

国旗下讲话营养均衡 幼儿园无烟日国旗下 下的讲话稿(通用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

国旗下讲话营养均衡篇一

尊敬的老师、同学们：

大家好！

大家好，明天5月31日，是世界卫生组织发起的第**个世界无烟日，根据世界卫生组织《烟草控制框架公约》要求和我国卫生部实施的《公共场所卫生管理条例实施细则》从**年5月1日起，我国室内公共场所和工作场所完全禁烟。

首先，为了祖国的未来，为了营造卫生、健康、文明、和谐的校园环境，我们计算机班的全体学生应该珍惜自己的身体、珍惜自己的年华，已经有吸烟史的同学们要放下手中的烟卷，走出吞云吐雾的角落。拿起桌上的书本，焕发出我们青年应有的风采。

其次，被动吸烟已成为对青少年的一个巨大的危害。我们在无可奈何中吸入别人吐出的烟气和香烟燃烧时散发在环境中的烟雾。为了不让这被动吸烟损害我们的健康、污染我们的环境，我们应该勇敢的站出来。请同学们从今天起以各种方式劝阻家人戒烟，同时动员家长以书面方式予以承诺。也要将烟的危害介绍给你身边的烟民，劝他们戒掉烟瘾，重新拥有健康的身体。小手牵大手，共同创建无烟环境。

再次，禁止青少年吸烟已不仅是一个卫生问题，而且也是一个社会问题，不单学校重视，家长和社会也不能掉以轻心。我们将积极参加学校组织的各项禁烟活动，同时我们班也要组织一次班会“烟草吞噬生命、吸烟有害健康”，一次征文活动“我的无烟学习生涯”一次学生与家长交流活动“致亲人戒烟一封信”通过一系列活动加强学生对烟草危害的认识，对学校控烟的认识，对无烟家庭的认识，提出戒烟的建议，为了让学生更好的拒绝吸烟，家庭、社会和学校要共同努力。

最后，我们计算机班的全体同学共同承诺“小手拉大手，共创无烟校园”。

看过无烟日老师国旗下讲话稿的人还看了：

国旗下讲话营养均衡篇二

对于人类来说，眼睛是视觉器官，最重要的感觉器官之一。1996年，国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并确定每年6月6日为“全国爱眼日”。以下是本站小编为大家整理的关于眼睛的文章，欢迎阅读：

尊敬的老师，亲爱的小朋友们：

大家好！

我是大三班的小朋友，一转眼，三年过去了，我们大班的小朋友很快就要毕业了。回想这几年在幼儿园的生活，心中是多么的不舍。再过几天，我就要成为一名小学生了，这是一件多么光荣的事情！现在我们已经开始适应小学生活了，上周一，我们大班小朋友在老师的带领下，集体参观了实验小学，看到大哥哥大姐姐在明亮的教室里听课学习，在宽敞的操场上自由活动，还看到了美丽的小花园和荷花池。

老师说，再过几天，我们要去实验小学提前适应环境，到时候我们可以坐在明亮的教室里看书、学习，也可以在宽敞的操场上自由的玩耍。听到这里，中小班的小朋友们是不是也想和我们一起去看看呢！

从现在起我要好好准备，争做一名合格的小学生。中小班的小朋友们，你们也马上就要升班了，那就让我们一起加油吧！

国旗下讲话营养均衡篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好，很荣幸今天能够站在这里给大家带来演讲，我是xx班的xx□今天我演讲的题目是《珍爱生命，远离烟草》。

世界卫生组织将每年的5月31日定为世界无烟日，目的在于警醒世人，吸烟有害健康，呼吁人们放弃烟草。

既然烟草有如此可怕的危害，为什么还有众多的人吸烟呢？一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不易戒掉，另外一个原因是大多数人还没有把吸烟看成一个丑陋的行为，相反地，有许多人认为这是一件很有派头，很潇洒的事情，因此，吸烟的人像滚雪球一样，越来越多，人们对它的依赖也越来越强。

研究证明，10岁以下的儿童对烟普遍反感，认为吸烟又呛又难闻，11—13岁得儿童才逐渐对吸烟产生好奇心，跃跃欲试，15岁以后则开始把吸烟作为自己长大的标志，由此可见11—15岁是中学生最容易染上吸烟嗜好的`危险年龄。

对青少年来说，吸烟的危害远比想象中大的多，不仅导致很多疾病，还会影响骨骼的生长发育，青少年正处在身体发育阶段，对各种有毒物质抵抗力不强，受烟雾的毒害也就更深，

吸烟还可能使青少年养成不良生活习惯，诱发不良行为，甚至引发犯罪。

为了我们的健康，为了我们祖国的未来，我呼吁，全体同学自觉远离香烟，没有烟雾缭绕的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！

我的演讲结束，谢谢大家！

国旗下讲话营养均衡篇四

亲爱的同学们：

大家早上好！

今天国旗下讲话的主题是“爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都希望有一双明亮的眼睛。透过这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的世界离我们越来越远。我说几种情况，它们有没有发生在你身上——看书写字时紧盯着书本，没有离书本一尺远；看电视、用电脑时紧盯屏幕，并且时间超过1个小时；在强光或昏暗的地方走路、坐车的时候看书写字。孩子们想一想怎么办？也许有的同学错误地认为“只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了”；还有的小朋友认为戴眼镜是有知识的象征。但是现实告诉我们：一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。戴上眼镜如果仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视。

接下来□x医生给同学们几条小建议，来帮助大家爱护眼睛：

- 1、 认认真真地做好眼保健操，注意眼睛卫生。
- 2、 养成良好的读书习惯，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。
- 3、 做到“三不”：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。
- 4、 阅读时间请勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，以每三十分钟休息片刻为佳。
- 5、 保证充足的睡眠。
- 6、 多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。

婀娜多姿的自然，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

我的国旗下讲话毕，谢谢大家！

国旗下讲话营养均衡篇五

尊敬的老师，亲爱的小朋友们：

大家好！

我是大三班的小朋友，一转眼，三年过去了，我们大班的小

朋友很快就要毕业了。回想这几年在幼儿园的生活，心中是多么的不舍。再过几天，我就要成为一名小学生了，这是一件多么光荣的事情！现在我们已经开始适应小学生活了，上周一，我们大班小朋友在老师的带领下，集体参观了实验小学，看到大哥哥大姐姐在明亮的教室里听课学习，在宽敞的操场上自由活动，还看到了美丽的小花园和荷花池。

老师说，再过几天，我们要去实验小学提前适应环境，到时候我们可以坐在明亮的教室里看书、学习，也可以在宽敞的操场上自由的玩耍。听到这里，中小班的小朋友们是不是也想和我们一起去看看呢！

从现在起我要好好准备，争做一名合格的小学生。中小班的小朋友们，你们也马上就要升班了，那就让我们一起加油吧！

国旗下讲话稿

尊敬的老师，亲爱的小朋友们：

大家好！

我是大三班的小朋友，今天我讲话的主题是：我们的眼睛。

小朋友们知道全国爱眼日是哪一天吗？是每年的六月六日。眼睛是心灵的窗户，可我们的眼睛周围却有五个敌人，一号敌人是酒精，所以小朋友要离着酒精远远的。二号敌人是烟，如果身边有人吸烟，你也应该离他远一点。三号敌人是干燥，我们可以多喝水打败敌人。四号敌人是过度日晒，在炎热的夏天，我们尽量不要在太阳底下暴晒。五号敌人是睡眠不足，小朋友们一定要保证充足的睡眠，这样对眼睛才有好处。

此外还应当养成良好的用眼习惯，比如不在阳光下看书，不在摇晃的车上看书，不躺在床上看书，看电视、玩电脑的时候不能离得太近，时间也不能超过30分钟，用眼一段时间后，

要注意休息，看看远处和绿色的植物，还有一点，就要养成良好的书写姿势，做到指尖离笔尖一寸，胸口离桌面一拳，眼睛里书本一尺的要求。

眼睛是我们的宝贝，小朋友们可一定要好好的保护它哦！

谢谢大家！！