

小学生国旗下演讲 小学生国旗下的精彩演讲(汇总11篇)

加油稿的内容可以包括对对方优点的肯定、鼓励其努力的词句，以及提供一些实际帮助和建议。以下是一些著名作家和名人的加油稿，希望能给大家带来灵感和动力。

小学生国旗下演讲篇一

老师们，同学们：

大家早上好！今天国旗下讲话的题目是《文明礼仪从点滴小事开始》，中国自古就是文明礼仪的创造者和实践者。我们在有的国家才刚形成自己的语言系统时，礼仪文化就有了很大的发展，就有了儒家、道家、法家、阴阳家，出现了像老子、孔子、韩非子等许多影响中国乃至世界的思想家。他们的思想陶冶着我们的性情，指导着我们的行为。他们的理念影响着一代又一代华夏子孙，充实着民族的文化，丰富着人们的思想，也为中华民族赢来了“礼仪之邦”的赞誉。当今我们的邻国韩国和日本，他们在礼仪上的规范和要求让世界各国都为之惊讶，其实就是在学习中国汉唐盛世礼仪的基础上发展起来的。

那么做为新时代的小学生应该怎样发扬祖国的礼仪文化，规范自己的行为，提升自己的修养呢？首先大家要端正自己的态度，曾经有位著名的足球教练米卢说过这样一句话，“态度决定一切”。的确，树立正确的态度是我们培养文明礼仪习惯的良好开端，有个别学生认为一两次不文明的言行无所谓，就是没有树立正确的态度，殊不知，这些言行只会使其与文明礼仪渐行渐远。

其实做一名懂文明，有礼貌的学生并没有我们想象中那么难，如与人相遇时的微笑，对出现困难学生的热情帮助，不小心

碰到别人的一句“对不起”，上下楼梯靠右走，只要大家愿意是完全可以做到的。

我们说文明礼仪是一种品质，是一种修养，更是一种受人尊敬并被大家推崇的行为。我们应该从身边的点滴小事做起，做到言行文明。一要礼貌待人。让“你好”“谢谢”、“对不起”等礼貌用语，让“微笑”、“点头”、“右行礼让”等体态语言共同架起人与人之间最宝贵的感情桥梁。二要遵守秩序。在学校内自觉遵守学校的规章制度，做到课堂有纪律，课间有秩序；在校外自觉遵守社会公德，维护社会秩序。三要保持环境卫生。不乱扔纸屑，见到纸屑主动捡起。四要爱护公物，不在墙壁上和课桌椅上乱涂乱画等。五要有爱心，在关心和帮助别人的同时学习宽容别人，谅解别人，尊重别人。

只有每一个人都具备了良好的文明行为习惯，才能构建出优良的学习氛围，才能更快乐的度过你们宝贵的童年时光。今天的讲话就到这里，谢谢大家！

小学生国旗下演讲篇二

老师们、同学们：大家早上好！

时间过得很快，过完这一周，这一学期也就结束了，大家将陆续离开学校，开始寒假生活。寒假中，还有我们中国的传统佳节——春节。今天利用国旗下讲话这个机会，就怎么过好寒假生活对同学们提出几点建议、要求。

一、合理安排时间——做时间的主人

在寒假中，同学们首先回顾一下自己在刚结束的这学期中学到了什么，有哪些收获，有哪些不足，有哪些应该在假期中反思、改进。然后，订一份寒假计划，合理地安排好每天的作息时间与学习安排。在寒假最后两天，再对假期生活进行

一番总结，问问自己在假期中有哪些收获。

二、倡导精神文明——做文明的学生

寒假期间，不要忘了每天收看一些新闻节目，关心一下国家和社会大事。消费方面要反对超前消费和铺张浪费，不要求父母为自己添路超出父母力所能及的衣服等物品。

三、牢记学习任务——做勤学的学生

铭记自己是一名学生，学习是自己的首要任务。每天都应该按计划完成一定的寒假作业，养成每天学习的习惯，通过温习进一步提高学习能力，为下学期的学习做好准备。假期中，要好读书、读好书、多读书，精读或泛读地多读几本书，做好读书札记，写点读后感。通过假期的学习和阅读，来积累词汇和信息，了解社会热点的本质和精髓，提高自己的知识水平。

四、增进谈心交流——做父母贴心人

寒假期间，同学们的更多的时间是在家里，其间也免不了要走亲访友，这都是和亲人之间增进交流的好机会。要坐下来和亲人谈谈心，交流感情，汇报学习与成长等方面情况以及努力方向，也可以和亲人讨论一些社会热点，加深对社会的理解。寒假期间，还应帮父母做些力所能及的家务事，做父母的小帮手。走亲访友等社交活动中，要做到尊老爱幼。

五. 加强自我保护——安全牢记心中

提高自我保护意识，安全每一天，愉快过寒假。注意食品安全，饮食要有度。走亲访友，外出游玩要提高警惕，遵守交通法规。不燃放烟花爆竹。外出和到家要记得向父母打招呼，未经家长同意不得在外住宿。

以上就是我今天对同学们的寒假生活提出几点建议。最后，祝老师们、同学们寒假快乐！

谢谢！

小学生国旗下演讲篇三

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下演讲的主题是：预防冬季疾病，注意防寒保暖。

转眼又到了年末，冬天到了，天气渐渐冷了。随着气温的降低，呼吸道疾病的病原体，如细菌、病毒等更容易存活，而我们的呼吸道黏膜受到冷空气的刺激，抵抗病原体的能力下降，这两方面的共同作用导致了冬天呼吸道传染病的多发。冬天常见的呼吸道传染病包括了大家都比较熟悉的流行性感冒、水痘等等。我们要特别注意这些学校中常见的传染病的预防。

那么该如何预防呼吸道传染病呢？我们应做到以下几个方面。

- 1、讲究卫生。要养成良好的卫生习惯，如经常洗手，不随意吐痰；家里和教室应经常通风换气，保持空气新鲜和室内干燥。
- 2、加强锻炼，增强免疫力。应积极参加体育锻炼，每天散步、慢跑、做操等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。
- 3、注意居室通风，减少和抑制病菌病毒繁殖。
- 4、注意防寒保暖。冬季比较寒冷，人极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入，引发呼吸系统疾患。

因此要注意及时添加衣服保暖。

同学们，让我们携起手来，为我们能拥有一个健康的体魄，能快乐、舒心地学习、生活而一起努力吧！我的演讲完毕，谢谢大家！

小学生国旗下演讲篇四

亲爱的老师、同学们：

你们好！

古希腊伟大的哲学家柏拉图说过：人生最宝贵、最伟大的三样事物就是“健康、美丽和智慧”。人如果没有健康的身体，就谈不上美丽，就不会有承载智慧的载体，也就不会有生命活力。所以说：身心健康，是作为一个人的基本条件。

我们还常说：身体是“1”，成绩是后面的“0”。有了这个“1”，才会有100、1000，否则，0再多也没有意义。很显然，健康的身体才是大家学习进步的前提。

为此，我们学校决定从今天开始，开展“第四届阳光体育冬季长跑”活动。活动的主题是：“冬季长跑与体质达标同行”。开展这项活动，可以有效地增强我们的体质，特别是我们的耐力水平；可以磨炼我们的意志，形成积极向上的生活态度；可以培养我们良好的锻炼习惯，养成良好的生活方式；从而为我们自己未来的健康与幸福、为建设强大的祖国打下坚实的基础。

本次活动从今天开始，一直持续到20xx年4月30日。在活动过程中，一方面我们希望同学们能够在体育老师、班主任的带领下，跑好学校每天统一组织的课间操，做到集合快、整队静、跑操齐，退场好的四大基本要求；另一方面，我们建议每个同学从今天起就为自己制定一个业余的跑操计划表——

在数量上，女生每天至少跑1000米，男生每天至少跑1200米；在形式上，可以定时跑、亦可以小组跑。相信你们一定会跑出健康的体质、跑出阳光的人生，跑出灿烂的未来。

同学们，为了我们的健康和幸福的明天，让我们牢固树立“健康第一”的信念，积极投入到“冬季长跑”活动中来，在活动中领略运动的魅力、感受运动的激情、体会运动的快乐，营造浓郁的校园运动氛围，使体育运动成为我们校园一道亮丽的风景线！

最后，祝同学们天天锻炼，天天成长！天天健康！

我宣布□xx省xx中学第四届“冬季长跑”活动现在开始！

小学生国旗下演讲篇五

老师们、同学们：

早上好！

“生命”，一个多么鲜活的词语；“安全”，一个多么古老的话题；“幸福”一个多么美妙的境界。同学们，在一个家庭中，一人的安全更是牵动了全家人的幸福。生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力。在安全这个问题上，来不得半点麻痹和侥幸，我们必须防范在先、警惕在前，营造人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全的氛围。只有这样，才能为我们的生命筑起安全的长城。

同学们：随着气温的下降，严寒的冬季即将来临了，由于冬季天气寒冷，气候干燥，是火灾事故、交通事故和人身伤害事故的多发季节，为了确保学校的安全与稳定，防止各类事故的发生，努力创造使师生满意的安全环境，今天，我就加强学校冬季安全工作提出如下要求：

学校冬季安全工作要求：

1、各班主任及各班同学，要对教室的课桌、门窗、灯具、开关、用电等进行一次全面检查，发现存在安全隐患的要及时上报整改，不留盲区。

2、冬季人体关节的灵活性较差，穿着较多，反应也相对缓慢，在上、下学路上要注意交通安全。步行走人行道，在没有人行道的地方靠路右边行走；骑自行车走慢车道，不走机动车道；通过路口或者横过马路时要减速慢行，注意观察交通信号灯，做到红灯停、绿灯行；步行、骑车要集中注意力，不追逐、不在路上玩耍，骑车不带人；特别要注意，不要乘坐无证、无牌照的车辆。家长接送时提醒家长文明骑车，不闯红灯。

3、冬季进行体育锻炼、课外活动时，活动量要适度，活动后如果出汗多，应把汗水及时擦干，防止因汗水蒸发吸热而感冒。

4、冬季是火灾易发季节，希望同学们更要增强安全防范意识，不带火柴、打火机、爆竹等易燃、易爆危险物品进入校园；放假期间，严禁在没有家长的监护下擅自燃放烟花、爆竹；注意用电、用气安全，使用取暖器时，不要将易燃物品放置在旁边；对不用的电器设备、燃气设备要关闭电源和气源，预防火灾事故和煤气中毒事故的发生。

5、团结同学，和同学和睦相处，善于化解同学之间的矛盾。如遇矛盾及时告知老师，校内由老师处理。不因小事和同学争吵，不打架斗殴，不在校园内外发生暴力行为，争做文明的中学生。

老师们、同学们，安全工作无小事，安全责任重于泰山。火灾和车祸是全国九大类事故隐患中的头号杀手，而这一起起交通和火灾事故，极少是有人故意所为的，是一点点的疏忽，

或是偶尔的一次麻痹大意导致了这些悲剧的发生。生命是宝贵的，面对生命我们只有珍惜。希望大家把安全意识化为自己的行动，共同创造安全的环境，让危险远离我们的生活，让幸福陪伴我们一生。

小学生国旗下演讲篇六

校园是我们共同生活的地方，所以养成良好的卫生习惯，共创完美校园环境是我们每个同学的职责。

什么叫习惯呢？所谓的习惯是指长期重复地做并逐渐养成的不自觉活动。习惯的力量很大。培养良好的卫生习惯首先应从我做起，我们就应时时刻刻提醒自己，不要随地吐痰，不要随地乱扔废物那些看似无关紧要的小恶可能造成的后果就是使我们的校园变得丑陋、肮脏。我们还要制止其他同学不讲卫生的行为，看到地上有果皮纸屑主动捡起。这些似乎让人不屑一顾的小善能够互相促进良好卫生习惯的养成，让我们的校园更加干净整洁。其次是：我们每位同学都应自觉地保护教室及其所在班的周围的环境卫生。透过上一周的督促检查。我们发现各班级环境卫生都做得比较好，但要坚持养成这一良好的习惯。每一天走进班级里，你都会看到桌窗明净，桌凳摆放整齐，地面无纸屑。我想在这样干净整洁的环境里，就会情绪舒畅，身心健康。

同学们，校园是我们的家，让我们自觉维护校园环境。努力养成不乱扔废纸、粉笔头、不向楼下扔任何杂物；不随地吐痰等良好习惯。同时把班级和清洁区的卫生认认真真做好，并且时时刻刻持续；做到有人检查和没人检查一样干净，一样整洁。一份耕耘一份收获，只要我们共同努力，坚持不懈，我们的校园就会像花园一样一尘不染，空气清新，令人精神爽朗。

让我们在飘扬的红旗下作出我们庄严的承诺：从此刻开始，养成良好的卫生习惯，共创完美校园环境。

小学生国旗下演讲篇七

老师、同学们：

大家早上好！

随着秋天的来临，天气也渐渐变凉了。秋冬季节，是各类病症的多发季节。那么，在秋冬季节怎样做才能远离疾病，有一个健康的身体呢？今天我想为同学们介绍一些防病的小知识。

1、冬季是感冒的多发期，同学们应注意预防感冒。大家要根据天气及时地添加衣物，增强体育锻炼来防止感冒。如果一旦患上了感冒，在治疗过程中一定要彻底，千万不要一见病情好转就停针停药，以免病情反复发作。

2、冬日做锻炼前，一定要做好充分准备活动。因为这时气温低，体表血管遇冷收缩，血流缓慢，韧带的弹性和关节的灵活性降低，极易发生运动损伤。可采用慢跑、拍打全身肌肉、活动胳膊和下蹲等准备活动调动肌体各部分的机能活动，提高中枢神经系统的兴奋性和反应能力。

3、进入冬季很多人身上会发痒，有些人以为这是洗澡不够干净，就用热水冲洗，哪晓得越洗越痒。对付这个毛病，可以尽量穿纯棉、柔软的内衣，保持清洁和宽松；多吃些富含维生素a的食物，如瘦肉、菠菜和豆制品等，少吃刺激性大的食物。最后很重要的一点是，洗澡水温不宜过高，洗澡时间也不要过长；洗完澡后，最好抹些润肤露，这样能减少和预防皮肤瘙痒。

4、冬季应加强营养。为了既保证平衡膳食又满足机体需要，一般情况下，从事脑力劳动的学生，每天吃1—2个鸡蛋比较合适。冬季同学们倾向于食用肉类食品，但膳食纤维的补充仍不容忽视。每日膳食粗细搭配，荤素搭配，不仅可以补足

人体对膳食纤维的需求，而且可以预防各种疾病的发生。

5、保持学习生活环境的空气流通。封闭的空间容易滋生各种病菌，所以我们要经常开窗，保持室内空气流通。

小学生国旗下演讲篇八

尊敬的各位老师，亲爱的. 同学们：

今天，我非常的荣幸，能够站在这庄严的国旗下为大家演讲。今天，我演讲的题目是：喜迎元旦。

有人说：人的一生有三天，昨天、今天、明天，这三天组成了人生的三步曲。但我说，人的一生是由无数的今天构成的，因为不会珍惜今天的人，既不会珍惜昨天，也不会憧憬明天。

一年过去之时，给我们带来的感受决不如撕去日历上一页小小的纸片那么简单，一些思索在我们每个人的心湖里荡起涟漪。过去一年，我们在老师和家长的呵护下，懂得了做人的道理，取得了不小的成绩。快乐与悲伤、成功与失败都化作人生的财富。而今天，成长中的我们将又一次应来充满希望的新年。我们不禁要感叹时间过得太快了。期中奋斗的硝烟似乎刚刚消退，期末考试的战鼓又敲响了。面对紧张的期末考试，有两个办法教给大家：一是统筹计划，惜时如金。有人说一个用“分”计算时间的人，比一个用“时”计算时间的人，时间多出了59倍！二要见缝插针，持之以恒。“见时间之缝，插学习之针”。只要我们保持“挤”的恒心与韧劲，锲而不舍，就一定能把枯燥变成愉快，把有限的时间变成无限的力量。那时，我们就能充满自信地、捧着优异的成绩奉献给我们的父母，奉献给辛勤的老师，奉献给即将敲响的猴年的钟声！

聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天；愚蠢的人，哀叹昨天，挥霍今天，梦幻明天。一个有价值的人生应该是：

无怨无悔的昨天，丰硕盈实的今天，充满希望的明天。

同学们，让我们在元旦即将来临之际，共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒吧！最后祝我们的学校在新的一年里越来越辉煌！祝全体老师身体健康，工作顺利！祝全体同学学业有成，万事如意！

谢谢大家

小学生国旗下演讲篇九

老师、同学们：

大家上午好！

随着气温的下降，严寒的冬季又来临了，由于冬季天气寒冷，气候干燥，是火灾事故、交通事故和人生伤害事故的多发季节，为了确保学校的安全与稳定，防止各类事故的发生，努力创造使师生满意的安全环境，请老师同学们注意做好以下几点：

一、交通安全方面：冬季人体关节的灵活性较差，反应也相对缓慢，在上、下学路上要注意交通安全。步行走人行道，在没有人行道的地方靠路右边行走；骑自行车走慢车道，不抢机动车道；通过路口或者横过马路时要减速慢行，为了自己和他人的安全，希望同学们一定要注意交通安全，自觉遵守交通法规。

二、预防流感方面：冬季是流感等传染病高发季节，学校要求同学们继续做好预防措施，做好个人卫生，勤洗手、勤通风，在人多的公共场合带好口罩。同学在咳嗽和打喷嚏的时候请用纸巾捂住口鼻，并及时洗手；如出现感冒症状不要隐瞒，应及时向班主任报告并前往医院就诊；同时，天气寒冷，同学们要多添加衣物，不要为了所谓风度而挨冻受冷。重视

饮食安全。不买街头摊点的食品，不购买三无食品。

1、不带火柴、打火机等火种以及烟花、爆竹等易燃易爆物品进入校园，以免发生意外。

2、自觉爱护校园内的各种消防措施，如消防栓、灭火器等。

3、在教室里，不得擅自使用电器设备。

4、放学之后，请随手关掉电器。

谢谢大家！

小学生国旗下演讲篇十

尊敬的老师、亲爱的同学们：

冬季参加体育健身活动，不仅仅能锻炼身体，增强体质，而且能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒潜力，防止发生各种疾病。

冬季体育锻炼，由于肌肉不停地收缩，心跳加快，呼吸加深，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时，体育锻炼还能增强大脑皮质的兴奋性，使体温调节中枢能够灵敏、准确地调节体温，适应寒冷的环境，提高人们的御寒潜力。所以坚持冬季锻炼的人和一般人相比，抗寒潜力可增强8~12倍。

冬季在室外锻炼，不断受到冷空气的刺激，造血机能发生明显的变化，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体适当增多，对疾病的抵抗力增强。所以坚持冬季锻炼的人，很少患贫血、感冒、扁桃体炎、冻伤、支气管炎、肺炎等疾病。

那么，在冬季锻炼要注意什么呢？

(1) 参加锻炼前要做好准备活动。准备活动能够使中枢神经的兴奋性提高，心脏和肺脏的功能加强，血液循环和物质代谢得到改善，更好地适应激烈运动的需要。由于肌肉关节都活动开了，不仅仅可取得较好的锻炼效果，而且也能防止肌肉拉伤、关节扭伤等现象。

(2) 冬季的气候干燥寒冷，锻炼时，要用鼻子呼吸，并注意呼吸的节奏，鼻粘膜血管丰富，鼻腔也比较弯曲，对空气有加温加湿的作用，所以要用鼻子呼吸，不要大口喘气。

(3) 要注意预防冻伤和感冒。刚从室内到室外锻炼时，要戴上帽子和手套，穿厚一点衣服，做做准备活动，等身上发暖后，再脱去厚衣服。锻炼结束时，要做好整理活动，及时穿上衣服，注意保暖。千万不要穿着湿衣服让冷风吹，以防感冒。

小学生国旗下演讲篇十一

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的题目是《冬季锻炼，强身健体》！参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。

那么，冬季体育锻炼又要注意什么呢？

- 1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活动。
- 2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼后及时穿衣保暖，以防感冒。
- 3、参加冬季锻炼，要有循序渐进的过程，更要有顽强的毅力、持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可三天打鱼，

两天晒网。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

谢谢！