学倾诉；在宿舍把你的零食分给好友一份；这些都会使你有个良好的人际关系。

最后，学会换位思考。和同学闹矛盾的时候，要站在对方的角度看看自己有哪些过失；被老师批评时要站在老师的位置分

析老师为什么批评我;做事遇到挫折时，要分析是不是自己努力不够;学会换位、理性地思考，我们就会心胸开朗，不会再怨天由人。

同学们，让我们保持阳光心态，一步一个脚印，脚踏实地努力地学习;让我们保持阳光心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。让我们塑造阳光心态，拥有健康人生!

国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

茁壮成长国旗下讲话篇三

亲爱的老师、同学们:

大家好!我是10级国际物流一班的刘晓燕，今天我演讲的题目是《创建和谐社会》。

和谐是什么呢?《说文》解释:和，相应也。《尔雅》解释:谐，和也。可以这样说，和谐二字简洁、生动而又朴实无华地反映了中国人心灵深处对于人、社会与自然最深刻的理解，是对中国文化和中国哲学精神最精辟的诠释。那什么又是和谐社会呢?和谐社会简而言之就是民主法制、公平正义、诚信友爱、安定有序而又充满活力的人与自然和谐相处的社会。

众所周知，党的xx届四中全会所提出的“和谐社会”一词，现已成为当前国内政治主题词之一。对我们普通老百姓而言，“家和万事兴”，安宁有序的工作生活，诚信公平的社会风气与丰富健康的文化娱乐就是和谐社会的具体表现。所以，构建和谐社会，不仅是我们执政党坚持“以人为本”的执政目标，同样也是每个公民的应尽职责，更是新时期农业系统中的每一位成员理所担当的光荣义务。

“和谐社会，从我做起”，团结也是一个重要的方面。俗语说得好:人心齐，泰山移。有一位伟人也曾经说过:团结就

是力量。可以这么说，社会和谐的基础，就是人与人之间的理解，及在理解基础上所建立起来的团结精神。我们国家农业系统的发展历程，谱写的就是一曲曲艰苦创业、团结奉献之歌。所以作为新时期下的农业系统的一员，无论是在工作岗位上，还是在日常生活中，如何去创建一种和谐的同事关系，如何让团结精神贯穿于我们的行业工作，都是构成和谐社会的积极因素。当我们的某个城市出现自然灾害，在赈灾义演会场上，短短数小时，就收到了超过亿元的爱心捐款，奉献爱心的人群中，有捐款超过百万元的民营企业家，也有自己还在吃低保的困难户！这就是我们“团结友爱互助，共建和谐社会”最有力的行动！

理解是人与人之间消除隔阂、实现心灵对话的基础，是体现和谐社会对每一个个体的人的尊重，而在理解的基础上形成的团结精神又是建设和维护和谐社会的重要保障。现代社会飞速发展，如何使自己在利益诉求多样化的社会中摆正位置，是我们每一个人都无法回避的问题。“不患人之不己知，患不知人。”如果我们大家真正领会、做到了这一点，那么建立一种健康和谐的人际关系，营造一种团结向上的工作氛围就并不是想象的那么困难。

大自然与人类休戚与共、息息相关，可持续发展体现了人类社会在认识自然的过程中不断成熟的结果，国家的“西部大开发”正是建立在可持续发展的指导基础之上，深刻反映出和谐发展的主旋律。我们农业系统的每一个成员在保护自然资源、推进环保农业等诸多方面，任重而道远。承担起历史的重任，是我们的职责，也是我们的幸运。

如果说我们是绿叶，社会就是大树，没有她的支撑和陪伴，我们会在孤独中凋零；如果说我们是树苗，社会就是大地，没有她的养料和哺育，我们将在枯萎中死去。社会就是我们远行的始发点、休憩的驿站、永远的归宿。在她迈向和谐、美好未来的步伐中，我们将是她不知疲倦的足音回响。我的演讲完毕，谢谢大家！

茁壮成长国旗下讲话篇四

老师们、同学们：

早上好！

今天国旗下讲话的主题是《吃出健康》。

随着生活水平的提高，健康已成为我们追求的目标。每年的5月20日是“全国学生营养日”。合理的饮食对于我们小学生的身心健康和成长发育是十分重要的，是我们学习和生活的基本保证。可是，我们经常看到一些同学遇到自己喜欢的菜才吃，不喜欢的菜就不动筷子了；有些同学还把方便面、羊肉串等“垃圾食品”当成自己的最爱。这样长期下去会造成膳食结构单一，影响体能与智力发展，甚至还会引发许多健康问题。

怎样才能吃出健康呢？首先我们要重视一日三餐，做到定时、定量、合理搭配，遵循“早饭吃好、午饭吃饱、晚饭吃少”的原则。保证好一日三餐外，我们还应注意以下几方面：

- 1、注意饮食卫生。我们要做好个人卫生外，还要做到不去路边摊点买吃的。
- 2、少吃油炸食品，远离“方便面”、“羊肉串”等“垃圾食品”。
- 3、不要挑食。遇到自己喜欢的菜我们吃，遇到不喜欢的菜我们也要吃。我们要吃鸡、鸭、鱼、肉，也要吃各种新鲜蔬菜；每天要喝足量的白开水，不喝或少喝碳酸饮料。这样我们的身体里才会有各种各样的营养，才能让我们健康成长。

同学们，希望大家，合理饮食，用最健康的体魄，最饱满的精神去迎接每一天。

茁壮成长国旗下讲话篇五

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家早上好！我今天演讲的题目是《合理饮食，健康成长》。每年的5月20日是“全国学生营养日”。简单的一句话“民以食为天，食以安为先”，告诉了我们一个大道理，我们的日常饮食是我们生存的基础。食物是身体营养物质的直接来源，它含有身体所需的各种营养物质。食物的质量直接关系到我们的健康。

俗话说：“健康是革命的本钱”，没错，健康对每个人都很重要，但现在食品种类繁多，各种食品工厂如雨后春笋，市场上也出现了各种垃圾食品，不洁食品、过期食品、方便食品、油炸食品、碳酸饮料、各种零食，甚至有人为了自己的利益在腌制火腿的时候喷敌敌畏。

因为不合理的饮食会影响身体的发育，随着经济的发展，中学生的营养不良和肥胖逐渐增多，发育的年龄越来越小。这给我们带来了不言而喻的伤害。因此，我们必须养成合理饮食的良好习惯，选择有益健康的食物，抵制垃圾食品的诱惑。

在此，我向同学们提出以下倡议：远离小贩，告别不健康的饮食习惯，让成长的身体得到最大的滋养，让我们以最健康的身体和最充实的精神状态迎接每天的学习，共创美好未来！

我的演讲结束了，谢谢！