

2023年珍爱生命国旗下讲话稿 珍爱生命之水国旗下讲话稿(大全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。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。

珍爱生命国旗下讲话稿篇一

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

早上好！

今天我想和大家讲讲水。先从回忆水的各种形式开始吧！

露珠。沿着树叶茎脉，慢慢滴落。形成水最清澈、最美丽的形状。赏心悦目。

雨。不断滴落在花草上，滋润着万物。滴答、滴答，敲响生命的乐章。

河流。闪亮的水花，汹涌的激流。席卷着泥土，运载着生命，蜿蜒奔流在原野上。

大海，反射着太阳的光，在闪烁。波浪滚滚而来。生命诞生于此。

人类，身体百分之七十是水。它在流淌，循环，那是我们的生命之泉。

水——给了我们绿色、生命和希望。我们本因对它满怀爱与感恩。可不知从何时起，人类好像忘记了水的恩惠。烟囱冒

着黑烟，污水肆意乱流，雨水变酸、河水变臭，连海水也失去了蔚蓝。现在这个蓝色的星球上，居然有近14亿人喝水困难，每年约有500万人因为饮用受污染的水而死亡。地球上的其他动物和植物们也在饱尝着人类带来的苦果。大量的生物被夺去美丽的家园和宝贵的生命。为了唤起人们对水缺乏的危机意识，第47届联合国大会做出决议，每年3月22日为“世界水日”。我国决定，每年3月22日到28日为“中国水周”。

我们是不是也应该经常检查水管和水龙头，防止滴漏；使用过碗筷集中起来一起洗；用水时把水龙头开小一些，洗的时候快一些；用水间歇可以把水龙头关上，洗完后关紧水龙头；洗澡前将空放的冷水积蓄起来洗抹布，洗澡时不要一直开着淋浴喷头，避免浪费；生活用水要一水多用，漂洗衣服的水可以擦地板，擦完地板的水可以冲厕所，淘米水可以浇花……此外，我们更要大力宣传，让每个人都养成节约用水的良好习惯。

老师们，同学们，赶紧行动起来，保护赖以生存的生命之泉，珍爱每一滴水，节约每一滴水，让我们的家园永远碧水潺潺！

珍爱生命国旗下讲话稿篇二

亲爱的学生和老师们：

大家早上好！今天我们演讲的题目是《冬季，请加强体育锻炼》！

冬天的到来给天气增添了一丝寒意。这个季节，没有夏天的阳光，是锻炼的好时机。参加冬季体育活动不仅可以锻炼身体，增强体质，还可以锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体抵御寒冷和各种疾病的能力。

在冬季体育锻炼中，由于肌肉不断收缩，呼吸急促，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时也增强了大脑皮层的兴

奋性，使温度调节中心灵敏准确地调节体温，提高了人的御寒能力。所以坚持冬季运动的人，抗寒能力比普通人强8-10倍。

冬天体育锻炼多在室外进行，不断受到冷空气的刺激。人体的造血功能发生了显著变化。血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白和抗病抗体增加，身体对疾病的抵抗力增强。俗话说“冬天搬家，麻烦少；冬天懒的话就喝碗药。”

冬天锻炼身体，接受阳光，弥补阳光不足。阳光中的紫外线不仅可以杀死人体皮肤和衣服上的病毒和病菌，还可以对人体进行消毒。还能促进身体对钙、磷的吸收，有助于骨骼的生长发育。尤其是对于正在成长的青少年来说，参加户外运动更重要。

冬季体育锻炼还能加快血液循环，增加大脑供氧，对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率有积极作用。

冬季运动的好处很多，冬季运动的项目也很多。一般采用长跑、球类运动、跳绳、踢筋、跳橡皮筋等项目。可以根据个人爱好选择不同的项目灵活掌握。

那么，冬季体育锻炼应该注意什么呢？

1. 冬天很冷。参加锻炼前要做好活得年轻的准备。准备活动可以提高各种器官的操作水平，提高肌肉和关节的灵活性，防止肌肉劳损和关节扭伤。

2. 冬季运动要注意预防感冒。冬天天气寒冷，所以你应该穿好衣服去锻炼。运动后要做适当的整理活动，及时保暖，防止感冒。

3. 参加冬季锻炼，一定要有一个循序渐进的过程，一定要有

顽强的毅力和毅力才能取得好的效果。千万不要“三天打鱼，两天晒网”。

学生，身体是知识的载体。只有身体健康，心理素质好，才能更好的工作学习，迎接各种困难和挑战。

最后，请允许我用奥林匹克运动创始人顾拜旦老师的名言来结束我的发言：“你想健康吗？你想变聪明吗？你想健身吗？请运动！”。

珍爱生命国旗下讲话稿篇三

珍惜生命就要珍惜今天。以下是本站小编整理的中学生珍爱生命国旗下讲话，欢迎大家参考。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！今天我在国旗下讲话的题目是《珍爱生命，安全第一》。不知大家是否还记得，在20xx年12月7日晚，湖南省的一所私立中学发生了一起伤亡惨重的校园踩踏事件，事故造成8死26伤。也正是这一事件敲响了社会安全意识的警钟。

为了避免校园踩踏事件的发生，在这里，我倡议全体同学做到：上下楼道要互相礼让，靠右行走，不在楼道里推、挤、打闹、开玩笑，集会做操排队时，要保持一臂距离，不得在队伍行走过程中突然弯腰绑鞋带、捡东西；如果遇到人群拥挤时应保持冷静，双脚站稳，抓住身边牢固物，发现人群向自己涌来，应蹲在墙角下，一手紧握另一只手腕，保持呼吸道通畅。

防范校园踩踏，要求每个同学不但要在思想上认识到它在校园安全中的重要性，更重要的要落实在平时的一举一动。其次，近日是流感多发季节，如何预防流感也是必要的。

我们应尽量避免直接接触死禽畜、勤洗手、室内勤通风换气，注意营养，保持良好的体质等。做到以上这些也可以有效预防新型流感h7n9.

除此之外，我们还要懂得如何防火，防触电，防溺水。在遇火灾时，我们需沉着冷静，保持清醒的头脑，逃生时应用沾水的手帕捂住口鼻，身体紧贴地面前往安全出口，切记不要乘坐电梯；如若发现某处着火，也应及时拨打“119”火警电话；在触电时，我们应单脚站立，并及时就医，在遇雷雨天气时，不应在树下避雨。

在校园内，我们也要保护好自己，防暴力伤害，懂得基本交通安全常识；在食品安全方面，也要注意生产日期，保质期，防止中毒。

以上就是我讲的内容，希望同学们健康快乐的成长！

谢谢大家！

敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天，我在国旗下演讲的题目是《我运动，我健康，我快乐》。

“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的名言；“健全的头脑，寓于健全的体格”，这是艾莫尔的处事之道；“身体的健康因静止不动而破坏，因运动练习而长期保持”，这是卢梭的感悟……伟人们睿智的话语启示我们：健康的身体，顽强的意志，人人都可以得到，而这个秘诀就是：坚持体育锻炼。

运动会将至，同学们应借此为契机，积极的参与体育锻炼，

坚持每天锻炼，在体育锻炼中应做到以下几点：

一、树立“健康第一”的理念，提高对体育运动的认识。我们要积极行动起来，以热爱生命、热爱运动的态度对待体育，以饱满的热情投入到体育运动中来。

二、坚持每天锻炼一小时，养成良好的体育锻炼习惯，让体育健身成为我们成长过程的美好经历，成为我们全面发展的不懈追求。

三、强化团结协作精神，大力弘扬奥林匹克精神。“更高、更快、更强”的奥运精神是一面旗帜，是一种追求，是一种境界，更是团队精神的最佳体现。让我们在奥运精神的感召下，快乐运动起来吧，积极的为班级贡献自己的一份力量，提高班级的凝聚力。

四、保持良好的作息规律，告别不健康、不文明的生活习惯，养成早起早餐早睡、合理使用电脑的好习惯。

五、在体育锻炼中应注意运动安全，运动前应做好准备活动，运动中应积极补充水分，运动后应做放松活动。我们学校田径场较小，同学们在练习运动会项目或者是体育锻炼时应要有秩序，要把安全放在第一位。

“少年智则国智，少年强则国强”，青少年是祖国的未来，是民族的希望，这就要求我们不仅要具备出类拔萃的文化素质，政治修养，同时也需要具备强健的体魄。生命是短暂的，但青春却是永恒的。而我们永葆青春的法宝就是运动。它没有年龄的限制，也不管你的身份如何，更没有地位和种族的差别，运动都会给我们带来健康，带来快乐，带来世界上最美好的东西！

运动传递健康，健康成就快乐！有时，运动也是一剂良药，能让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力，成就淡泊明志

的人生态度，成就辉煌的人生！我们是祖国的希望，我们是未来的接班人，我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我的人生。

生命是上帝赋予的小船，而运动则是船的风帆，因为有帆，船才会前进得更远，因为有船，帆才会迎风飘扬。让我们热爱运动，健康身心，快乐相伴。让“我健康，我快乐”的口号伴随我们走过一生！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

老师、同学们：

早上好！

今天我讲话的主题是《珍爱生命、预防溺水》。溺水是游泳或掉入水坑、水井等常见的意外事故，溺水一般发生在游泳池、水库、水坑、水塘、河流、海边等地方。

近日晋江就连续发生了两起溺水事件。一起发生在4月13日下午，17岁的王某带着10岁的小表弟李某等4个小孩，来到海边避风港玩耍。突然，李某不慎跌落海里，王某想去拉，结果自己也跟着掉下去。经过打捞，在离岸边约10米的海水里找到了两人，但两人均已身亡。另一起发生在4月14日下午，4名女孩和1名男孩想到溪对岸摘杨桃，这条溪宽有十多米，深达两米多，几名小孩手牵手想趟水过去，没想到悲剧发生了，4名女孩一个拉着一个，先后落水，未能爬上岸，其中最小的才7岁。只因为忽视了安全问题，就给社会、家庭、亲人带来巨大的悲痛。生命没有第二次，悲剧不能重演。我们只有懂得“防患于未然”，在校内外都注意安全，才能杜绝一切安全事故的发生。

现在天气越来越炎热，尤其夏天是溺水事故的多发季节，在此希望同学们做到以下几点：

- 一、不在无大人的带领下私自下水；
- 二、不擅自与同学结伴游泳、戏水；
- 三、要注意安全警示，不到矿坑、水库、渠道等水域玩耍或钓鱼(捕鱼)；
- 四、不到无安全设施、无救护人员、无安全保障的水域游泳；
- 五、发现同伴溺水时或者在水边发生突发事件，不要私自下水，而是立即报警或者大声呼喊，向大人求救。

同学们：生命高于一切，你们是国家和民族的未来和希望，让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生。

谢谢大家！

珍爱生命国旗下讲话稿篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是六三班的xx□今天我在国旗下演讲的主题是：珍惜生命之水。

在每年的3月22日是“世界水日”。我国的水资源占有量的只有2300立方厘米，约为世界人均平的四分之一，排在世界的第12位，是世界上13个贫水国家之一。在我国的600多个城市中，有400多个城市缺水，其中有110个城市严重缺水。你们觉得我读了这个之后是怎么想的吗？我觉得我们对水资源太浪费了！而且我们还是世界贫水国家之一了，因此我们应该保护水资源。

现在树木需要水，动物需要水，我们也需要水。如果树木没有了水，那我们将呼吸不到新鲜的空气了；如果动物没有了水那我们将看不到活生生的动物了；如果没有了人们水，那我们将无法生存。水是最宝贵的，水是生命之源，我们应该珍惜水资源。

因此我们因该做到以下几点：

- 1、干什么用过的水可以再用；
- 2、洗完手后的水要及时关掉水龙头；
- 3、刷牙时不要一直开着；

大家只要做到不会浪费水资源就可以了。

大家一定要记住3月22日时不能浪费水资源，不仅是3月22日其他时候也要节约水资源。让我们一起保护水资源吧！

谢谢大家，我的演讲到此结束。

珍爱生命国旗下讲话稿篇五

敬爱的老师们，同学们：

上午好！

今日，我演讲的题目是《珍爱生命之水》。同学们，我们知道，人不可缺少水，如果没有了水，动物和人都无法生存。没有了谁就没有了生命，没有了水，地球就是一片死寂。各位知道，地球上的面积被水覆盖，然而却很少有人知道这么大的水量中可被人类利用的淡水总量只占地球上总水量的十万分之三，占淡水总蓄量的0.34%。目前，世界上已有超过一半的陆地面积，遍及一百多个国家和地区缺水，二十亿人饮

水困难。而人类正以每15年增加1倍的淡水需求消耗着水资源。到目前为止，人类淡水消费量已占全世界可用淡水的54%。

我国水资源总量为2.8万亿立方米，人均水量不足2400立方米，仅为世界人均水量的1/4，居世界第110位，我国水资源总量中，可用水储量只有1.1万亿立方米，而目前用水量已达5600亿立方米，城市每年缺水60亿立方米，全国668个城市中有400多个供水不足，其中108个严重缺水。因缺水每年造成工业损失2300多亿元。如果我们不节约用水，后果就会不堪设想。所以相对于不断发展的工农业生产和不断增长得人口，供我们使用的水是非常有限的，所以节约用水势在必行。

同学们，行动起来吧！节水行动就在你我的身边。你可以在日常生活中随时随地的节约每一滴水。下面，我给各位提几个节约用水的建议。

一，用淘米水洗菜，再用清水清洗，不仅节约了水，还有效地清除了蔬菜上的残存农药；二，洗衣水洗拖帕，帚地板，再冲厕所。

第二道清洗衣物的洗衣水擦门窗及家具，洗鞋袜等；三，大小便后冲洗厕所，尽量不开大水管冲洗，而充分利用使用过的“脏水”；四，夏天给室内外地面洒水降温，尽量不用清水，而用洗衣之后的洗衣水；五，自行车，家用小轿车清洁时，不用水冲，改用湿布擦，太脏的地方，也宜用洗衣物过后的余水冲洗；六，家庭浇花，宜用淘米水，茶水，洗衣水等；七，家庭洗涤手巾，小物件，瓜果等少量用水。宜用盆子盛水而不宜开水龙头放水冲洗；八，水龙头使用时间长有漏水现象，可用装青霉素的小药瓶的橡胶盖剪一个与原来一样的垫圈放进去，可以保证滴水不漏；九，将卫生间里水箱的浮球向下调整2厘米，每次冲洗可节省水近3kg按家庭每天使用四次算，一年可节药水4380kg；十，洗菜：一盆一盆地洗，不要开着水龙头冲，一餐饭可节省50kg；十一，淋浴：如果您关掉龙头擦香皂，洗一次澡可节水60kg；十二，手洗衣服：

如果用洗衣盆洗，清衣服则每次洗，清衣比开着水龙头节省水200kg□十三，用洗衣机洗衣服：建议您满桶再洗，若分开两次洗，则多耗水120kg□十四，洗车：用抹布擦洗比用水龙头冲洗，至少每次可节水400kg□十五，冲厕所：如果您使用节水型设备，每次可节水4—5kg□十六，洗地板：用拖把擦洗，可比用水龙头冲洗每次每户可节水200kg以上；节水的方法很多，只要我们做有心人，节约用水，利在当代，功在千秋，同学们只有从我做起，从现在做起才能维持我们人类生生不息，记住吧，珍惜水就是珍惜我们自己的生命。我的演讲完毕，谢谢各位！