

演讲稿全文 新版国旗下讲话演讲稿(精选17篇)

感恩是一种积极向上的情感，它使我们更加珍惜身边的人和事物。我们在国旗下举办庆祝活动，纪念国家的建设成就和重要历史事件。

演讲稿全文篇一

老师们、同学们：

大家早上好！

今天我讲话的题目是《珍惜粮食，拒绝零食》。

我国古代的'教育家孔子给人留下了一句名言：“民以食为天”。可见，“吃”在普通百姓心中多么重要。只是这些年来，随着人们生活水平的提高，许多同学对珍惜粮食也越来越不在意，大家做得如何，午餐结束时到食堂餐厅即可见一斑，餐桌上时有几乎没动的蔬菜、水果，每天剩余的饭菜能到满满三垃圾桶，真是不忍目睹！古人尚有“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”“一粥一饭，当思来之不易”的彻骨感受，而同学们用自己的行动告诉老师：大家思想认识远远不如古人！

而与此同时，老师也常常看到有许多同学在学校外的小商店里购买五角、一元的低价零食吃。检查卫生时，常常发现有的同学把这些低价零食的包装袋乱扔，校园角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。在学校旁边的四安桥下，还会看到同学在流动小摊处卖现做的吃食，这些零食中有许多不符合国家安全及卫生标准的食品，经常吃这类零食会得多种疾病。即使买了一些卫生安全的食品，但里面含的防腐剂、色素对人体的健康是没有益处的。要知道，防腐剂主要作用是抑制微生物的生长和繁殖，以延长食品的保存时

间。它是一把“双刃剑”，长期过量摄入会对人体健康造成一定的损害。许多天然食品具有本身的色泽，这些色泽能促进人的食欲，增加消化液的分泌，因而有利于消化和吸收，是食品的重要感官指标。但是，天然食品在加工保存过程中容易退色或变色，为了改善食品的色泽，人们常常在加工食品的过程中添加食用色素，以改善感官性质，但长时间食用色素也会使人中毒。

这些危害同学们未必不知道，但依然抵御不了诱惑。在此，老师呼吁：让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，珍惜粮食，拒绝零食的诱惑，把精力放到学习上。同学们，行动起来吧，珍惜粮食，拒绝零食，从我做起，从不乱倒剩饭做起，让食堂里的桌子上、地面上、垃圾桶里不再有剩余饭菜的影子，看不到它们悲伤的身影，哭泣的声音。拒绝零食，不把零食带入校园。为了我们这个快乐而又干净整洁的校园，让我们一起努力吧！

我的讲话到此结束，谢谢大家。

演讲稿全文篇二

尊敬的家人、老师、朋友们：

今天是我十二岁生日，我非常激动！十二岁，意味着我将挥手告别金色的童年，步入人生的另一个里程碑：少年时代。此时此刻，我的心里充满了感激。

首先我要感谢我的爸爸妈妈，你们不仅给了我生命，还给了我一个幸福快乐的童年。虽然你们平时的工作都很忙，但是你们无时无刻不关心着我，支持着我，教我如何做个好孩子，辅导我的学习，对我既严加管教又呵护备至，为我付出了全部的心血。在这里我想说一声，“爸爸妈妈，我永远地爱你们！”

我还要特别感谢我的奶奶，是您十二年如一日，每天骑着三轮车送我上学放学，风雨无阻，是您十二年无微不至地照顾我，陪伴我。在这里我想说一声，“奶奶，您辛苦了！我爱你！”

我还要感谢我的同学和好朋友们。我们一起游戏，一起成长，一起进步，是你们带给了我那么多的欢声笑语，是你们带给了我那么多的美好回忆。妈妈曾经告诉我，儿时的友谊是最宝贵的。让我们的友谊之树常青，让我们的友谊之花永远盛开！

今天，我要感谢的还有在座的各位亲朋好友。可以说，没有你们大家十二年来对我的关心和培养，就没有我今天的健康成长！在我今后的成长道路上，还需要你们更多关注的目光！

谢谢，谢谢你们！（鞠躬）

此致

敬礼！

演讲人□xx

2022年x月x日

演讲稿全文篇三

尊敬的家人、老师、朋友们：

大家好！非常感谢你们能参加我的十二岁生日！

十二岁代表的是告别了天真烂漫的儿童时代，即将步入如诗如梦的少年。

这十二年来，我要感谢我的爸爸、妈妈、姥姥、姥爷和爷爷、奶奶，是他们的呵护才让我从一个无知的少儿茁壮长成懂事的少年；我还要感谢我的亲朋好友，是他们帮助和关怀让我走过了十二年美好时光；我更要感谢我的同学和老师，在同学的帮助下使我学习成绩有所提高，在同学的鼓励下使我变得更坚强，同学们带给了我无限的欢乐。在老师的教育下，使我增长了知识，在老师的关怀下，使我感到了温暖，在老师的辅导下使我的成绩日渐出色。

在这十二年里，我变得独立、勇敢、坚强，遇事也十分沉重冷静。我在十二年里也参加了很多比赛，获得了许多奖项，这也给了我锻炼的机会，让我学会了做人处事。

我以后要学会跟人交流沟通这项技能，让我变得更出色，语言就是通往捷径的一条路，学会沟通是现代人的标志之一，它会给我带来许许多多的机会。

我很快就要告别小学，升入初中了，我一定要养成预习、复习的好习惯，这一定会让我的学习更加出色，学起来也会十分轻松。

此致

敬礼！

演讲人□xx

2022年x月x日

演讲稿全文篇四

敬的老师、各位同学：

大家好！今天我很荣幸能做这次。再过两个星期，我校九年

级同学将迎来中考，并向已经培育了我3年的母校——古泉中学挥手告别，想到这些，我心中百感交集，与这里与即将毕业的同学们一样，此刻，我既有对即将到来的中考的一丝紧张，也有对升学后全新生活的无限憧憬，更多的是对我们母校的眷恋以及3年来校园生活的美好回忆。

回首3年，有太多美好的片段值得我们去回味。昨天，有过我们在课堂上的争论；昨天，有过我们在校园里的奔跑；昨天，有过我们在考场上的奋斗；昨天，有过我们在舞台上的绽放。在这里，我们留下了欢歌笑语，结下了深深的同学情谊，收获了拳拳师恩。有人说，初中生活像一本太匆忙的书，1000多页的篇章就这样随手翻过。虽然扉页上有过烦恼与不顺，但结语上却写满了欣喜与感恩。所以在今天，我代表全体九年级学子，向辛苦培养我们的老师们，表示最衷心的感谢和最崇高的敬意。是你们，在我们困惑时为我们指点迷津，在我们遭遇失败时给我们慰藉，在我们迷茫时给我们疏导，也在我们沉浸成功喜悦以致忘乎所以时，及时将我们拉回现实，让我们明白前路艰辛。3年来，在你们的谆谆教诲下，我们的学识逐渐广博，我们的思想日趋丰腴。我们明白，你们教给我们的远远不止知识本身，爱和感恩将会让我们终身受益。这份爱与感恩将会化作我们前进的动力——那就是中考必胜！我想，这应该是对您最好的报答！

敬爱的老师们，请看，3年前对初中充满神奇向往的那个孩童，如今已经成长为有志青年，正满怀信心，勾画着未来的蓝图，向理想的彼岸迈进。在临近中考的日子里，看着身边行色匆匆的毕业班同学，有时我会倍感压力与紧张。不经意间看见3年前刚入学时学校新栽的小树，历经夏冬，严寒酷暑，如今已有碗口粗细，枝繁叶茂。不禁感叹，人生就是这样，在岁月的磨练中，成长壮大。我猛然明白“从这里走向成功”并不是一个空洞的表达，而是多年来古泉中学学子厚积薄发的硕果。所以今天我还想借此机会对亲爱的学弟学妹们说，请记住，甜美的果实需要汗水的浇灌，美丽的青春需要奋斗为其着色。只有努力和拼搏，人生的梦想才能实现，古泉中学

的辉煌才能续写！“天空没有留下翅膀的痕迹，但我已经飞过。”是啊，亲爱的九年级同学们，不知不觉中我们已经手挽手地在古泉中学走过了生命中最亮丽的季节。现在出征的战鼓，已经擂响，就让我们展开飞翔的翅膀，迈开坚定的步伐，跨过命运的门槛，朝着我们的理想——奋勇出击！谢谢大家！

演讲稿全文篇五

大家好！

我演讲的内容是：如何更有效地学习。

同学们，我们每天课业负担很重是正常的。如何分配学习时间尤为重要。

在我看来，语文是最难学的学科。分为基础、阅读、作文三部分，知识面广。基础题中，容易出错的音，成绩，课文，需要背诵的相关单词，最容易答对。这类问题主要考察基础知识的掌握情况。判断病句，语义连贯等稍微难一点的题，要做课外题，要学会解题。在阅读题中，小阅读相对简单，只要从文本中提取信息即可。另外两个阅读要多练习，增强理解能力，也要注意课外声音的积累。作文要多积累好的单词和句子，写的要快。你最好为考试准备更多优秀的作文。

数学题最灵活。在平时的练习中，不要死记硬背，要学会如何解决问题。做题的时候要小心，一定要背好各种公式，这些公式在考试中起着至关重要的作用。通常问不出问题，就留不到最后一次了。你要敢于提问，假装理解。

英语讲究掌握单词和语法，练习册也很重要。我们应该认真完成作业，记忆单词和短语，加强笔记的复习。阅读理解和第一次填空是课外题，要学以致用，看文章，注意单词的形式。

在平时的学习中，要多关注自己不擅长的科目，但不能忽视其他课程，否则会有进步。

祝大家成绩进步！

谢谢大家！