最新补硒的养生知识 小学教师演讲稿件(优秀9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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

补硒的养生知识篇一

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部曲，。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，既不会感怀昨天，也不会憧憬明天。

乐观的人，喜欢描述明天的美好憧憬;悲观的人，总担心明天发生什么不测。但生命的内涵只在于今天。生命是宝贵的，它是有一分一秒的时间堆积而成的，珍惜今天就是珍惜生命，荒废了今天就是荒废了生命。

昨天已是过眼云烟，再也无法挽留，如果在昨天，你取得了一点成绩而沾沾自喜，或是因为做错了一件事情而愁眉不展，那么，你就永远陷进了昨天的泥潭。同时，你今天的时间也会从你的沾沾自喜或愁眉不展中悄悄流逝。每个人都会乘坐"今天"这班车驶向明天，一天一个驿站，一天一处风景。趁着明天还未到来，我们就应抓住今天，这样等待着你的才会是果实累累的明天。

我们不应该在昨天寻觅什么，也不应该向明天祈求什么，最重要的`是怎样对待今天!在这有限的时间里努力学习，抓紧今天的分分秒秒，用今天的努力去弥补昨天的空隙，去实现明天崇高的理想。在这一天快要结束的时候，大家应当认真反思你在这一得的所作所为，自己是否真正做到了珍惜时间。

老师上课时，你是否因为知识枯燥难懂而放弃听课。

在上自习课时，你是否因为自己意志薄弱而心不在焉在家中做作业时，你是否禁不住电视和电脑游戏的诱惑而虚度时光。

在周末，你是否因为贪玩儿而无暇顾及书本毕业班的同学们，你们现在更应该惜时如金，认真利用现在的每一份每一秒，努力学习，以饱满的激情来迎接中考，实现自己的理想。非毕业班的同学们，你们应当利用今天的时间认真学习科学文化知识，为自己以后的学习打下坚实的基础。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!朋友们!让我们共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒吧!

“问渠哪得清如许?惟有源头活水来。”是一册红色的《中国高技能人才楷模事迹读本》，让我找到了漫漫人生长河的“源头活水”。厚重的文字，记载着英雄楷模们的红色事迹和一枚枚红色的奖章。我用颤抖的双指翻阅十位英雄职业人生的每一页，他们成长的事迹是如此的感人至深、催人奋进。读过他们人生篇章的人们都知道，他们中的每一位英雄都只有中专学历。可是，他们就是在一技校毕业生的基础之上，建立起了人生的辉煌。“铁人式”的石油工人王为民，把生命献给了胜利油田的技术革新工作。十位楷模中唯一的女英雄——涞滨霞，用5万多个油井数据，记载了她执着于技术学习的岗位追求。人们亲切的称她为“油井医生”。还有新时代的“创新尖兵”罗东元，二十年磨一剑，靠自学成才，在铁路电气设备维修工作中，完成了100多项的技术革新项目，获得数项国家专利。今天的成功，完全是他凭着一种坚韧，一份执着，用自己的聪明才智，把他昨天的理想变成了今天的现实。一个凭着自学成材的技术工人，怎能不让人折服!

补硒的养生知识篇二

大家好!

我演讲的题目是：做一名优秀教师。

教师是人类灵魂的工程师。教师，用笔耕耘、用语言播种、用汗水浇灌、用心血滋润。这是人民教师崇高的劳动!当我第一次以教师的身份踏进小学时，我的心情是多少激动，多么地自豪。我知道，那间教室里放飞的是希望，守巢的是自己;那块黑板写下的是真理，擦去的是功利;那根粉笔画出的是彩虹，流下的是泪滴，奉献的是自己。可是俗话说得好：醉后方知酒味浓，白发始觉学问迟。有人说，从来没有哪一个职业像老师一样付出如此的多。

是啊，他们只求付出不求回报。说无私吧，太老套了，用他们自己的话说就是对得起自己的良心，我们的老师呀，在世人肆意践踏良知时，却用生命去维护，一遍一遍地向学生们讲述着真、善、美，不惜付出毕生的代价，何以为证?夜晚的星光可以作证，校园的梧桐树可以作威作福证，桌上大大小小的药瓶可以作证，那在门口等妈妈回家冻得瑟瑟发抖的孩子可以作证!“勤勤恳恳、默默无闻”这是老黄牛的精神;“采得百花成蜜后，为谁辛苦为谁甜”这是蜜蜂的精神，燃烧自己，照亮了别人“就是蜡烛的精神。可以说每种产物的存在，都有年一种精神支撑着它。教师的存在呢?支撑它的就应该是这种高尚的师德吧!

一位哲学家说过：“人的一生只有三个日子：昨天、今天、明天。昨天叫无奈，今天叫无畏，明天叫无悔。“到年迈花甲，蓦然回首，感慨平凡孕育了伟大，生活赐予了幸福。因为我在一中找到了我心灵的归宿，从教人生我有泪无悔。光辉的事业崇高的师德微机室：张宁雨果曾说过：“花的事业是尊贵的，果实的事业是甜美的，让我们做叶的事业吧，因为叶的事业是平凡而谦逊的。”教师就像那默默奉献的绿叶，

时时刻刻衬托着鲜花的娇艳。

“师者，所以传道、授业、解惑也。”教师的品德和素养是教师发展的一个重要前提，只有对“怎样做一名好教师”这一问题有深刻的认识，才能对自己提出更高要求。“十年树木，百年树人”，踏上三尺讲台，也就意味着踏上了艰巨而漫长的育人之旅。怎样才能做一名好教师呢?我认为：首先，树立良好的师德形象。教师良好的思想品行将是教师最伟大人格力量的体现。

曾经有一名普普通通的教师，他不幸患上了强直性脊椎炎，颈不能转，腰不能弯，腿不能曲，上课时整个身体全靠双拐支撑着。但他不悲观、不忧伤教育是技艺，更是哲学，是艺术，是诗篇，是思想与思想的碰撞，是心灵与心灵的交流，是生命与生命的对话，教育需要用我们的热情和生命去拥抱!这是我读完《现代教育报》有关王能智老师的长篇报道《名师之路》的最大感想。社会需要名师，家长追求名师，学生信赖名师，每位教师本身渴望成为名师，学校更是高薪聘请名师。

一是名师是有思想，即有教学个性。听其课如听美妙绝伦之音乐，久听不厌;听其谈，能使人茅塞顿开，豁然开朗。

二是教学效益突出，即教学质量高。我不认为教学成绩好的教师就一定是名师，真正的名师不是在课堂上解答学生所有的“为什么”。而是让无疑问的学生，走出课堂时能够产生满天的“问号”。

三是师德好，即具有崇高的人格魅力，高尚的道德情操，不懈创新的追求品质。人立其侧，即能如沐春风。

似乎名师离我们很远很远，其实仔细想想，当我们守住教育这份职业的道德底线，当我们牢记我是一名人民教师，当我们把每一个学生看作自己的孩子时，你，我们，不就是名师

吗?有位智者说“有人把我当人看，我把自己当牛干，有人把我当牛干，我把自己当人看!”其实，名师是过程，名师是一种精神，一种信念，一种追求，终生努力便是名师!忘掉你的职称，抛掉你的老本，放下你的架子，老老实实地向学生学习，向同事学习，向书本学习，不断提高自己的育人水平，不断提升自己的精神境界，不断追求新的教育理想。终生努力即名师。

朋友们，让我们都拥有一份不断努力，不断超越自己的信念吧。

补硒的养生知识篇三

大家好!

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，由原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。

军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了，我会在一个人的时候哼起那首日落西山红霞飞，战士打靶把营归了。这些都是因为军训而改变的。

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种坚定，坚强，坚毅的美。

硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。

都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

军训的日子就像风雨过后的泥土，经过了无数次的洗刷，最终会沉淀下去，直至融入我生命中的最底层……军训，真的让我学会了很多，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆！

谢谢大家！

补硒的养生知识篇四

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。在经过一个月的辛苦的训练，今天，你终于站在了跑道上，通过不断的自我加压，练习中不断的超越自我，挑战极限，你自信满满，甚至在长跑的过程中不慎跌倒，你也毫不犹豫地爬起，继续。看着你那坚定的步伐，我们不禁想送你一首诗。

常记朝朝暮暮，

天天不忘跑步。

苦练为参赛，

长征一里路，加速，加速！

昂首挺胸阔步。

努力吧，运动健将们，在终点，我们等着你。

篇二：你是我心中的英雄

有人说，运动场上狂奔的男儿，是一匹匹黑色的骏马。有人说，运动场上活跃的巾帼，是一道道亮丽的风景。我说，你们都是我心中的英雄，你的飒爽英姿，你的顽强拼搏，你的永不屈服，你的自我挑战，都深深地烙在每个人的心中，你的精神在大家心中凝聚成了一股强大的力量，这力量源源不息，只因你是我心中的英雄。

篇三：激情青春，勇者胜

一位名人曾经说过：风采来源于精神。那么运动真正的风采理应来源于拼搏，不断超越自我的精神和那种友谊第一，比赛第二的运动品质。

还记得奥林匹克的口号吗？更高、更快、更强，正是因为有了动力，才让我们的运动变的精彩，变的绚丽，变的引人。大家记忆尤新的永远是最有风采的一面，乔丹的灌蓝，巴乔的射门。这所有的一切都让我们深深感受到一种精神的存在，那是勇攀高峰的精神，那是不断超越的精神，更是人类挑战极限的精神。

除了超越的精神外，还有一种风采感动着我们，那是运动最本质的品格，也是人类在竞争中的最真实，自然的情感流露。那是一种团结奋进的精神，它让本来残酷的竞争带上了人为的印记，捎上了一片真情。它让运动除了成绩外多了一种品质值得歌颂，相信那才是最感人的东西，它长存于我们运动史，深烙在我们思想中。

篇四：爱你

蔚蓝的天空下，有你矫健的身影，热闹的操场上，有你坚定的步伐，美丽的鲜花后有你辛勤的汗水，我们的喝彩中，有你的自豪与骄傲！

体育健儿们，我们知道你们的辛勤，我们了解你们的辛苦，加油吧！不论你是成功还是失败，我们都是你们坚强的后盾，胜也爱你，败也爱你，我们永远支持你，你们永远是最特别的存在。

篇五：足迹

泰戈尔在诗中说，天空没有翅膀的影子，但我已飞过；艾青对朋友说，也许有人到达不了彼岸，但我们共同拥有大海。也许你们没有显赫的成绩，但运动场上留下了你们的足迹。也许你们没有奖品，但我们心中留下了你们拼搏的身影。所有的努力都是为了迎接这一刹那，所有的拼搏都是为了这一声令下。

补硒的养生知识篇五

俞敏洪的励志演讲对当代青年的思想信仰有着巨大的引导和激励作用。下面是为大家带来俞敏洪励志演讲稿件，希望大家喜欢。

我有一个比喻，每一条河流都有自己不同的生命曲线，每一条河流都有自己的梦想，那就是奔向大海，当我们遇到困难的时候，不管是冲过去还是绕过去，只要我们能过去就行，我希望大家能使自己的生命向梦想流过去，像长江黄河一样，能流到自己梦想的尽头，进入宽阔的海洋，使自己的事业变得开阔，但是并不是说你想流就能流过去的，其实这里面要具备一种精神，这就是水的精神，我们的生命有的时候会是泥沙，尽管你也跟着水一样往前流，但是由于你个性的缺陷，

面对困难的时候退步或者说胆怯，你可能慢慢的就想泥沙一样，沉淀下去了，一旦你沉淀下去了，也许上面的泥沙会不断的把你压住，最后你会暗无天日，所以我会建议大家，不管你现在的生命是怎么样的，一定要有水的精神，哪怕被污染了也能洗净自己，像水一样不断的继续自己的力量，不断的冲破障碍，当你发现时机不到的时候，把自己的厚度积累起来，当有一天时机来临的时候，你就能够奔腾入海成就自己的生命。

人的生活方式有两种：

人们不会因为你被踩了，而来怜悯你，因为人们本身就没有看到你。所以我们每一个人，都应该像树一样的成长，即使我们现在什么都不是，但是只要你有树的种子，即使你被踩到泥土中间，你依然能够吸收泥土的养分，自己成长起来。当你长成参天大树以后，遥远的地方，人们就能看到你;走近你，你能给人一片绿色。活着是美丽的风景，死了依然是栋梁之才，活着死了都有用。

这就是我们每一个同学做人的标准和成长标准。每一条河流都有自己不同的生命曲线，但是每一条河流都有自己的梦想，那就是奔向大海。我们的生命，有的时候会是泥沙，你可能慢慢地就会像泥沙一样，沉淀下去了。一旦你沉淀下去了，也许你不再会为了前进而努力了，但是你却永远也见不到阳光了。所以我建议大家，不管你现在的生命是怎么样的，一定要有水的精神。像水一样不断地积蓄自己的力量，不断冲破障碍。当你发现时机不到的时候，把自己的厚度给积累起来，当有一天时机来临的时候，你就能够奔腾入海，成就自己的生命。当你是地平线上的一颗小草的时候，你有什么理由要求别人在遥远的地方就看见你?即使走近你了，别人也可能会不看你，甚至会无意中一脚把你这棵草踩在脚下。当你想要别人注重的时候，你就必须变成地平线上的大树，人是可以由草变成树的，因为人的心灵就是种子。假如你的心灵是草的种子，你就是一棵永远被人践踏的小草。假如你的心

灵是一棵树的种子，就算被人踩到了泥土里，只要你的心灵一直是树的种子，你早晚有一天会成为参天大树。不管你是白杨还是松树，人们在遥远的地方都能看见在地平线上成长的你。当人们从你身边经过的时候，你能送他们一片绿色、一片阴凉，他们能在树下休息。因此做人的要求是你自己首先要成为地平线上的一棵大树。当你是草的时候，你没有理由让别人注重到你。而假如你变成了一颗大树，即使在很远的地方，别人也会看到你，并且欣赏你，远处看来你是一道风景，死后又是个栋梁。

生命是一条河流，要保持永远的流动。河流有两种成分，一种是泥沙，一种是水;希望所有的人不要把自己变成泥沙，变成泥沙，你的生命就会沉淀下去，生命就会永远停滞;假如你是水，就必然会流向大海。其实每条河流都有自己的梦想，就是流向大海，假如你变成里泥沙，那么你就会从此沉淀下去，再也看不到阳光，再也看不到生命中最辉煌的时刻。

1、想要取得成功，最重要的是修炼自己 说到底不管时代怎么变迁，技术怎么变迁，移动互联带来的这种商业颠覆的模式，多少会改变某种商业的形态。每个人想要取得成功，最重要的还是修炼自己，把自己修炼成了，你就把企业或者把你做的事业给修炼成了。 在中国的人群中间，我最佩服的就是企业家。理由非常简单，因为这些企业家每时每刻都在接受新思想、新思维、新挑战，并且勇于改变和改造自己。因为他们不仅仅在寻求变化，他们必须把自己的企业事业和个人放在变化前面来考虑。在变局产生之前，就必须布好局。另外，他们还必须具备非常敏锐的判断能力，要能够立得住，站得定，坐得稳，这个是很难的。七年以前，马云和王健林有一段对话。王健林当时要做万达影院，马云建议王健林别做影院，所有的电影一放在网上就能查到，中国盗版又那么猖獗。家庭影院兴起，家庭的屏幕和音响根本就不比电影院的差，你做万达影院肯定死路一条。当时我记得王健林只说了一句话，说小马哥，你能想象两个年轻人谈恋爱，在家里

看电影，父母坐在他们后面一起看的场景吗?其实这就是商业的判断。

2、颠覆不那么容易，一定要有颠覆性思维 不管是刚才的陈春花还是陈东升，还有站在这里的俞敏洪，都曾经被无数的人挑战和颠覆过。有人说要把泰康人寿颠覆掉，也有很多人说要把新东方颠覆掉。13年底到14年一年的时间，喊出颠覆新东方口号的公司大大小小有40家左右，说得最厉害的一家是三个月就让新东方从地球上灭绝。我今天还像恐龙一样站在这，但是那家公司去了哪里，我不知道。要颠覆不是那么容易的，一定要有颠覆性的思维。 说到底还是要修炼自己。其实修炼是从年轻的时候开始，从什么都没有的时候开始。我做了一个总结，一个人想要突破自己，要有酒神精神，这就是为什么每年我要喝醉60次的重要原因。在清醒的时候不敢调情的敢调情了，在清醒的时候不敢向陈东升提要求的，提要求了，这都是突破。 四年前我们十几个企业家去呼伦贝尔草原旅行，路过一片特别漂亮的草原，但是山包下面围着一圈铁丝。我就想跑到山包上去看看整个草原的壮观景色，所有的企业家都想去，但是谁都不敢跨过这个铁丝网。最后还是我踩下了铁丝网往前走，最后还被另一个企业家一把抓回来，说铁丝网围着意味着是牧民自己的领地，进去的话说不定一枪被牧民给崩了。 我就想牧民也是人，不能说看见人就一枪给崩了。所以我就爬到山顶上去了，结果发现蓝天白云，到处牛羊满山坡，景色极其壮美。结果大家看我在上面没事，一股脑全部爬上去了。其实这是我们自身的突破，也是一件小事。眼前这个铁丝网可能不是挡你，是挡牛羊，免得跑到别人家的领地上去，结果你把它看成挡住你的东西。我们内心有多少东西会挡住自己?太多了。

3、如果你不做，这个世界跟你无缘 再来讲一个故事，马云为什么做阿里巴巴做得这么大，新东方为什么做得这么小?原因是因为我们对自己的自信度不一样。我跟马云有很多相似的经历，我们两个人都学外语的，都是高考考了三年，第三年我们都考上了。我考上北大的本科，他考上杭州师范学院

的专科，大家马上就明白，这两个人不仅仅是长相的差别，而且还有智商上的差别。 但马云比我厉害的地方是，他给自己定了一些非常高的标准，要从专科变成本科，要变成校学生会主席，要跟学校的美女校花谈一场恋爱，这三件标准在我进到北大看来，都是没法实现了，结果他在大学四年全部实现了。 我在北大整整自卑了七年，没追过任何女孩子，没有参加过任何学术活动，只有一个理由，就是我觉得我做了也是失败，反而丢了自己的面子。我追女孩，女孩会拒绝;我去参加学生会竞选，根本竞选不过别人。我干脆不做，你也不知道我失败了。 关键是如果你不做，这个世界跟你无缘。我身上有没有谈恋爱的能力呢?一定有，我追第一个女人就追成了。我有没有做事情的能力呢?有，我第一次创业就是新东方，就做成了。所以当你的能力被自己否定掉的时候，你在这个世界是做不出事情来的。 马云尽管没有能力，但是不否定自己。因为不否定自己，所以就变得越来越有能力。你变得越来越有能力，你就会叠加自己的自信，觉得自己就能把事情做成。所以我常常说我非常庆幸我一次把新东方做成了，要是做不成的话，我没有勇气第二次创业。马云做阿里巴巴已经是他第五次创业，他依然相信自己就能把事情做成，结果阿里巴巴做成了。另外阿里巴巴比新东方晚了八年到美国去上市，但是市值比新东方高了上几十倍，新东方现在只有40亿美金，阿里巴巴2千亿美金。 所以你只有克服自己，改变自己，才能改变别人。改变自己必须从思维的本质上来改变。当你要拥抱变化的时候，你的内心深处必须认为我就是那个人。当我把自己可以定位为中国民办教育产业的领路人的时候，我才发现自己找对了路子。你把自己定位定准了，你就会改变。马云很厉害，他从大学的时候给自己定位，既然我长得如此不起眼，我的精神必须要起眼，要变成中国任何一个行业的引领者。 我跟马云同时开的外语培训班，第一期班13个人，三年以后变成了三千个学生。马云第一期班20个人，三年之后还是20个人。但是马云比我厉害在什么地方，阿里巴巴的十八罗汉，有接近十个人就来自他这个班里的学生。用人能力和挖掘人的潜力的能力，在这一方面马云比谁都厉害。

4、抓住思维、抓住变革、抓住先机 我发现在这样一个跨界的时代，光努力是不管用的，必须要动用你的智慧。现在讲互联网+，还是o2o已经不管用了，讲颠覆也不管用了，因为颠覆是自然发生的，我们要做的是在被别人颠覆以前，就把自己的一些商业模式颠覆掉;在被别人打劫我们以前，把自己一部分先打劫掉。努力是不管用的，抓住思维、抓住变革、抓住先机才是管用的。真正是你敌人的人，根本就不在你敌人的名单上。现在做教育的人没有一个人是我害怕的，我害怕的是不知道从哪冒出来一个跟教育没有关系的人，弄一个想法就被教育给颠覆掉了。 像我们已经做成一个产业的所谓企业家，有可能被颠覆掉，但是我们还要静下心来想哪些方面我们不要急于颠覆自己。在去年的时候，新东方就开会讨论，我们干脆把线下全部关掉，全部转到线上。后来我说这件事情还不能随便做，因为我认为教育尽管有些东西会被全部颠覆到线上去，比如说18岁以上的分散性人群的教育，但我认为教育从另外一个本质上来说，用企业的方式来做，更加能让学生健康成长。 任何变化都要根据你对自己产业深入的了解，和对自己客户群体的深入了解来变革，而不能听别人一说，你就变了。如果当时王健林听了我们的话，万达影院就不做了，现在丢的是500亿人民币市值的公司。所以最终要理解生意的本质，你才能开始动手术，或者说你才能开始做生意。

亲爱的朋友们，亲爱的同学们，大家晚上好!

其实站在这么一个舞台上，我们很多同学都会羡慕，也会想，要是我去讲也许会讲的比他更好。但是他不管面对失败，还是最后的成功，却已经站在了舞台上，而你依然是个旁观者。这里边的核心元素，不是因为你能不能演讲，不是因为你有没有演讲才能，而是你不敢站在这个舞台上来。

我们一生有多少事情，是因为我们不敢所以没有去做的?曾经有这么一个男孩，在大学整整四年，没有谈过一次恋爱，没

有参加过一次学生会，班级的干部的竞选活动，那这个男孩是谁呢?他就是我。

那种把自己看的太高的人，我们会说他狂妄，但是一个自卑的人，一定比一个狂妄的人还要更加的糟糕，因为狂妄的人也许还能抓住他生活中本来不是他的机会，但是自卑的人永远会失去本来就应该是属于他的机会。因为自卑所以你就会害怕，你害怕失败，你怕别人的眼光，你会觉得周围的人全是抱着讽刺打击侮辱你的眼神在看你，因此你不敢去做。所以你用一个本来不应该贬低自己的一个元素在贬低自己，使你失去了勇气的时候，这个世界上的所有的门，都被关上了。

当我从北大辞职出来以后，作为一个北大的快要变成教授的这样一个老师，马上换成穿着破军大衣，拎着浆糊桶，专门到北大里边去贴广告的时候，我刚开始内心充满了恐惧，我想这可都是我的学生啊!果不其然学生就过来，俞老师你在这儿贴广告啊?我说是，我从北大出去自己开个培训班，自己贴广告，学生说，俞老师别着急我来帮你贴。我突然发现原来学生他并没有用一种贬低的眼神在看着你，学生只是说俞老师我来帮你贴，我不光帮你贴，而且我还在这看着，不让任何人给它盖上。

逐渐我就意识到了，这个世界上，只有你克服了恐惧和别人的眼光，你才能成长。也正是有了这样慢慢不断增加的勇气，我有了自己的事业，有了自己的生活，有了自己的未来。

回过头来再想一想，最近这几天正在全世界非常火爆的我的朋友之一马云，他就比我伟大很多。马云跟我有很多相似之处，当然不是长相上相似，大家都知道，这个长相上还是有差距的，他长得比较有特色。我们俩都高考考了三年，我考进了北大的本科，他考进的是杭州师范学院的专科。大家马上发现，从这个意义上来说，无论如何，我应该比他显得更加的优秀，但是一个人的优秀并不是因为你考上了北大就优秀了，并不是因为你上了哈佛以后就优秀了，也并不会因为

你长相显的更好看而优秀。一个人真正的优秀的特质，来自于内心想要变得更加优秀的那种强烈的渴望和对生命的追求的那种火热的激情。

马云身上这两条全部存在，如果说在我们那个时候，马云能成功，李彦宏能成功，马化腾能成功，俞敏洪能成功，我们这些人都是来自普通家庭。今天的你拥有的资源和信息比我们那个时候要更加丰富一百倍，你没有理由不成功。

当我们要有勇气跨出第一步的时候，我么你首先要客服我们内心的恐惧，因为这个世界上，只有你往前走的脚步，你自己能够听见。

所以我希望同学们能够认真地想一下，我内心自己现在拥有什么样的恐惧，我内心现在拥有什么样的害怕，我是不是太在意别人的眼光。因为所有这些东西，我的生命质量是不是受到影响，因为所有这些东西，所以我不敢迈出我生命的第一步，以至于我生命之路再也走不远。如果是这样的话，请同学们勇敢地对你们的恐惧和勇敢地对别人的眼神说一声“no because i am myself.”(不，因为我是我自己)。谢谢大家!

有一个故事说，能够到达金字塔顶端的只有两种动物，一是雄鹰，靠自己的天赋和翅膀飞了上去。另一种动物就是蜗牛，一点点爬上去的。我相信蜗牛绝对不会一帆风顺地爬上去，一定会掉下来、再爬、掉下来、再爬。但只要爬到金字塔顶端，蜗牛所看到的世界、收获的成就，跟雄鹰是一样的。

到今天为止，我一直认为自己是一只蜗牛，一直在爬。只要你在爬，就足以给自己留下令生命感动的日子。我常常说：如果我们不为自己留下一些让自己热泪盈眶的日子，那你的生命就白过了。今天，我想和大家分享的就是：人的进步是一辈子的事情。

就我本人而言，我觉得只要有两样东西，我们就能成就自己的人生。第一样叫理想。我从小就有一种想法，希望穿越地平线走向远方，我把它叫做“穿越地平线的渴望”。我有个邻居，也是我终生的榜样，徐霞客——当然是500年前的邻居，我们都是江苏江阴的。我下定决心，如果徐霞客走遍了中国，我就要走遍世界。我现在正在实现这一梦想。所以，只要心中有理想、有志向，你终将走向成功。你所要做到的就是在这个过程中要有艰苦奋斗、忍受挫折和失败的能力，不断扩大自己的心胸。

第二样叫良心。什么叫良心呢?就是要做好事，对得起自己、对得起别人，要有和别人分享的姿态，要有愿意为别人服务的精神。良心，会从你做的事情中体现出来，而且你所做的事情一定会对你的未来产生影响。我来讲两个小故事。

有一位企业家和我讲过他大学时的一个故事，他们班有一个同学，家庭比较富有，每周都会带6个苹果到学校来，他自己一天吃一个。尽管苹果是他的，但从此他给同学们都留下一个印象：太自私。后来这位企业家成功了，而那个吃苹果的同学希望加入到企业家的队伍里来。但企业家和同学们一商量，都说不能让他加盟，原因很简单，因为在大学时他就没有表现出分享精神。在大学时代的第一个要点，就是你得跟同学们分享你所拥有的东西，感情、思想、财富，哪怕是一个苹果也可以分成6瓣大家一起吃。这样做你将来能得到更多，你的付出永远不会是白白付出的。

我再来讲一下自己的故事。做学生时，我的成绩一直不怎么样，但我从小就热爱劳动，从小学一年级就一直打扫教室卫生。到了北大以后我养成了一个良好的习惯，每天为宿舍打扫卫生，这一打扫就是4年。我每天都拎着宿舍的水壶去打水，把它当作一种体育锻炼。大家看我打水习惯了，最后还产生这样一种情况，有时候我忘了打水，同学就说：“俞敏洪怎么还不去打水?”但我并不觉得打水是一件多么吃亏的事，同学互相帮助是理所当然的。

又过了10年，到了1995年年底的时候，新东方做到了一定规模，我想找一些合作者，就跑到了美国和加拿大去找我那些同学。我为了诱惑他们回来，还带了一大把美元，想让他们知道在中国也能赚钱——我想大概这样他们就会回来。 后来他们回来了，但给了我一个十分意外的理由。他们说：“俞敏洪，我们回去是冲着你过去为我们打了4年水。我们知道，你有饭吃肯定不会给我们粥喝，所以我们一起回中国。”这才有了新东方的今天。

人的一生是奋斗的一生，但有的人一生过得很伟大，有的人一生过得很琐碎。如果我们有一个伟大的理想，有一颗善良的心，我们一定能把很多琐碎的日子堆砌起来，变成一个伟大的生命。但是如果你每天庸庸碌碌，没有理想，从此停止进步，那未来你一辈子的日子堆积起来将永远是一堆琐碎。所以，我希望，在座的同学们都能把自己每天平凡的日子堆砌成伟大的人生。

补硒的养生知识篇六

教师是山间最清凉的山泉，用清香的甘露汁浇灌着我们这些小树苗。那你知道哪些教师的演讲稿件?下面本站小编为你整理了几篇教师的演讲稿件，希望对你有帮助。

尊敬的各位领导、老师：

大家晚上好!首先，感谢学校重视我们青年教师的发展、关注青年教师的成长，煞费苦心的组织这样的交流活动，同时我也深感荣幸被抽签代表青年教师进行交流发言。值此光辉的“五 四”青年节来临之际，我向关心我们青年教师的领导、

师长们致以崇高的敬意和深深的感谢!向在座的青年教师朋友们致以节日的问候!

从大学毕业踏入教师这个行业已经七年了，这七年来，在学校领导无微不至地关怀下，在同事的热心帮助和自身的刻苦努力下，在繁华中学这个摇篮里我收获到了成长的快乐，我感觉自身的综合素质正在逐渐提高。繁华中学，她是一个融洽的大集体，上至领导，下至同事，处处体现了一种人与人之间相互关怀的温情。学校在管理方面也是处处渗透着“以人为本”的理念，不仅仅是重视学生，更是善待每一位老师。

每一个年轻教师，在成长过程中都会遭遇到困境，包括因为课上得糟糕而沮丧、受到家长误解而委屈、学生的淘气而气馁，特别是学生不肯学、学不好时，我们常常会手足无措，失去信心。每当回顾自己成长的经历，我都会深深地感到，繁华中学是我们青年教师成长的摇篮，她使我们由懵懂走向成熟，使我们脱胎换骨;我也深深地感到，繁华中学是能充分展示我们聪明才智的舞台。是她，使每一个教师找到了属于自己的角色;是她，为每一位教师、尤其是我们青年教师提供了一次又一次实现自身价值的良好机会。

一、热爱学生、对学生负责，是一个教师最重要的品德。中国台湾教育家高震东有一句名言：“爱自己的孩子是人，爱别人的孩子是神”。作为一个教师，就是把学生当作自己的孩子或弟弟、妹妹一样，真心实意地为学生的进步和成才着想。这是职业所要求的，也是教师这个光荣称号所要求的。

二、每个人都有自己的价值追求。作为一个教师，三尺讲台就是自己的岗位，人生价值首先体现在课堂价值，所以应努力使这种价值最大化，认真地讲好每一次课，在课堂上得到最好发挥。事实上，任何一个教师都希望自己能讲一手精彩的课，得到领导、同事和学生的认可。有位哲人说：“人性深处最大的欲望，莫过于受到外界的认可与赞扬”。把自己的工作做好，得到他人的尊重，是每一个人与生俱来的天性。

我们每一位青年教师都应该在自己的教学工作中体现和张扬这种天性，追求自己的课堂价值。要想讲好课，首先要有这种欲望和激情，有这种价值追求。

三、干哪一行都需要基本功。作为一个青年教师，对一批又一批的青年学生传道、授业、解惑，在三尺讲台上体现自己的人生价值，我们更要讲究教学基本功。学生的大脑不只是一只装知识的容器，更是一只需要点燃的火把。过去说要给学生一碗水，教师得有一桶水，现在要求教师得有一条河，是活水，是时时更新的知识。所以，做一个称职的教师是不容易的，我们必须坚持学习，坚持研究。

作为青年教师，我们要虚心向学校的名师学习，把前人的宝贵经验作为我们自己成长的养料;我们要加强同事之间的交流与合作，在成长的路上携手并肩、共创未来!

作为青年教师，我们要保持一份健康、乐观、向上的心态，珍惜热爱自己的工作，在工作中奉献我们的激情、品尝教书育人的快乐，在实践中增长为师的才干、放飞我们的梦想。

各位领导，各位老师：

大家晚上好，今天我演讲的题目是《爱心，责任》！

爱，不是索取。不是等价交换，而是付出。是给予。是自我牺牲。孩子爱我，我爱他。教师只有热爱孩子，才能去精心地培养孩子，只有爱的深，才能更认真，更耐心。更细心地对待孩子。

有人说：“教师是天底下最光荣的职业!”有人说：“教师是自我幸福的把握者，是学生幸福的引路人。”在每个孩子的心目中，老师是一个最亲切，最智慧，最伟大的形象。我们也曾说，作为一名教师，只有履行自己的师德责任和义务，才能实现自己的人生价值，谋求人生的幸福。

看到那么多老师的付出后我明白了陶行知先生的一句话：“老师是捧着一颗心来，不带半根草去的。”那么教师职业是苦，是乐?它能给我们教师带来幸福的体验吗?现在请大家把你的右手放在胸口，静静的闭上眼睛。感觉到了吗?砰砰的心跳正是我们为教育事业奉献后，收到的快乐的回音，教育工作是辛苦的，那么，是什么构成了无数教师兢兢业业，勤于奉献，淡泊名利，默默耕耘的内动力呢?我想那一定是教师对教育事业的满腔的热爱，是这种爱岗敬业的精神让他们义务反顾地投身于教育事业，在简单却又伟大的教育工作中体验人生价值的满足。

除了师德，我们不得不提到师爱。作家冰心曾经说过：“有了爱，便有了一切，有了爱，才有教育的先机”。师爱是学生树立良好品质的奠基石，师德要求教师公平合理的善待每一个孩子，教师的爱心就是成功教育的原动力。所有的孩子，无论是家庭条件好的还是家庭条件差的，无论是安静听话的还是调皮的，都十分需要教师的爱，教师的爱能照亮孩子的内心世界，教师的爱能使犯了错误的孩子振作起来，教师的爱能使孩子们健康地成长，人们常说：“没有梦想的人生是乏味的，没有创造的人生是平庸的”。

教师职业，有其苦，也有其乐，让我们身在校园，心怀天下吧!以人类灵魂工程师的身份，以人名教师的名义，默默耕耘，共同托起明天的太阳!谢谢!我的演讲完毕。

尊敬的各位领导、各位来宾，亲爱的教师朋友们：

大家下午好!(鞠躬)

我叫李嘉怡，是今年新分配到莞渭小学的新教师。此时此刻，我迫不及待最先想表达的是我内心的激动与欣喜!我终于梦想成真，成为一名光荣的人民教师，成为横峰小学这一温暖大家庭中的一员。同时，我也忐忑不安。对于“老师”这个伟大的称谓，我觉得自己还有些惧怕，因为“老师”她代表着

一份责任，代表着一个使命，她如此神圣，我深恐自己做得不够好。作为新教师，我深知自己的优势和不足，我们热情有余，经验不足;往往感性多于理性;理论重于实践。借此机会，真诚地希望各位领导和各位老师在我今后的成长过程中多多指导和帮助!(鞠躬)

我演讲的题目是——《当一个“美丽”的教师》。

每个人都有自己的梦想，而我的梦想在儿时就埋下了种子，一颗对“教师”这一神圣职业期望的种子。老师是我最崇拜的对象，在我眼里，老师的一颦一笑、一举手一投足都是那么的美。当我怀着期望看“老师”时，在他们的周围总围着一圈光环，是“春蚕”，是“红烛”，是“人类灵魂的工程师”。

带着这样的一份崇敬，我走进了教师队伍，当我穿过了它面前的光环，走进了它的内核时，也渐渐地理解了它的内涵，教师是平凡的、普通的。大多数的老师，都默默地在自己的岗位上，燃烧了自身全部的光和热。那么，就让我通过自己不懈的追求去缔造一种别样的美丽，一种拥有丰富内涵的美丽，一种真正而永恒的美丽吧!

一、热爱学生是师德的灵魂

由于小学生年龄小，必须有老师的“大”爱来呵护学生的成长。高尔基说“谁爱孩子，孩子爱谁，只有爱孩子的人才会教育孩子。”教育根植于爱，爱心是打开学生心扉,开启学生道德和智慧，塑造学生美好人格的金钥匙。在和蔼可亲、笑容可掬、民主宽容、公平无私、刚柔相济的老师面前，学生会觉得自由愉悦，与老师心灵相通，情感交融，学生会亲其师，信其道。面对升学竞争、面对分数第一的教育现实，老师一碗水端平，赏识好学生，喜欢“坏”学生。多一把尺子衡量学生，用发展的眼光看待学生,倾注自己的全部情感，换回学生真心的拥护和爱戴。对暂时学习困难的学生，更要持

宽容的态度，不厌弃，诲人不倦，耐心帮助，期待进步。

二、理解是热爱学生的基础

理解学生就是要走进学生的心里，洞悉学生的喜怒哀乐，了解学生的兴趣爱好，适应学生活跃的思维和变化的情绪；理解学生就是不用成年人的眼光看学生，教师以孩子的心态看待孩子，以宽容的态度对待学生，站在学生的角度看待学生的需求和期望；理解学生就是不对学生的所作所为求全责备，而是对学生的一点点成绩给予充分的肯定，在学生的学习或者生活出现困难时及时送上精神和物质的援助。教师真正理解了学生，在学生学习成长中出现困难时给予理解和帮助，就能化解学生一时的焦虑和胆怯，学生也必定会把教师视为自己永远的朋友。

三、尊重学生是成为优秀教师的前提

小学生是公民，他们有合法权益和人格尊严。尊重学生首先要承认学生作为“人”的价值，也就是承认学生作为“人”的一种文化存在，就是要尊重学生的人格尊严。“蹲下来跟学生说话”，要少一点教育者的威严，多一点慈母般的温和；少一点公众场合的批评指责，多一点两人世界的情感交流。要满腔热情地给予鼓励和肯定，使学生对自己充满信心；要千方百计为学生创造机会和条件，让他们品尝成功的喜悦。尊重学生还要尊重学生学习的主体地位，不断增强学生的主体意识。要彻底改变教师主宰课堂的现象，使传统的严格意义上的教师教和学生学，不断让位于师生互教互学，彼此形成一个真正的“学习共同体”。要让学生拥有学习的主动权，给他们自主选择学习内容、学习方法，自己安排学习时间的机会。只有尊重学生的人格和学习的主体地位的交往，才是真正的平等交往。

四、言谈举止的榜样示范是师德的具体表现

一是仪表示范，教师随时随地都要给学生留下端庄的仪表、朴素干净、整洁大方的形象。

二是语言示范，脸上表情写满了一个人的情绪。我们工作对象是有生命、会思想的孩子，教师应时时要以饱满的情绪、高涨的热情去感染每一个学生。

三是性格示范，教师良好的性格是积极的教育因素,性格是身教的重要方面。教师对现实生活持积极乐观的态度有助于培养学生关心社会、热爱生活、尊重他人的品格。教师有稳定的情绪，有助于提高自我教育的能力，教师坚韧的意志，有助于学生形成坚毅的品格和科学的世界观、人生观。

四是行为示范，教师的行为应充分表现其教育性，在讲课时应体现语言美，操作时表现出协调美，板书时表现出文字美,教态中展现气质美，运动、劳动和其他活动中的动态美，让学生在潜移默化中接受教育。

五是人格示范，学生是教师的镜子，教师的人格时时处处影响着学生。教师要做到诚实守信，求真求直。凡是要求学生做到的,教师必须做到；凡是学生能做到的,教师必须做到。凡是答应学生的事情一定保证做到、做好,决不失言。我们应从“ 小”事做起，牢记学校无大事，事事有教育，教师无小节,处处是楷模的教诲。

在我毕业实习结束的时候，一位老师这样对我说：“看到你如此认真地工作，我心里真感动!虽然你被晒黑了，可我觉得你挺美的!”是啊，认真工作着的人是美丽的，我认真而快乐地工作着，时时刻刻把把“当一名好老师”作为自我要求。我愿意以今天为新的起点，努力地把自己塑造成一个“美丽”的教师，为祖国的教育事业辛勤耕耘，培育祖国的花朵。老师们，待到桃李满园时，我相信，那时的我们会更美丽!

以上是我的一些认识，不当之处，敬请批评指正!我的演讲完

毕，谢谢大家！

补硒的养生知识篇七

篇一：幼儿园秋季运动会学生运动会发言稿

灌云中专附属幼儿园

秋季运动会发言稿

尊敬的各位领导、各位来宾、各位家长、小朋友们： 早上好！

最红的彩霞升在早晨，最甜的彩梦做在金秋，走进多彩的季节，就走进了童真的世界，我宣布，灌云中专附属幼儿园2012“大手拉小手、一起向前冲”秋季亲子运动会现在开始。 为了展示我们幼儿园的风采，我们老师牺牲了许多休息时间，精心设计，精心编排，而我们小朋友们也不怕苦，不怕累，坚持训练，经过一段时间的训练，我们的小朋友变得更能干，更自信了。瞧！他们个个整装齐发，跃跃欲试，等不及了。现在就请我们的小运动员入场！

现在向我们走来的是小一班小朋友，瞧！灿烂的微笑写着他们的热情，为了这次运动会，他们天天训练，毫不松懈，今天，他们一定能获得突出的成绩。他们的口号是：年龄小、志气高，得了冠军不骄傲。 看！现在走来的是小二班的小朋友，他们天真活泼，对一切都充满好奇，在老师的辛勤培育下，他们正一天天长大。他们的口号是：别看我年纪小，志气比天高。

迎面向我们走来的是中一班小朋友，这是一个团结向上的集体，相信他们今天一定会成为赛场上最闪亮的一颗星，他们的口号是：我们最行，我们最棒，运动小明星，第一我争当。

看！一群飘落人间的天使们走向主席台，他们就是中二班的小朋友，他们富有朝气，充满活力，积极向上，团结友爱，他们的口号是：快快乐乐，身体健康。

接下来出场的是大一班，大一班是团结友爱，积极向上的集体，在老师的辛勤培育下，他们健康成长，他们个个喜笑颜开，生龙活虎，迈着有力的步伐步入会场，他们的口号是：“我健康，我快乐，我真的很不错！胜利属于我！

最后出场的是大二班，看，他们富有朝气、充满活力。他们好似飞翔的小鸟。快乐的小鱼、奔腾的骏马。他们的口号是：“大二大二、独一无二”。让我们祝愿大二班的小朋友乘风破浪、团结合作、勇往直前！

下面进行运动会会第二项：请顾园长致开幕词。

谢谢大班小朋友的而精彩表演，下面进行大会第四项：运动项目正式开始，请各参赛小朋友到指定地点做准备。

篇二：幼儿园运动会发言稿

运动会发言稿

尊敬的各位领导、老师、家长、可爱的小朋友们：

大家好！我是小二班***小朋友的家长。很荣幸在这个充满阳光的日子，参加我们光明幼儿园亲子运动会，与小朋友们一起分享运动会的开心与激情。

幼儿园的领导和老师在繁忙的教学活动中精心组织此次运动会，不仅能提高孩子们的身体素质、增强团结协作能力，而且建立了孩子、老师和家长三者之间的沟通平台，很好地为孩子营造一个大胆与他人交往的氛围，增进家长与孩子之间的情感交流，增强了老师与家长的沟通和了解，实现了“家

校协同”。我们非常期待和孩子们尽情地享受运动场上的欢声笑语！ 最后祝愿所有小朋友都取得优异的成绩，希望你们在运动中，获得健康；在竞争中，建立友谊；在游戏中，找到快乐。并预祝运动会取得圆满成功。谢谢。

篇三：幼儿园运动会发言稿

尊敬的各位领导、各位老师、家长、亲爱的小朋友们： 大家好！

我是小一班田雨果小朋友的妈妈，首先，谢谢幼儿园给我这次发言的机会。

自孩子入园以来，我多次参与了园里组织的亲子活动，和所有家长一样，欣喜地目睹了孩子的变化。在活动中，老师们从幼儿的习惯和素质培养着手，孩子们的见识一天天增长、能力一步步的提高。能看着小朋友们在园里快乐的成长，做为家长的我们感到无比的欣慰。这些都和园领导开放的办学思路、先进的教育理念，老师们的潜心研究、不断学习、吸取先进的幼儿教学经验是分不开的。是你们用智慧装点了孩子们多彩的世界；用爱心打扮了他们快乐的童年！由此，我们万分感激在座的各位领导和老师。

虽然把孩子送进了幼儿园，但家庭教育我们责无旁贷。“家庭是幼儿园重要的合作伙伴、父母也是孩子最好的老师”，从这个意义上来讲，父母的教育力量和榜样作用也是幼儿园无法取代的。孩子们需要和最亲近的人——父母在心灵上的沟通，以此来树立他们的自信心、培养他们的道德习惯。只有这样，他们才会在未来走向自立、自强，对他人友好和宽容。在这里我真心希望每一位家长都能多陪陪孩子，多参加类似的亲子活动。

今天，英英幼儿园又给我们提供了一个很好的互动平台。为举办好这次亲子运动会，老师们付出了很多，做了大量的准

备工作，除了要教孩子们之外，还要教我们这些家长跟着孩子一起跳亲子操。在幼儿园的精心准备因家长的参与下，孩子们将会在活动中体验到亲情，也使我们与孩子的关更融洽、更贴近。同时，也培养了幼儿对体育活动的兴趣，增强了各年龄段幼儿动作的协调性和灵活性，提高了幼儿的身体素质，初步形成了幼儿的团队意识和竞争意识；让她们体验到勇于克服困难和胜利的愉悦。让孩子在运动中，获得健康；在竞争中，学会合作；在游戏中，找到快乐。它成为了孩子、老师和家长三者之间的沟通纽带！为孩子创设了一个大胆与人交往的氛围，增进了家长与子女之间的情感交流，增强了老师与家长的沟通与了解。我们非常感谢这样有意义的活动，是它引领我们建设起家、园共育的桥梁。 最后祝愿所有的老师、家长和小朋友们，身体健康、万事如意！并预祝这次运动会取得圆满成功。

谢谢!

篇四：幼儿园运动会发言稿

红燕子幼儿园2012年秋季运动会园长发言稿

各位老师、各位家长、小朋友们：

你们好，在这鲜花盛开的季节里，我们红燕子幼儿园迎来了2015年秋季亲子运动会。在此我代表幼儿园对精心筹备本届运动会的老师们表示诚挚的谢意，对前来参加运动会的家长们表示最热烈的欢迎，向全体小运动员们致以亲切的问候和良好的祝愿！

“健康是一份责任，健康运动是一种习惯”。我们正是秉承了这一教育理念，在幼儿一日活动的组织过程中，非常强调幼儿身体素质锻炼，利用多种形式开展体育活动，增强幼儿的身体素质，使我们每一个孩子在体育锻炼的过程中，协调幼儿动作的发展，提升幼儿动作的协调性、灵活性、培养幼

儿的坚持和不怕困难等良好的品质，使其达到心灵与心智的共同发展。

本届亲子运动会是以“我运动、我健康、我快乐”为主题，提倡“团结友爱，尊重宽容，轻松愉快，礼仪谦让”。我们期待通过这样一个亲子运动会，默契与和谐，我们更期待通过以亲子运动会的形式，培养孩子与孩子之间的深厚友谊，增进我们幼儿园和家长之间的沟通和理解更好的为孩子服务。

希望全体小朋友和家长在这次的活动中遵循友谊第一、比赛第二的原则，赛出风格、开心快乐！希望全体工作人员忠于职守，热情服务，保障安全，确保活动顺利进行！

最后，预祝我们的孩子和家长能相互配合，玩的开心！预祝本届亲子运动会取得圆满成功，谢谢大家！

篇五：幼儿园运动会发言稿

2015年”我运动 我健康 快乐伴成长”冬季亲子运动会发言稿

各位亲爱的家长，可爱的小朋友，热情的来宾：

你 们 好！

在这学年末，辞旧迎新的欢乐日子里，我代表株洲市石峰区小小科艺幼儿园全体教职工员工欢迎各位在这寒冷的冬季来参加我园以“我运动 我健康 快乐伴成长”为主题的冬季亲子运动会。感谢这一年以来我们孩子劳心又劳力的全体老师们，感谢一直支持我们工作的家长朋友们。

冬季运动会不但是锻炼孩子抵抗严寒的能力，也锻炼的孩子坚韧的品质，激发幼儿对运动的兴趣，增强幼儿抵抗力，通过运动会，锻炼幼儿的各项运动领域的各种技能，促进幼儿

动作的协调发展。让孩子与家长体验到亲子运动的快乐，增强家园之间的情感，培养幼儿合作精神和荣誉感。

1、 因活动必须亲子配合，请家长一定要参加。

2、 活动现场人员较多，请家长全程照顾好自己的宝贝，遗失我们概不负责哦！

3、 家长按活动现场提示站立位置，配合现场老师完成活动，不要随意走动。

4、 中途请不要带孩子离开，以免影响其他孩子的情绪，坚持开完运动会。

物品，主动协助班级老师做好工作。

伴陪伴孩子吧。

再次感谢为我们带来精彩活动的可乐团队，感谢家长们的参与，株洲市石峰区小小科艺幼儿园“我运动 我健康 快乐伴成长”冬季亲子运动会现在开始。

篇六：幼儿园运动会发言稿

亲爱的老师，叔叔阿姨，小朋友们：

大家上午好！我是学前班的张鑫悦。欢迎大家来参加我们学校的运动会。大风车幼儿园的老师不仅教给我们知识，照顾我们的生活，还要求我们每天做广播操，锻炼身体。我在这里，代表所有小朋友说一声，老师，你辛苦了，谢谢你。

希望叔叔阿姨，小朋友们玩的开心。我运动，我健康，我快乐。让我们做一个快乐健康的好宝宝。小朋友们，加油！学前班，加油！大风车幼儿园，加油！

谢谢大家！

亲爱的老师，叔叔阿姨，小朋友们：

大家上午好！我是学前班的张鑫悦。欢迎大家来参加我们学校的运动会。大风车幼儿园的老师不仅教给我们知识，照顾我们的生活，还要求我们每天做广播操，锻炼身体。我在这里，代表所有小朋友说一声，老师，你辛苦了，谢谢你。

希望叔叔阿姨，小朋友们玩的开心。我运动，我健康，我快乐。让我们做一个快乐健康的好宝宝。小朋友们，加油！学前班，加油！大风车幼儿园，加油！

谢谢大家！

亲爱的老师，叔叔阿姨，小朋友们：

大家上午好！我是学前班的张鑫悦。欢迎大家来参加我们学校的运动会。大风车幼儿园的老师不仅教给我们知识，照顾我们的生活，还要求我们每天做广播操，锻炼身体。我在这里，代表所有小朋友说一声，老师，你辛苦了，谢谢你。

希望叔叔阿姨，小朋友们玩的开心。我运动，我健康，我快乐。让我们做一个快乐健康的好宝宝。小朋友们，加油！学前班，加油！大风车幼儿园，加油！

谢谢大家！

亲爱的老师，叔叔阿姨，小朋友们：

大家上午好！我是学前班的张鑫悦。欢迎大家来参加我们学校的运动会。大风车幼儿园的老师不仅教给我们知识，照顾我们的生活，还要求我们每天做广播操，锻炼身体。我在这里，代表所有小朋友说一声，老师，你辛苦了，谢谢你。

希望叔叔阿姨，小朋友们玩的开心。我运动，我健康，我快乐。让我们做一个快乐健康的好宝宝。小朋友们，加油！学前班，加油！大风车幼儿园，加油！

谢谢大家！

篇七：幼儿园亲子运动会演讲稿

洋浦第一幼儿园亲子运动会运动员代表发言稿

尊敬的园长妈妈、老师、爷爷，奶奶，爸爸，妈妈们， 亲爱的小朋友们： 大家上午好！

又逢元旦节，新的一年在人们的期待中开始了，我们期盼中的洋浦第一幼儿园第二届亲子运动会，也在今天隆重召开了。很高兴今天能够代表全体小运动员发言。 首先，我代表所有小朋友，对园长妈妈、老师表示最真诚的感谢，谢谢你们付出的辛勤劳动。同时感谢爷爷，奶奶，爸爸，妈妈们的光临。

今天爸爸妈妈们陪着我们一同参加运动会。我们心里有说不出的欢乐，在这里您会发现你们的心肝宝贝们正在茁壮成长，会看到我们在“我运动，我健康，我快乐” 的口号中激情洋溢，展现童年的风采！

体育运动能带给我们健康和自信，能带给我们拼搏奋斗的精神，能带给我们永不服输的信念。

小朋友们，虽然我们来自不同的班级，但我们是一个团结的集体。（们张开双臂，热情拥抱属于我们自己的体育盛会吧！

一、坚决遵守纪律，听从指挥、服从裁判。

二、“友谊第一、比赛第二”，在比赛中坚韧顽强、拼搏进取。

三、赛出风格，赛出水平，做一个有道德、有素质、讲团结，讲文明的运动员。 最后，祝愿所有的老师、家长和小朋友们，身体健康，万事如意！

并预祝洋浦第一幼儿园第二届亲子运动会取得圆满成功。

谢谢大家！

）： ）让我

篇八：幼儿园运动会家长代表发言稿

幼儿园运动会家长代表发言稿

尊敬各位领导、老师、家长们、还有可爱的小朋友们：

大家下午好！

我是大二班思思小朋友的爸爸。

我不敢担当家长代表的重任，因为我不希望大家被代表。

但我很高兴有机会能以家长的身份，说说自己作为家长的感觉。

记得有一次，我跟思思说：宝贝，我们不去幼儿园了，我们去玩吧！她说：不好不好， 我要去幼儿园，因为那里有我最要好的老师和朋友！她的回答击败了我的调侃，同时也让我意识到：幼儿园就是孩子的家、孩子的乐园！在这里，孩子们不但学到了丰富的基础知识，更学会了待人接物，学会了交朋友，学会了做人！

今天，我庆幸将自己的孩子送到了xx市第一幼儿园，是你们的辛勤劳动与付出，才让我们的孩子得以健康、快乐成长，

是你们的精心呵护和照顾，才让我们家长更得以安于工作！今天，我借此机会，真诚地谢谢大二班的黄老师、廖老师、颜老师、刘老师，谢谢刘园长、李园长，谢谢门卫的帅哥、漂亮的医生阿姨和食堂阿姨，谢谢幼儿园的全体园工及支持你们的家属！谢谢，谢谢！

今天举行运动会，阳太笑得灿烂，小朋友更乐得开花！今天的运动会，不仅仅让我们小朋友更健康、更快乐，更是心与心的互动，是家长与孩子、孩子与孩子，家长与家长的一次心灵沟通！我很喜欢！我很高兴！再次谢谢园方的精心组织！

谢谢大家！

篇九：幼儿园亲子运动会发言稿

篁社中心幼儿园亲子运动会

发 言 稿

尊敬的.各位老师、家长和各位可爱的小朋友们：

大家下午好！

我是学前班欧阳俊宇小朋友的妈妈，今天作为家长代表站在这里，我倍感荣幸。首先，请允许我代表所有家长对园领导和全体老师对孩子们的悉心教育和无微不至的照顾表示衷心地感谢，谢谢你们！

我家宝宝进入篁社中心幼儿园已经两年了，两年来我和所有家长一样，多次参与了园里组织的各类活动，欣喜地目睹了幼儿园的良苦用心和孩子的进步。在日常教学工作中，幼儿园始终注重孩子们的习惯养成、动手动脑及情商的培养，让孩子增长了见识也锻炼了能力。同时，通过开展各类活动让家长参与其中，让孩子在活动中体验亲情，既贴近了家园关

系，也贴近了家长与孩子之间的关系。这都得益于幼儿园领导先进的办学理念和老师们的潜心研究，是你们将爱心照进孩子成长的每一天，用智慧装点着孩子们奇妙的世界。

创设了一个大胆与人交往的氛围，增进了家长与孩子之间的情感交流，增强了老师与家长的沟通和了解。我们非常高兴能参加这样有意义的活动，它既锻炼了孩子的身体，又拉近了我们和幼儿园之间的距离，达到家园共育的目的。

最后，祝愿所有参赛的小朋友们在运动会中玩得开心、快乐！祝愿全体老师、家长和小朋友们新年快乐，万事如意！并预祝本次亲子运动会取得圆满成功！

谢谢！

欧阳俊宇妈妈

篇十：幼儿园运动会家长发言稿

尊敬的童园长、敬爱的老师、亲爱的小朋友、家长朋友们：

大家上午好！

在这美好的日子里，我们迎来周至县职工幼儿园冬季运动会。我是大四班龙昭旭小朋友的妈妈，作为家长代表站在这里，我倍感荣幸，首先，请允许我代表所有家长对园领导和老师们，表示最诚挚的谢意！

感谢你们为孩子举办了这次有意义的活动，孩子们在运动中不仅能锻炼身体，增强体质，还能培养坚韧、互助、合作的精神，也为所有的父母提供了一次与孩子、与老师零距离接触的机会，将给孩子们的童年留下最美好的回忆。

和所有的家长朋友一样，我们欣喜的看到了园里的环境发生

了翻天覆地的变化：铺了草坪、增设了攀岩墙、跳跳床、滑滑梯等大型的活动设施，让孩子的协调能力、运动能力得到了提高。也感受到了孩子在幼儿园里的变化:从一个爱哭闹的小小孩变成一个独立的小大孩；从让家长帮他穿衣叠被到能自己穿衣叠被、收拾文具??这都体现了老师的付出。平日里，孩子们精致的手工制作；母亲节，献给妈妈的贺卡；六一节，元旦节，精彩的汇报演出这一项项活动的开设，增长了孩子的见识，锻炼了孩子的能力。这都源于园领导开放的思路，先进的教育理念；源于老师们的潜心专研，不断学习。是你们用智慧装点着孩子们多姿的世界，用爱心装扮着他们的童年。你们全新的理念、科学的方法、敬业的精神感动着我们。你们对孩子们所付出的爱心、耐心和关心，不仅赢得了每一位家长的尊敬，还将影响每一个孩子的一生。

今天在这里我们举行“冬季运动会”，其实比赛的输赢并不是目的，快乐才是最重要的。

运动会宣传稿

轰轰烈烈地投身于运动会中，无论是竭尽全力地冲刺，还是声嘶力竭地呐喊，无论感到欣慰、满足、成就感，或是自豪、钦佩、崇拜，都是一种体能的释放，一种心灵的洗礼。人生仿佛巨大的竞技场，随着四季更替，伴随日升日落，在生活点滴，在危急时刻，或风和日丽，或暴雨倾盆，为成长，为立业，为欢乐，为伤悲，为自己，为他人每个人都面向不同的对象，以不同的心态拼搏着，周而复始，循环不止。 或许，有意无意之间，你已陷入一场惊心动魄的争夺之中，即使天崩地裂，日月无光，你毫无怨言，永往直前。既然心中已锁定目标，就抛却一切，以智慧、体魄为羽翼，以坚韧、刚强为动力，扶摇直上，挣脱束缚，跨越障碍，在终点处先拔头筹，在磨砺中超越自我。在竞技场上，你付出汗水，释放光芒;辛勤耕耘，收获成果;为别人喝彩，以努力拼搏激励自己，感动他人。在竞技场上，你证明自我，交朋结友，让生活更丰富，使生命更精彩。接受挑战吧，你会更坚强;直面困难吧，

你将更自信。愿我们在竞技中成熟，用真正的实力创造美好的未来!

运动会宣传稿

成功了!终于成功了!我们为你喝彩，我们为你欢呼!你是最棒的，因为你相信自己，你是最厉害的，因为你有实力。你也是最可爱的，因为你展现着自己的风采。你，梁青青，自动化的自豪，你为自动化拉开夺分的序幕，也为运动员们拉开了竞争的氛围□go!向前冲!你站着是一座丰碑，向前跑起更是一面旗帜。向前冲!胜利属于你。

运动会宣传稿

生命需要运动，世界需要自动。 *的运动员们，我们是雄心勃勃的一代我们是勇争第一的一代。人生能有几回搏，此时不搏待何时。拼!拼!拼!拼出我们的豪情，也拼出我们斗志昂扬的气概。在赛场上，我们英姿飒爽!

运动会宣传稿

你们说 好想和我们一样 在运动场上挥洒青春的汗水 为班级增光添彩 可是 有些事总是心有余，而力不足 于是 你们把所有的热情和希望 都倾注在我们身上 在跑道旁挥舞着双手 提高了嗓门 奔波忙碌着 到处都有你们辛勤的身影 却又默默无闻，毫无怨言 淡然如水 却又热情似火 衷心地道声“谢谢” 因为我们的成功 也有你们的一半。

篇一□xx小学运动会发言稿

xx小学运动会学生代表发言稿

尊敬的老师，亲爱的叔叔阿姨、可爱的伙伴们：

大家早上好！我是xx小学一年级四班的xx-x□非常高兴作为学生代表在这里发言。 在这鲜花盛开的五月，我们怀着无比激动的心情迎来了第二届xx小学春季运动会。我们高兴，我们欢呼！

每天锻炼一小时，健康生活一辈子！我们喜欢运动！运动给我们带来欢乐，运动让我们充满自信！运动场上，我们不怕苦，不怕累。在老师的辛勤教导下，我们逐渐变得坚强勇敢，我们逐渐学会了团结协作。

在本次运动会上，我们全体同学将听从指挥，服从裁判，顽强拼搏，齐心协力，为班级争光，为学校争光。我们也会展现出友谊第一、比赛第二的风格，为xx学子的风采再添一道亮丽的光环！

最后预祝运动会圆满成功！

谢谢大家！

篇二：小学生运动会发言稿

运动员代表发言稿

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我代表三年一班全体师生发言，很荣幸与大家相约在这个金色的秋季，共同迎来我校一年一度的运动会。

运动会不仅是竞技的赛场，更是充分展示自我的舞台。在赛场上我们要积极进取，顽强拼搏；同时我们还要发扬团队精神，团结协作，互帮互助，共同进步。在各项比赛中，我们不仅要赛出风格，赛出友谊，更要赛出水平，赛出成绩;让我

们在拼搏奋进的赛场上，尽情地放飞自己的梦想，充分地展示自我的风采!

作为新时代的学生，我们拥有朝气，更拥有未来!只要我们敞开胸怀，明媚的阳光属于我们，蔚蓝的天空属于我们，清新的空气属于我们，优异的成绩更会属于我们!在这里，让蓝天为我们作证，让大地为我们作证，让赛场为我们作证，我们是优秀的，我们是最棒的！最后，预祝我们三年一班的全体运动员，在本次运动会中取得优异的成绩，同时预祝运动会圆满成功!

谢谢大家!

篇三：小学生 运动会发言稿

亲爱的老师和小朋友们：

大家好！我是大三班的吕侯瑞，时间过得可真快、第二届“

篇四：小学运动会发言稿

小学运动会发言稿

尊敬的各位领导、各位来宾：

老师同学们：

第*届中学生田径运动会即将开始，此时此刻，我们的心情是如此的激动 昨天，看我们看见奥运健儿们在激情的赛场上挥洒着汗水.而今天,我们也将在运动场上，撒下汗水，收获梦中的希望；用自己的执著和毅力，收获沉甸甸的荣誉；用奋力拼搏铸就了金色的辉煌。我们各个都是强者，人人都将是胜利者；我们将会赛出风格，赛出了水平，抒写着自己壮丽的青春，续写了我校体育运动的历史。

次运动会的全体师生员工表示衷心的感谢！

虽然只有短短三天的运动会，但我们相信我们大家将表现出来的顽强拼搏精神和竞争意识，会长久地激励全体同学在今后的学习中战胜困难，超越自我，取得更加丰硕的成果，向更高更强的目标迈进，相信我们的明天会更加辉煌！

此时此刻，让我们把欢快留住，让欢快充满整个校园；让我们把喜悦留住，让喜悦写在每一个人的脸上；让我们把精彩留住，让精彩伴随我们的每一天；让我们把激情留住，让激情荡漾在每一个人的心田；让我们把惊喜留住，让惊喜走进我们的生活。

谢谢大家！

篇五：小学春季运动会演讲稿

小学春季运动会演讲稿

老师们、同学们:

上午好！

追逐四月的和风，沐浴初夏的阳光！今天，我们xx小学迎来了一年一度的春季田径运动会。

今天的xx小学，风含情，水含笑，花儿更妖娆。

今天的xx小学，在上级领导的关心支持下，群情激昂，英姿勃发。内强素质，外树形象，正迈着坚实的步伐，向着更高，更快，更强的目标迈进。

发展体育运动，增强人民体质，是党的要求，也是人民的希望。健康的体魄，充沛的精力更是每一个人工作和学习的最

重要的条件之一。在全面实施素质教育的今天，体育教学工作已经摆在学校教育工作不可忽视的重要位置。

迎着绚烂的万丈阳光，

怀着热切的成功欲望，

我们相聚在这青春的世界，

让眼泪流淌在心中，

让汗水挥洒在赛场。

让豪情燃烧，

让生命放光。

龙腾虎跃，看几多健儿摘金夺银，

风和日丽，喜三千吴钩射雕揽月。

我们需要更多的刘翔、刑慧娜、王军霞，我们需要顽强拼搏、更高、更快、更强的奥运精神。

让我们共同祝愿运动会取得圆满成功！

篇六：小学运动会发言稿

小学运动会发言稿

秋季田径运动会发言稿

上午好！

金秋送爽，万谷飘香。在这丰收的季节里。我们东青初中全

体师生，满怀喜悦的心情，以精神饱满的姿态，欢聚一堂，隆重举办xx年秋季田径运动会。我建议，我们以最热烈的掌声对这次运动会的即将召开，表示最真诚的祝贺。(掌声)

—16日已胜利完成了发射和回收。这不仅是我国航天航空科技事业的一大飞跃，它的成功发射和回收，还标志着沉睡着二十多年的东方“雄师”再次腾飞。如果说60年代原子弹和中子弹的爆炸是中华民族科技事业和国防力量的一次伟大复兴。那么，今天神舟五号载人飞船首次发射成功，它就是改革开放以来。中华民族高科技事业和国防力量。又一次伟大复兴。这一切都标明中国人是聪明的人类，中华民族是伟大的民族，我们要坚信，在中国共产党的领导下，在改革开放的大好形式下，中国将在更加富强，民族，文明的社会主义下阔步前进。让我们再一次以掌声对伟大祖国取得的伟大成就，表示最自豪的祝贺。祝愿我们的祖国蒸蒸日上，祝愿我们的人民幸福美满。

1. 希望全体运动员，认真参加各项体育竞赛运动，发挥自己的最佳水平和技能，努力以最好的成绩为班争光。在竞赛过程中，顽强拼搏，服从裁判，不能与裁判放生矛盾。

2. 希望全体同学能发扬奉献精神，确立服务意识，为全体运动员做好后勤工作，为他们的运动竞赛加油鼓劲，发扬团队合作精神，为班级取得的优异成绩通过广播进行及时、准确的报道。

3. 希望全体裁判员，及时到位，客观、公正地履行裁判职责。给每一个运动员的付出，进行正确的评价和裁判。

4. 希望各班班主任，做好学生的组织工作，对学生进行卫生教育、安全教育、良好秩序教育，学生原则上不能离开操场，禁止学生外出及到教室休息，发现有学生到教室或外出，有一个扣一分,最后，预祝本次运动会取得圆满成功!谢谢大家。

篇七：小学运动会发言稿

小学运动会发言稿

尊敬的老师们、亲爱的同学们：今天我们学

昂扬的斗志、拼搏的精神，创造出学校发展和学生成长的优秀业绩！

谢谢大家！

篇八：小学运动会讲话稿

小学运动会校长发言稿

各位老师、同学们：

在这里我代表学校向参加这次运动会的全校师生、运动员表示热烈祝贺；向参加运动会组织准备工作的全体老师表示衷心的感谢！ 这次运动会的胜利召开，是对学校全面贯彻党的教育方针，实现素质教育、加强常规训练的一次检阅；是对学校开展群众性体育活动的一次展示；是学习、贯彻“奥运精神”，发展体育运动，提高学校体育教学和运动水平，发扬团结、拼搏精神，为国争光，为校争光，为班级争光的一次大好机会。

也希望全体师生以这次运动会为契机，不断加强锻炼，增强体魄，掀起我校师生员工全民健身的新高-潮，开创我校体育工作的新局面。大会全体工作人员、裁判员要忠于职守、热情服务，严守规则、公正裁判，确保大会安全顺利进行。

“友谊第一，比赛第二”，团结、拼搏精神，服从裁判、尊重对手，赛出风格、赛出水平、赛出成绩。

最后，预祝运动会取得圆满成功

谢谢

2015.4.28

运动员代表发言稿

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！我们怀着无比激动的心情迎来了陵原中心小学运动会，在此我代表运动员向大会召开表示衷心的祝贺！

体育是生命的火炬，体育是强国的旗帜。有了健康的体魄，中国人才甩掉了东亚病夫的耻辱；有了健康的体魄，中国人才能在世界的舞台上尽展风采；有了健康的体魄，中国人才能在自己的国土上飘扬起奥林匹克的旗帜；有了健康的体魄，中国人才能在未来道路上不断拼搏。

同学们：在素质教育的今天，德、智、体、美、劳全面发展就是我们追求的目标，就是我们成长的方向。我们要把这次体育盛会，做为锻炼自己，增强体质，培养集体荣誉感的好机会。在此，我代表全体运动员宣誓：一定遵守比赛规则，遵守大会纪律，服从裁判，听从指挥；坚持友谊第一，比赛第二的体育风尚，赛出水平，赛出风格。 让我们以优异的成绩，以顽强拼搏的精神，为母校添彩；让我们团结进取，为陵原中心小学的繁荣发展贡献力量！最后，预祝运动会圆满成功！

全体运动员

2015年11月20日

运动会裁判员代表宣誓词

各位领导、各位运动员：

你们好！

万物皆规律，有法就有序。为了确保本次运动会的顺利进行，我

代表全体裁判员庄严宣誓：

坚决服从裁判长的指挥，严格遵守裁判纪律。践行体育职业道德，履行裁判职责，尊重客观，实事求是，一丝不苟，秉公裁判。

亲爱的老师、爷爷奶奶、叔叔阿姨、小朋友们：

大家好！我是大四班的****。

在这阳光明媚、百花争艳的春天里，我们迎来了期盼已久的运动会，今天我代表第二幼儿园所有小运动员，感谢大家的光临。谢谢你们能在百忙之中来参加我们的运动会，给我们鼓励加油。 我们是祖国的花朵，祖国的希望，在老师的辛勤培育下，我们不仅学会了唱歌、跳舞、画画、做游戏、还学会了很多很多的运动技能，每天锻炼身体，快乐成长。亲爱的老师，谢谢您教我们的本领，我们一定会好好表现。亲爱的爸爸妈妈、在运动中您会看到我们，坚强团结的另一面！ 。运动会即将开始，我们将以奥运冠军们为榜样，勇于面对挑战，展示自我。今天我们是小小运动员，锻炼身体不怕困难，明天我们将会成为奥运冠军，为祖国夺取一块块金牌。

小朋友们，让我们在这次运动会中赛出好成绩，赛出好风格。希望所有的老师和爷爷奶奶、爸爸妈妈、给我们最热烈的鼓励！

最后祝老师、爷爷奶奶、叔叔阿姨们身体健康！祝小伙伴们取得好成绩！祝本次运动会圆满成功！

谢谢大家！

李涵哲

补硒的养生知识篇八

大家好！

地震是自然界10大灾害之一，也是损失最为严重的灾难，带给社会和人们的是破坏和毁灭。

目前，人类对地震的预报，仍然是一道尚未攻克的科学难题。我国地震工作者经过30多年的不懈努力，在成功地预地震上，积累了丰富而宝贵的经验。现在全国建有400多个台站，网点20__多个。防震减灾贯彻的是以“预防为主，防御与救助相结合”的方针，重点抓好防震减灾宣传工作。一旦地震发展，主要是保证震时和震后如何有条不紊地进行家庭的防震救灾。

那么，地震发生前有哪些预兆呢?

1、地下水异常。

由于地下岩层受到挤压或拉伸，使地下水位上升或下降;或者使地壳内部气体和某些物质随水溢出，而使地下水冒泡、发浑、变味等。记这样一个顺口溜更有利于我们发现地震：井水是个宝，前兆来得早，天雨水质浑，天早井水冒，水位变化大，翻花冒气泡，有的变颜色，有的变味道。

2、动物异常。

震前一、二天，牛、马赶不进圈，乱蹦乱跳，嘶叫不止，烦燥不安，饮食减少;一些猪羊不吃食，烦燥不安，乱跑乱窜;

狗狂叫不止;鸡不进窝，惊啼不止;鸭不下水;家兔乱蹦乱跳，惊恐不安;鸽子在震前数天惊飞，不回巢;密蜂一窝一窝地飞走;老鼠反应最灵敏，在震前一天至数天，老鼠突然跑光了，有的叼着小老鼠搬家;有些冬眠的蛇爬出洞外，上树;鱼惊慌乱跳游向岸边，翻白肚等。震前动物有预兆;老鼠搬家往外逃;鸡飞上树猪拱圈;鸭不下水狗狂叫;冬眠麻蛇早出洞;鱼儿惊慌水面跳。

地震前我们又该如何准备呢?

首先我们要掌握防震减灾知识，提高自我保护意识;其次我们要明确地震时的疏散路线和避震场所;清除楼道和门前的杂物;妥善处置室内易燃易爆物品;最后我们还应该关闭煤气，切断电源，熄灭炉子火等;衣袋里装上家庭成员名单、工作单位、通讯号码等。

地震时我们该怎样求生呢?我们一定要牢记以下几点：

1、能撤离时，迅速有序地疏散到选定的安全地区，不要拥挤在楼梯和过道上。

2、来不及撤离，应就近避震，震后再迅速撤离到安全地方。例如：在家里可躲在床或桌下面或跨度较小的房间，如卫生间等。在教室里可躲在书桌下或墙角边。在车间里可躲在机床下或小房间。在影剧院，在饭店可躲在椅子下。

3、撤到室外或正在室外的人员要选择空旷地带避难。

4、避震时，要注意保护头部，如用枕头顶在头上，用脸盆顶在头上，用书包顶在头上，用双手护住头部。

我的演讲完毕，谢谢!

补硒的养生知识篇九

大家好!

我演讲的题目是《秉承五四精神，彰显青春风流》。

1919年5月4日，这是一个注定要被历史记住的日子。这一天，历史的天空划出一道最刺眼的闪电，劈开了黑暗的夜幕，为20世纪的中国照亮了通往光明道路的第一步。

五月，一个属于青年的激情岁月!“铁肩担重任，妙手著文章”，一篇篇激扬的文字携带着自由平等的精神魅力滚滚而来，这文字汇成一股巨大的声响，震醒了沉睡中的巨龙。

1919年1月18日，第一次世界大战的战胜国在巴黎召开“和平会议”。中国以战胜国身分参加和会，提出取消列强在华的各项特权，取消日本帝国主义与袁世凯订立的“二十一条”不平等条约，归还大战期间日本从德国手中夺去的山东各项权利等要求。巴黎和会在帝国主义列强操纵下，不但拒绝中国的要求，而且在对德和约上，明文规定把德国在山东的特权，全部转让给日本。

北京政府竟准备在“和约”上签字!在这民族存亡的时刻，北京大学等十三所学校的三千多名学生，冲破军警的重重阻挠到天安门前集会演讲，__，提出“外争主权，内除国贼”、“取消二十一条”、“拒绝和约签字”等口号。虽然有近千学生遭到逮捕，但胜利总是属于正义者，在青年学生的感召下，工人罢工，商人罢市，大力声援北京学生，特别是上海工人，从6月5日起发动了有六七万人参加的政治大罢工;南京、天津、杭州、济南、武汉、九江、芜湖等地工人，也都先后举行罢工和__。北京政府不得不于6月6日释放全部被捕学生，10日宣布“批准”曹、章、陆三人“辞职”，28日，中国代表团拒绝在对德和约上签字。

“五四爱国运动”胜利了!

在学生们不屈不挠、义无反顾的奋斗中，我们是否都看到了一种力量，是的，那就是青年的力量!中国共产党领导下的共青团继承了“五四”的精神，这精神整整指引我们__年!直到今天，我们时时刻刻都不曾忘记你所走过的峥嵘岁月，也必将沿着您的足迹继续前进，为我们伟大祖国的繁荣昌盛而努力。

朋友们，还记得三十年前家乡的样子吗?几条狭窄的街道，一片低矮的房屋，就可以概括她的全貌了;几件颜色单调的衣服，几个破旧的家俱，或许就是我们全部的家当了。再看看现在吧：十多条主干道纵横交错，贯穿东西南北，一幢幢大楼争相崛起，五颜六色的时装，琳琅满目的商品，从农村到城市处处洋溢着现代化的气息，透露着春的绿意，焕发着勃勃的生机!

在这幅美丽的画卷上，你随处可以见到青年活跃的身影，一代代青年，以高度的责任感和奉献精神，保障着道路的畅通，保护着优美的环境，维护着社会的安定……在党的坚强领导下，在各行各业中，共青团带领广大青年在我们城市建设的宏伟蓝图上，勾画出了最亮丽的色彩!

那飘动的旗帜，那紧握的拳头，那冲锋的身影，那激昂的呼喊，都已经留在历史的激流中，让历史成为过去，我们不需要啜饮悲伤的泪水，让精神穿越时空，我们将以此继续征程，“五四”留下的，是一种永远也不会过时的精神!

_年的长河中激荡着我们澎湃的热血。

曾记否，对着马刀警棍，

广大青年手挽手抬起了高昂的头颅!

曾记否，顶着枪林弹雨，

广大青年高举着战旗奋勇前进!

曾记否，冒着暴雨洪流，

广大青年就是牢不可破的大堤!

曾记否，迎着经济大潮，

广大青年勇作时代的弄潮儿!

_载的艰难与险阻，

_载的光辉与荣耀，

铸就了共青团的热血忠魂!

在迎风飞扬的团旗下，

我们必将创造新世纪的更大辉煌，彰显青年一代的风流!

我的演讲完了，谢谢大家!