# 爱国卫生月的国旗下讲话稿（模板20篇）

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2023-12-28

*7.总结是将过去的经验转化为具体的知识和智慧的过程学会适应变化，是我们在快速变化的世界中生存必备的能力。这里有一些优秀的总结模板，您可以根据需要进行适当的调整和参考。爱国卫生月的国旗下讲话稿篇一同学们，咱们学校“弘扬民族精神，传递心中火炬接...*

7.总结是将过去的经验转化为具体的知识和智慧的过程学会适应变化，是我们在快速变化的世界中生存必备的能力。这里有一些优秀的总结模板，您可以根据需要进行适当的调整和参考。

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇一**

同学们，咱们学校“弘扬民族精神，传递心中火炬接力”活动的第二棒是传递节约、朴实。

朴实是一种美好的境界;一种优良的民族传统;一种高尚的情操，也是我们走向成熟的一门必修课。我们必须用心去体会，用实际行动去实践，才能感受的到它的美妙之处。

我们的周总理就是一个朴实的人。他在总理生涯中，始终艰苦朴素，严于律己，清正廉洁，全心全意为人民服务。十六年，他只穿了两双皮鞋，那件睡衣更是补了又补。

倘若美有大小之说，则朴实无疑为一种大美。

让我们走进自然看一看——。

校园里那些不知名的花，绿色的叶子，泥土下坚实的根，结出的朴实的果实。它们没有牡丹的富贵，没有玫瑰的娇艳，却无声地装点着我们的校园，让我们在满目尘土中感受宁静和美好，那是朴实带给我们的美!

让我们走到身边看一看——。

同学们身着朴素的校服，眼里透着纯真和质朴;学习努力，不比吃穿;为人诚实，敢于承认错误;遇到同学有困难，大家会伸出一双双热情的手，送上一句句关切的话……这正是一颗颗朴实的心，带给我们的美!

纯洁的\'花，淡雅的叶，坚实的根，结下朴实的果。而一颗纯朴的心灵，一个淡泊的理念，一个高尚的灵魂，造就一个朴实的人格。

同学们，我们在一天天长大，我们在一天天成熟，让我们在成长的路上，时刻不忘做一个朴实的人，永远保持心灵的纯真。我们可能象小路一样平凡，那就让我们朴实地发挥一条小路的作用，静静地向前方延伸。

文档为doc格式。

。

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇二**

老师们，同学们：

大家上午好！

今年4月是全国xx个爱国卫生月，为了深入宣传贯彻国务院《关于进一步加强新时期爱国卫生工作的意见》，落实海安县爱国卫生运动委员会下发的《关于深入开展爱国卫生和健康教育宣传月活动的通知》精神，我校今天国旗下的讲话主题是《共同做好春季传染病防范》。

同学们，春季气温逐渐回升，天气多变，时寒时暖，这一时期是呼吸道传染病的好发季节，这些传染病大多可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。由于学校人群聚集，学生间接触频繁，在日常生活、学习中尤其应注意预防各种春季传染病。

冬春季节高发的传染病包括流感、流脑、流行性腮腺炎、水痘、麻疹、风疹、手足口病等。

传染病能够在人群中流行，必须同时具备传染源、传播途径和易感人群这三个基本环节。

不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通的，我们只要注意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播。

1、要勤洗手。避免脏手接触眼睛、鼻子和嘴，发现同学咳嗽或打喷嚏时要注意避让。

2、不要因为学习忙而放弃日常的锻炼。锻炼身体可增加血液循环，提高皮肤调节温度的能力，维护淋巴系统的功能，增强身体的抗病能力。因此，每天适量的运动，坚持跑操，上体育课，增强体质。

3、要想增强身体的抗病能力，合理、均衡营养非常重要，如果你偏食、挑食，就很容易生病，要多饮水，摄入足够的维生素，宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物。

4、不到人口密集、人员混杂、空气污染的场所去，如：游戏厅、网吧、ktv等娱乐场所。

5、每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其是教室和宿舍；如果因活动后出汗，千万不要在室外大量脱衣，而应用干毛巾或餐巾纸将汗擦去。

6、合理安排好作息，做到生活有规律；注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降；

7、不食不清洁的食物，不去没有卫生许可证个体饮食店、不到路边摊点购买三无食品，不喝生水，少喝饮料。不随便倒垃圾，不随便堆放垃圾，教室内的垃圾要及时清理。

8、注意个人卫生，不随便吐痰。

9、发热或有其它不适及时就医；到医院就诊最好戴口罩，注意洗手，避免交叉感染；

10、避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区；

11、传染病人用过的物品及房间适当消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。

春季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇三**

老师们、同学们：

早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：《讲卫生，爱健康》。

今年4月是我国第xx个爱国卫生月。活动的主题是“美丽中国，健康生活——摒弃乱吐乱扔陋习”。健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。要有一个健康的体魄，讲究卫生就是最基本也是每个人都能做到的。我们每一个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习、生活、健康成长。而美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。在此，我希望全体同学在保护环境卫生方面能做到以下几点：

1、不吃零食，尤其是坚决不吃三无产品。吃零食会给我们的健康带来不良的影响。

2、不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰。

3、保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要注意开窗通风。

4、加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的\'垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

同时为了我们的身体健康，在体育运动方面要做到：

1、运动前要做足热身运动，防止韧带拉伤等伤害。

2、穿着适合运动的衣裤和鞋子，不穿凉鞋、裙子上体育课。

3、不在体育器材场地随意玩耍，防止摔伤。

4、注意防暑，不要在烈日下过量运动，防止因骨骼、关节、肌肉等承受负担过重所导致的运动伤害。

希望大家重视起身边的小事，健康地生活，健康地学习，健康地度过每一天。希望每一位师生都有一个健康的体魄，希望我们都有一个卫生整洁的家园！

同学们，让我们行动起来吧！从我做起，从身边小事做起，做当代文明的小学生。

我的讲话完毕，谢谢大家！

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇四**

在这金秋季节，我们学校迎来了首届校园读书节，全校上下掀起了一阵“多读书，读好书”的喜人热潮，它象一阵旋风，将缕缕书香传播到校园的每一个角落。

看到这情景，我们问自己，人为什么要读书?如果没有书，世界将回怎样?回望巍巍中华五千年，有多少文人政客对书籍情有独钟，对于读书，他们又有多么热烈的情怀：还记得那一声“为中华崛起而读书”吗?这一声呼喊留给后代几多震撼，几多警觉?!又记起于谦那句诗来：“眼前直下三千字，胸前全无一点尘”。他告诉我们，书是人性的净化器，给人心灵荡涤,使人大彻大悟。因此，无论从民族进步还是人人发展的角度来说，都应该提倡读书。

在书的社会里，居住着贵族，也居住着庶民，即有善者，也有恶棍。然而，一本好书总是把真善美之人放在最高的席位上，并以此端正读者的人生态度，使人价值纯粹;一本好书经得起时间的推敲，经得起岁月的打磨;一本好书是我们的良师益友，读一本好书将使我们受益终生!

我们爱读书。曾几何时，我置身书海“不可自拔”。《雷锋日记》使我明确人生存的最高意义，便是作一颗为人民服务的螺丝钉，我因此明白奉献的一生最美丽;《老人与海》中那位不屈服于风暴，勇于抗击的老者让我肃然起敬;《弟-子规》让我铭记，只要本文来自小草本站心存真情，人格将永具魅力!我在书中目睹了黄河的九曲喷薄，见证了长城的雄伟逶拖，领略了金字塔的庄严神秘我居高临下，历史长河里的点点滴滴尽收眼底，人类社会的没一寸足迹一览无余!

今天的我们——生活在阳光下的年轻一代，我们更应该努力丰满自己的羽翼。我们知道，站在巨人的肩膀上，我们可以看得更远;以书作垫脚石，我们可以攀得更高。“读不在三更五鼓，功只怕一暴十寒。”朋友们，请以审视的目光阅读书籍，与书为友，以书为鉴，让一缕书香伴你我同行!

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇五**

四月是个春暖花开的季节，同时四月也是全国“爱国卫生月”。下面是本站小编给大家整理的爱国卫生月。

仅供参考。

同学们、老师们：20xx年4月是第27个爱国卫生月，今年活动的主题是“全民参与爱国卫生，共建共享健康中国”。

春季冷暖空气交汇频繁，气温多变忽冷忽热，呼吸道的抵抗力降低，很容易患上传染病尤其是呼吸道传染病和肠道传染病。学校这种人员比较密集、相对比较集中的地方，一旦出现更是比较容易传播，会对广大师生的工作学习带来较大的影响，因此我们有必要对这个季节的常见病及传染病做好充分的预防措施。

1、学习、了解卫生防病知识，树立疾病的预防意识。

2、开窗通风，尽量减少到空气不流通、人多拥挤的场所活动。

3、接种疫苗。常见的传染病现在一般都有疫苗，进行计划性人工自动免疫是预防各类传染病发生的主要环节，预防性疫苗是阻击传染病发生的最佳积极手段。

4、注意个人卫生，养成良好的卫生习惯。是预防春季传染病的关键。要保持学习、生活场所的卫生，不要堆放垃圾。饭前便后、以及外出归来一定要按规定程序洗手，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用卫生纸掩盖，用过的卫生纸不要随地乱仍，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，不随地吐痰，个人卫生用品切勿混用。不喝生水、不吃不洁净的食物，不随意光顾校外的无证小摊小贩，不随意食用不洁净的外卖，把好“病从口入关”。

5、注意劳逸结合、合理体育锻炼，增强机体抵抗疾病能力。春夏之交人体新陈代谢开始旺盛起来，正是运动锻炼的好时机，应积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天锻炼使身体气血畅通，筋骨舒展，体质增强。

6、生活有规律。睡眠休息要好，生活有规律，保持充分的睡眠，对提高自身的抵抗力相当重要。要合理安排好作息，做到生活有规律，劳逸结合，无论学习或其他活动使身体劳累过度，必然导致抵御疾病的能力下降，容易受到病毒感染。

7、衣、食细节要注意。这个季节气候多变，乍暖还寒，若骤减衣服，极易降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入.必须根据天气变化，适时增减衣服。合理安排好饮食，多饮水，摄入足够的维生素。

8、切莫忌讳就医。身体有不适应及时就医，特别是有发热症状，应尽早明确诊断，及时进行治疗。如有传染病的情况，应立刻采取隔离措施，注意做好消毒工作，以免范围扩大。

同学们，老师们，健康的身体是我们一生中最大的一笔财富，让我们一起积极行动起来，以健康的身心去迎接更美好的明天!

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好!今天国旗下讲话的题目是：“说说爱国卫生月”。

同学们，四月是个春暖花开的季节，可你还知道四月是个什么月吗?告诉你吧，四月是全国“爱国卫生月”。因为卫生工作关系到每一个人，所以请大家在日常工作、学习、生活中积极主动做好卫生工作，保持良好的正确的卫生习惯，促进健康成长。

1、保持良好的个人卫生习惯，注意饮食卫生，不能在路边小摊随便购买食品，因为路边小摊卫生根本就不能得到保证，各种尘埃、苍蝇、不干净的食品用具等都隐藏着许多有害细菌，对我们人体是非常有害的。我们有时发现有的同学在放学后就喜欢在这些路边小摊驻足购买食品，这是非常不卫生的。

在个人卫生习惯中，要养成饭前便后洗手，勤剪指甲，勤洗澡的好习惯，不随便使用别人的生活用品，如毛巾、衣服、拖鞋、餐具等。遵守作息时间，做到起居有规律。

2、均衡饮食，随气候变化而增减衣服，定期运动，充足休息。在日常生活中同学们应该按照生活规律，定时用餐，三餐饭做到定量，不能饿一顿，饱一顿。特别是早晨，我们有的同学就往往因为睡懒觉而不吃早餐，这对身体健康和学习精力都是很不利的。同学们早晨起床后应到户外锻炼，呼吸一些新鲜的空气，伸伸腰，踢踢腿，跑跑步，对我们的身体都是很有好处的。另外要随着天气变化而适当增减衣服，不能太热，也不要着凉了。这正是人们常说的：要想小儿安，需得三分饥和寒。

3、保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室、宿舍一定要保持通风状态，让门窗敞开，使空气对流，把人体呼出的二氧化碳等气体随着空气排到外面去，避免造成室内有异味存在。我们平时发现绝大部分的教室都是门窗紧闭，这对同学们在教室里学习是不利的，应该把门窗打开，至少也要开一扇窗户，让空气对流，保持教室空气的新鲜。

同学们，美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。让我们行动起来，借“爱国卫生月”的契机，人人动手，为创一个干净、清洁、美丽的校园一起努力!

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

早上好!

今天国旗下讲话的题目是：《身体力行，倡导卫生月》。四月是第二十五个爱国卫生月，让我们踊跃行动起来，为校园增添一片绿色，为祖国的环境贡献一分力量!

校园是我们学习工作的重要场所，校园环境卫生的好坏直接影响到老师和同学们的工作，学习和生活。同时，校园环境卫生也是一个院校文明的饿重要标志。是学校对外形象的直接影响因素。

我们，作为十一中的一员，首先要做好校园卫生保持工作，不要随地乱仍果皮纸屑，人人养成讲卫生的好习惯。让我们的校园时时干净，整洁。让全体师生拥有一个良好的工作，学习环境。我们应做到“看见污迹主动擦，发现纸屑主动捡，遇到垃圾主动扫，碰上乱仍主动管。”语言美，行为美，不损坏一花，一草，一木，不浪费一滴水，一度点，不能乱仍，乱吐，乱画。从我做起，从身边小事做起，做当代文明中学生。

我们每一个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习，生活，健康成长。而美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。在此，我向全体同学发出以下倡议：

1.吃零食。吃零食会给我们的健康带来不良的影响。如零食中多余的热量会使我们的身体变的肥胖，零食中的色素和防腐剂会损害我们的身体健康。

3.加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

让我们行动起来，积极的投入这项活动中，人人动手，为创造一个现代化，美丽的学习和工作环境而努力，为创一个干净，清洁的校园一起努力吧!

。

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇六**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

20xx年x月是第xx个爱国卫生月，今年活动的主题是“xxx”。

春季冷暖空气交汇频繁，气温多变忽冷忽热，呼吸道的抵抗力降低，很容易患上传染病尤其是呼吸道传染病和肠道传染病。学校这种人员比较密集、相对比较集中的地方，一旦出现更是比较容易传播，会对广大师生的工作学习带来较大的影响，因此我们有必要对这个季节的`常见病及传染病做好充分的预防措施。

1、学习、了解卫生防病知识，树立疾病的预防意识。

2、开窗通风，尽量减少到空气不流通、人多拥挤的场所活动。

3、接种疫苗。常见的传染病现在一般都有疫苗，进行计划性人工自动免疫是预防各类传染病发生的主要环节，预防性疫苗是阻击传染病发生的最佳积极手段。

4、注意个人卫生，养成良好的卫生习惯。是预防春季传染病的关键。要保持学习、生活场所的卫生，不要堆放垃圾。饭前便后、以及外出归来一定要按规定程序洗手，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用卫生纸掩盖，用过的卫生纸不要随地乱仍，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，不随地吐痰，个人卫生用品切勿混用。不喝生水、不吃不洁净的食物，不随意光顾校外的无证小摊小贩，不随意食用不洁净的外卖，把好“病从口入关”。

5、注意劳逸结合、合理体育锻炼，增强机体抵抗疾病能力。人体新陈代谢开始旺盛起来，正是运动锻炼的好时机，应积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天锻炼使身体气血畅通，筋骨舒展，体质增强。

6、生活有规律。睡眠休息要好，生活有规律，保持充分的睡眠，对提高自身的抵抗力相当重要。要合理安排好作息，做到生活有规律，劳逸结合，无论学习或其他活动使身体劳累过度，必然导致抵御疾病的能力下降，容易受到病毒感染。

7、衣、食细节要注意。这个季节气候多变，乍暖还寒，若骤减衣服，极易降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入.必须根据天气变化，适时增减衣服。合理安排好饮食，多饮水，摄入足够的维生素。

8、切莫忌讳就医。身体有不适应及时就医，特别是有发热症状，应尽早明确诊断，及时进行治疗。如有传染病的情况，应立刻采取隔离措施，注意做好消毒工作，以免范围扩大。

同学们，老师们，健康的身体是我们一生中最大的一笔财富，让我们一起积极行动起来，以健康的身心去迎接更美好的明天！

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇七**

同学们、老师们：

20xx年4月是第27个爱国卫生月，今年活动的主题是“全民参与爱国卫生，共建共享健康中国”。

春季冷暖空气交汇频繁，气温多变忽冷忽热，呼吸道的抵抗力降低，很容易患上传染病尤其是呼吸道传染病和肠道传染病。学校这种人员比较密集、相对比较集中的地方，一旦出现更是比较容易传播，会对广大师生的工作学习带来较大的影响，因此我们有必要对这个季节的常见病及传染病做好充分的预防措施。

1、学习、了解卫生防病知识，树立疾病的预防意识。

2、开窗通风，尽量减少到空气不流通、人多拥挤的场所活动。

3、接种疫苗。常见的传染病现在一般都有疫苗，进行计划性人工自动免疫是预防各类传染病发生的主要环节，预防性疫苗是阻击传染病发生的最佳积极手段。

4、注意个人卫生，养成良好的卫生习惯。是预防春季传染病的关键。要保持学习、生活场所的卫生，不要堆放垃圾。饭前便后、以及外出归来一定要按规定程序洗手，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用卫生纸掩盖，用过的卫生纸不要随地乱仍，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，不随地吐痰，个人卫生用品切勿混用。不喝生水、不吃不洁净的食物，不随意光顾校外的无证小摊小贩，不随意食用不洁净的外卖，把好“病从口入关”。

5、注意劳逸结合、合理体育锻炼，增强机体抵抗疾病能力。人体新陈代谢开始旺盛起来，正是运动锻炼的好时机，应积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天锻炼使身体气血畅通，筋骨舒展，体质增强。

6、生活有规律。睡眠休息要好，生活有规律，保持充分的睡眠，对提高自身的抵抗力相当重要。要合理安排好作息，做到生活有规律，劳逸结合，无论学习或其他活动使身体劳累过度，必然导致抵御疾病的能力下降，容易受到病毒感染。

7、衣、食细节要注意。这个季节气候多变，乍暖还寒，若骤减衣服，极易降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入.必须根据天气变化，适时增减衣服。合理安排好饮食，多饮水，摄入足够的维生素。

8、切莫忌讳就医。身体有不适应及时就医，特别是有发热症状，应尽早明确诊断，及时进行治疗。如有传染病的情况，应立刻采取隔离措施，注意做好消毒工作，以免范围扩大。

同学们，老师们，健康的身体是我们一生中最大的一笔财富，让我们一起积极行动起来，以健康的身心去迎接更美好的`明天!

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇八**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

今天我讲话的题目是：《养成良好的卫生习惯，做文明的中国人》。

同学们，四月是一个春暖花开，踏青出游的季节，四月也是病菌出没，疾病流行的季节，因此，我们国家将每年的四月定为全国爱国卫生月。今年的四月，是我国第二十五个爱国卫生月，今年的主题是：

美丽中国，健康生活摒弃乱吐乱扔陋习说到这个主题，我不得不说一件事情：

前几年在互联网上的有个日本人说：再过一百年，你们中国还是不行。下面跟帖的骂声一片。然后他举了一些例子，他说，同一个体育场，你们中国观众那边垃圾成片，我们这边干干净净；你们中国越是风景名胜，越是破坏严重、垃圾如山，到处是某某到此一游的字迹，我们越是风景名胜国人越会倍加珍惜；甚至你们的天安门广场每天都会产生十几吨的垃圾。

同学们，作为一个有一腔爱国热血的人，这时候我们还能辩驳什么？难道人家说的不是事实吗？在这样的事实面前，我们能感觉到的只能是-羞耻，这不仅仅是个人的耻辱，更是我们国家民族的耻辱。

所以公民的卫生习惯，不仅仅关系到环境和健康，还是公民素质，甚至是国家素质的体现。

再谈谈我们的校园卫生。校园是我们学习生活的重要场所，校园卫生情况是影响学校对外形象的重要因素，更是学生整体素质的反映。每一个同学都想在优美干净的环境中学习生活。所以，维护校园卫生是我们每一个同学的义务和责任。

可是我们总能看到这样一些现象：刚打扫好的地面上很快会出现几张醒目的纸片；整齐的绿篱中总是有那么几点刺眼的颜色；教室的地面上痰迹斑斑；而饭后食堂的地面上，面巾纸就像雪片一般。

其实，我们的素质正是在这些小小的细节中所体现出来的。当你随口吐下一口痰时，也吐掉了你的修养，而你随手扔下垃圾的同时也扔掉了你的品行。教育家苏霍姆林斯基说过这么一段话：薄情会产生冷漠，冷漠会产生自私自利，而自私自利则是残酷无情之源。一个对花草的薄情，对环境的冷漠的人，本质上就是自私自利的人。这样的人很难会成为一显示桌面。scf个充满爱心，对别人真诚的人，当然也很难得到别人的以诚相待。

可喜的是，我们的同学正在不断的进步，值日生总能自觉的完成值日工作；随手乱丢的也越来越少；特别是这学期开学典礼结束后，场地上没发现一片废纸，一点杂物。这让我们在欣慰之余也看到了希望。

同学们，美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。让我们行动起来，从我做起，从身边的小事做起，做一个文明的中国人！谢谢大家！

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇九**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

转眼间，又到了春暖花开的四月，又到了一年一度的爱国卫生日，在这个日子里，我们每个人都应当为卫生事业献出自己的一份力，不！不仅仅在这个日子，应该是在每一天，每一刻都是如此。“爱国卫生日”这个头衔，只是给我们提个醒，提醒我们应为身边的卫生事业尽到自己的义务。

或许你会认为，讲卫生和爱国精神有何联系？爱国精神应是努力学习，艰苦奋斗，报效祖国，其实不然，讲卫生也是爱国的一种体现例如，现在越来越多的中国人都喜欢到外国旅游，这当然是件好事儿，这证实了我们的经济发展了，但就在旅游的同时，也留下了许多果皮纸屑，这也证了一件事：中国人素质低！这只能让外国人看不起中国人，连卫生都不讲的人，是在给中国抹黑，这难道是爱国的`表现吗？所以，一个人的卫生习惯是很重要的，甚至从中就可以看出一个人的爱国程度。

当然，我们中学生也应当为祖国的卫生事尽到我们应尽的义务，学校是一个教育人的摇篮，是一方纯净的沃土，然而我们的校园中常常出现一些不好的现象。例如：我们的校园及地面上有许多口香糖、污迹，墙上的脚印污迹，废纸，垃圾随处可见。校园是我们学习工作的重要场所，校园环境卫生的好坏直接影响到老师和同学们的工作，学习和生活。同时，校园环境卫生也是一个学校文明的重要标志。是学校对外形象的直接影响因素。我们，作为洪外的一员，首先要做好校园卫生保持工作，不要随地乱仍果皮纸屑，人人养成讲卫生的好习惯。让我们的校园时时干净，整洁。让全体师生拥有一个良好的工作，学习环境。我们应做到“看见污迹主动擦，发现纸屑主动捡，遇到垃圾主动扫，碰上乱仍主动管。”语言美，行为美，不损坏一花，一草，一木，不浪费一滴水，一度电，不能乱仍，乱吐，乱画。从我做起，从身边小事做起，做当代文明中学生。

我们每一个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习，生活，健康成长。而美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。在此，我向全体同学发出以下倡议：

1.不吃零食。吃零食会给我们的健康带来不良的影响。如零食中多余的热量会使我们的身体变的肥胖，零食中的色素和防腐剂会损害我们的身体健康。

3.加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

其实，仅仅靠学生履行这项义务，那是远远不够的，因为人们的卫生观念仍然非常淡薄，天天都得靠清洁工人去整理，真是劳民伤财，假如大家都能讲卫生，那么我相信中国也会富强起来的。

假如想要把祖国的卫生事业搞得好，那么首先个人卫生就应该很好，否则，很难让人相信，个人卫生都不好的人可以把祖国卫生事业建设得很好。

四月是第二十五个爱国卫生月，让我们踊跃行动起来，为校园增添一片绿色，为祖国的环境贡献一分力量！也把爱国卫生日的精神传播出去，建设好身边的卫生事业，构建和谐社会，和谐家园。更好地把讲卫生融合到爱国精神中去！

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇十**

上午好!今天我国旗下讲话的题目是：《讲卫生，爱健康》。

今年4月是我国第xx个爱国卫生月。健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。要有一个健康的体魄，讲究卫生就是最基本也是每个人都能做到的。我们每一个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习、生活、健康成长。而美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。

在此，我希望全体同学在保护环境卫生方面能做到以下几点：

1.不吃零食，尤其是坚决不吃三无产品。吃零食会给我们的健康带来不良的影响。

2.不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰。

3.保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要注意开窗通风。

4.加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

同时为了我们的身体健康，在体育运动方面要做到：

1.运动前要做足热身运动，防止韧带拉伤等伤害。

2.穿着适合运动的衣裤和鞋子，不穿凉鞋、裙子上体育课。

3.不在体育器材场地随意玩耍，防止摔伤。

4.注意防暑，不要在烈日下过量运动，防止因骨骼、关节、肌肉等承受负担过重所导致的运动伤害。

希望大家重视起身边的小事，健康地生活，健康地学习，健康地度过每一天。希望每一位师生都有一个健康的体魄，希望我们都有一个卫生整洁的家园!同学们，让我们行动起来吧!从我做起，从身边小事做起，做当代文明的小学生。

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇十一**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

今年四月是我国第xx个爱国卫生月，为进一步改善环境卫生面貌，提高公民健康素养，有效预防和控制春季传染病的发生和流行，根据市爱卫会的要求，结合我校的实际情况，通过全体师生的共同努力，具体做了以下工作：

卫生工作是学校的重要工作，它不仅仅是校容校貌的问题，也不仅仅是环境育人的问。

题，而是事关办学方向、事关培养学生的综合素质，甚至事关学校整体形象、学校可持续发展的大事。鉴于这个认识，我校十分重视卫生工作，专门成立卫生检查小组由后勤处的张延安处长、王晓衡处长带队，宿舍管理以及爱卫会负责人和物业负责人随行。专门在4月26日到4月29日进行卫生检查。

结合我校实际，学校卫生工作领导小组于四月初在全校进行了广泛宣传和动员，以“全员参与”为主。全面多次动员，号召全体师生员工参与治理环境，重点清理宿舍卫生，呼吁大家从我做起。

整个爱国卫生月活动中全体师生都能积极参与，全校卫生工作成效显着。

1.公共环境卫生。

公共环境卫生包括各办公室、实验室、会议室、公共教学楼等。公共环境大家都能有效的保持，清扫的积极彻底都符合卫生达标要求。此次抽查了学生教室除了自己管理的自管教室外其余的都很干净整洁符合卫生标准。

2、校园内卫生。

校园内卫生情况良好都能按要求清理和清扫。个别楼体处的建筑垃圾请在集中整理后清运干净。

3、宿舍楼公共卫生。

宿舍楼内的公共卫生除了新校区a3的地面需要进一步的清扫外其它的都符合卫生检查要求做到楼地道面无污垢，楼梯扶手、窗台、门楣无灰尘，楼道内的垃圾及时清运，水池、便池及时刷洗保持干净整洁。

4、学生宿舍卫生。

学生宿舍卫生是此次卫生检查的重点。各个学院都能积极的响应号召行动起来，对于大家的支持表示感谢。总体来看女生宿舍的卫生环境要比男生的好；低年级的宿舍卫生要比高年级的宿舍卫生好。个别的寝室有垃圾废物不及时处理的情况在检查的时候已经提醒希望赶快清理干净。全校所有宿舍环境卫生就属国防生学院的最为优秀。

优秀的环境不能很好的保持下去也会成为差环境的，所以希望在爱国卫生月之后大家继续保持下去，为自己的生活环境创造良好的`范围。

5、预防病媒的传播。

除“四害”活动是爱国卫生工作的重要内容之一，为进一步稳控“四害”的密度，减少各种病媒的传播因素，降低流行性传播疾病的发生和流行，爱卫会在各个学生宿舍楼的一楼都张贴了通知。如果同学们发现了蟑螂老鼠等有害生物请及时的到各个宿舍楼的一楼门卫登记我们将定期的定时根据情况集中处理。

爱国卫生月即将过去，虽然取得了一定的成绩，但也存在一些不足。今后，我校将要加大爱卫工作力度，进一步实干，争取在工作效率和工作质量上取得更大的成绩，更好地宣传爱卫工作和开展爱卫工作，为学校和师生发展服务，为全校师生员工的身体健康水平做出我们应有的贡献。我们深深懂得，卫生文明健康校园环境既是一所学校综合实力的体现，也是衡量学校物质文明和精神文明建设成果的重要标志。我们将在上级领导的正确领导下，与时俱进，开拓创新，不断反思，总结经验，深化“爱卫”理念，提高“爱卫”活动实效，为全体师生创设一个整洁、优美的校园工作、学习环境，促进身心和谐、健康地成长。

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇十二**

尊敬的领导，老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天，我演讲的题目是《慈母爱子，不求回报》。

母爱是一个永恒的话题，即便是在重男轻女的古代，无数文人墨客都留下了对母亲的赞美之辞。它就像空气，纯净透明，虽然看不见摸不着，却时时刻刻都在我们身边。

如今，妈妈的头发失去了以往的光泽，眼角泛起淡淡的鱼尾纹，眼睛不再明亮，皮肤不再细腻，步履不再轻盈。有时候我常想：那真的是我的母亲吗？我那漂亮的母亲怎会是这般模样！

记忆的大门“吱呀”一声打开，关于母亲的画面争先恐后的涌出。

4岁，在寒冷的冬天，我失足落入河中，是妈妈哭着将我救起。

8岁，和小伙伴玩耍时，头被飞来的石块击破，是妈妈一边安慰我，一边流泪把我送入医院。

10岁，一个人凭着模糊的记忆走了近两个小时，到达妈妈工作的地方，妈妈后怕地抱住我，一个劲说我怎么那么傻，若是被人骗走怎么办。

11岁，第一次做饭，父母看见桌上有些焦糊的菜，笑着笑着却落泪了。

13岁，在网吧被父母逮个正着，妈妈把我拉在她身边，告诫我不要再上网玩游戏了。

15，转校后，妈妈和我谈心到很晚，我看到她的眼睛红红的。

17岁，上网被人骗了钱，妈妈担心我的安危，焦急的从千里之外乘车回家，流着泪告诫我别再犯傻了。

……

母爱是润物的细雨，母爱是醉人的清风…

青春会逝去，爱情会枯萎，友谊的绿叶亦会凋零，唯有母爱才是永恒不灭的。慈母爱子，不求回报。但不管怎样，为了明天能看见母亲的微笑，为了明天母亲不再操劳，在江汉学校的母亲节到来之际，让我们做好自己，少让母亲担心，完成好学业，砥砺品行！

我的演讲完毕，谢谢大家！

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇十三**

尊敬的领导，亲爱的老师、同学们：

大家好!

今天我在国旗下讲话的题目是《爱国，从我做起》。

作为新世纪的青少年，我们是祖国的希望，我们是祖国的未来，祖国灿烂的文明要我们传承，国家兴旺的重任在我们肩上，我们有责任和义务让我们的国家发展和壮大!

祖国是我们的母亲。爱国要像爱母亲那样。其实，对于我们小学生来说，爱国不是夸夸其谈，他其实可以变得很具体，很简单。比如，在升国旗的时候。国旗是一个国家最鲜明的标志，代表着民族的形象和尊严，每一个升旗仪式，都是庄严而又神圣的过程。尊重国旗、认真对待升旗仪式、唱响国歌都是我们力所能及的爱国表现。

尊敬师长是中华民族的传统美德。爱国，还可以从身边的小事做起，从生活中的点点滴滴做起。比如在家中对长辈有礼貌，帮父母分担力所能及的家务，跟父母分享在学校发生的趣事等等。在学校，爱护校园公共环境，爱班级、认认真真上好每一堂课，学好扎实的本领。尊敬师长，团结同学。不在公共场所吵吵闹闹，你追我赶;做作业不拖拖拉拉，不随地吐痰，不乱扔垃圾，爱护校园的一草一木等等。

爱国也表现你在社会大环境中的小事，比如坐公交车的时候给老、弱、病、残让个座，帮忙老人过马路等。节约也是一项美德，比如说拧紧水龙头，随手关灯关电等等一系列的小事，都是爱国的表现。

热爱祖国需要的是我们的实际行动，所以我们要从现在做起，从小事做起，在提升个人的素质与修养同时更好的热爱我们的祖国，共建美好的家园!谢谢大家!

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇十四**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

早上好！今天国旗下讲话的题目是《母爱》。

我首先给大家讲一个真实的故事。很久以前，一个村庄遭遇洪水，肆虐的洪水横冲直撞，把无数房屋冲毁，许多人在洪水中挣扎。人们在离岸20多米的一棵大树和岸边的树之间拉了一根绳子，形成一道绳坝，拦截从上游冲下来的人和物。这时，只见上游一对母女相拥着被洪水冲下来。母亲50多岁，白发在浑黄的洪水中时隐时现，十分醒目。女儿20多岁，两人在洪水中奋力挣扎着。岸边的许多人见状不停地挥手呼喊，叫洪水中的母女俩往绳坝这边靠。她们听到岸上的叫喊，挣扎着向绳坝靠近。但洪水湍急，母女俩努力了半天离绳坝却还有一段距离，眼看就要擦过拴着绳坝的大树。就在一刹那间，母亲奋力把女儿往绳坝边一推，女儿顺势抱住大树，得救了。而在洪水中的母亲却被推女儿时反冲的惯力冲到河心，在洪水中挣扎了几下，消失在奔腾的河水中。被救上岸的女儿失声痛哭，岸边的居民也流下了感动的泪水。

同学们，我们生活如花一般的世界里，也许没有体会过故事中那生死间迸发的母爱，可是，母亲的爱却同样如涓涓细流，汇入我们的心田。早上，当我们匆忙从被窝中爬起，是谁已经为我们做好了可口的早餐？大雨滂沱的雨天，是谁撑着伞在校门口焦急地等待？当我们处于病痛之中，又是谁不分昼夜地照顾我们？究竟是谁为我们奉献如此之多却不求回报？是母亲！母亲无时无刻不牵挂着我们，无微不至地关心、照顾我们。深挚的`母爱，无时无刻不在沐浴着我们！

昨天，五月的第二个星期日是“母亲节”。我们能为母亲做些什么呢？一张亲手制作的贺卡，一杯暖意浓浓的热茶，一盆热气腾腾的洗脚水，一个灿烂甜美的微笑……这些都会让母亲倍感幸福。“母亲节”作为一个节日，已经过去，但是作为一份情意，每一天都应该是“母亲节”。同学们，让我们用一个个细小的进步，一天天的长大懂事，一次次优异的成绩来回报母亲，因为，母亲永远都是我们的支柱，我们永远都是母亲的牵挂……最后，让我们一起来朗诵唐朝著名诗人孟郊的《游子吟》吧：

慈母手中线， 游子身上衣。

临行密密缝， 意恐迟迟归。

谁言寸草心， 报得三春晖。

今天的国旗下讲话到此结束。谢谢大家！

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇十五**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家，早上好!

今天，我国旗下讲话的题目是：《认真复习准备，迎接期中考试》。

生命如诗，岁月如歌，时光不容许我们回味，转眼已然到了期中。面对即将到来的期中考试，你准备好了吗?有一句话说的好：当我冷眼旁观时，生命是一只蓝色的蛹;当我热情相拥时，生命是一只金色的蝶。这句话告诉我们，对于生活，我们不仅要正确面对，更要积极对待。对于期中考试，同样也是。对于期中考试，我们必须知道考试不是目的，而是一种手段，是一种检测学生学习状态的手段，是一种及时调整老师教学策略的手段，因此，考试不仅是知识的检测，更是人品的检测，所以，我们面对考试，必须学会尊重他人，更尊重自己，诚信应对，亮出真实的自我，展示优秀的人格。同时，这句话还告诉我们要充分准备，积极迎考。成功总是垂青于有准备的人，厚积薄发才是成功之道。

尽管离考试还有一个星期，但我们依然要抓紧时间，只有有效的复习，才能达到事半功倍的效果。孔子说过“学而时习之，不亦说乎?”意思是学了新知识，然后有计划地按时地去复习它，也是一件快乐的事情。心理学研究表明，遗忘是人的必然，世上从来就没有真正过目不忘的人，学得的知识需要不断的重复的记忆，才能使它在你的大脑留下深深的印痕。著名的桥梁学专家茅以升记忆力超人，很多人曾经询问他的记忆秘诀，他回答说：“说起来也很简单，就是重复!重复!再重复!”是啊，学过的东西，只有反复复习，才能牢固地记忆，并能应用自如。由此可见，复习对每位同学都显得尤为重要。复习时要有效利用每一点可利用的时间。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59倍!我们要充分利用点点滴滴的时间，争取多记几个公式，多背一段文章，多温习一遍老师在课上讲的重点„„保持这样的“挤”的恒心，锲而不舍，才能使有限的时间变成无限的资源!

同学们，人生不拼不精彩，缺乏竞争和考试的人生不完整!考试在即，你做好准备了吗?请记住，剩下的时间由你来把握。相信你一定能抓住它，驾御它!

最后，预祝同学们期中考试取得好成绩!

我的讲话结束，谢谢大家!

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇十六**

亲爱的各位老师，各位同学：

早上好，今天我在国旗下讲话的主题是----母爱如歌。

母亲是生命的秋天，是枫叶一般的色彩，不是春光胜似春光，时值霜天季节，却格外显得神采奕奕 ，母亲是一棵大树，春天倚着她幻想，夏天倚着她繁茂，秋天倚着她成熟，冬天倚着她沉思。

在这里我给大家讲一个故事——一位女孩因高考落榜后母亲不让她重读，而一直想重读的她，一直责怪、憎恨着她的妈妈。长大后工作、生活环境都不太理想，于是把所有的一切责任都推在了她的妈妈的身上，痛恨母亲为什么不让她重读，要不然今天的生活就不会如此.....整整将近十年过后，女儿才知道了原因，原来当年医生说她患有心肌炎，不能再经历重读那么辛苦的过程了，否则会危及性命。母亲让父亲不要告诉女儿，让她能找个借口，把不顺利的因素推在母亲的身上......

隐藏整整十年的秘密，承受着女儿对自己整整十年的恨意，这位母亲身上究竟有多大的力量啊！记得高尔基有一句这样的话：母爱是世界最伟大的力量。没有无私的，自我牺牲的母爱的帮助，孩子的心灵是一片荒漠。的确，没有母爱，又怎么会有我们呢？母亲对我们的爱，我们无论如何，也是还不完的。山，没有母亲的爱高；海，没有母亲的爱深;天，没有母亲的爱广阔;地，没有母亲的爱包容;太阳，没有母亲的爱温暖；云朵，没有母亲的爱洁白；花朵，没有母亲的爱灿烂。母爱其实很容易看出，就在不经意的举手投足间。

母爱，触痛心灵的爱。历史，赋予母爱亘古的深沉，母爱，是人类一个亘古不变的神话、主题，母爱，就像空气一样，让每一个人赖以生存。但丁说得好：“世界上有一种最美丽的声音，那便是母亲的呼唤。”

五月份的第二个星期日是母亲节，一向不善在母亲面前表达感情的我们，借着那个机会对母亲说一声：亲爱的妈妈：我爱您,我真的好爱好爱您,我永远爱您！简单的这样一句话一定会让母亲非常感动，因为母亲最需要的就是子女的爱。

其实我们的中国就像我们的母亲一样，如跳动的音符装点着世界快乐的乐章。中国一直守护着我们的祖国人民，一直无私地付出着，没有任何抱怨，多少个春夏秋冬，多少栽花开花落，您用生命守候，用鲜血奠基，用汗水保护....用一生默默耕耘,用勤劳的脚步,踩踏瑟缩的西风,为我们收获每一份精彩,为我们浇筑美满的日子，和谐的家园......

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇十七**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!今天我们演讲的主题是《科学饮食，拒绝浪费》。

每年的10月16日是世界粮食日，1972年由于连续两年气候异常造成的世界性粮食欠收，加上苏联大量抢购谷物，出现了世界性粮食危机。联合国粮农组织于1973年和1974年相继召开了第一次和第二次的粮食会议。但是问题并没有得到解决，世界粮食形势更趋严重。关于“世界粮食日”的决议正是这种背景决定的。如今，为了唤起世界注意粮食及农业生产等问题，许多国家开展了各项关于“世界粮食日”的活动。

由世界粮食日可知粮食之重要。谈到粮食，我们自然而然就能想到一句俗话：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。”在我们论述科学饮食之前，我们先说说吃饭之必要。

我们生活当中每日三餐是对身体机能消耗的补充，当你早晨起来，经过一夜的新陈代谢，你排除了体内的废物，这时感到身体轻松，同时，由于机能的消耗会有饿的感觉，为了上午能有充沛的体力，你需要吃早餐;中午，在经历了半天的能量消耗后，又需要补充体力;晚上放学感到累，饥饿，也要补充能量。人不是永动机，是需要补充能量的，否则，人这台机器就会出毛病。

我们不仅要吃饭，也应当“会”吃饭，讲究科学饮食。

许多人都听过这样一句话：“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”，这种说法也并不是没有科学依据的。我们的胃，经过一个晚上的鏖战，将肚子里的`东西吸收完毕，这也就是为什么早上是我们最活跃的时候，所以早餐应该多吃些高热量、高蛋白的食物，比如鸡蛋，牛奶之类的大补。而随着时间的推移，肚子里的食物伴随着我们脑力的消耗，又很快消失殆尽了。而我们下午可能又要进行强度更大的消耗时，午餐吃饱的重要性也就显露出来了。时间再推移一些，到了晚上，据我所知，我们学生可能吃得最多的就是晚上。但实际上，我们饭后写作业，一动不动，活动量大幅减少，所以，我们的晚餐尽量要少吃。

当然，在我们健康饮食的同时，也应拒绝浪费。

古有《悯农》：谁知盘中餐，粒粒皆辛苦;今有1958—1961三年国民困难时期，都是对我们现在美好生活的警示。一粥一饭，当思来之不易;半丝半缕，恒念物力维艰。餐桌上的一粒米，一颗不起眼的青菜，半杯喝不完的饮料，一盘吃不完的佳肴，都是劳动人民播下的种子，撒下的汗水。拒绝浪费，我们都应从自身做起，不做“必剩客”，争做“光盘族”。如果吃不了，我们就“兜着走”。同学们，从今天起，珍惜粮食，珍惜生活!遏制舌尖上的浪费，刻不容缓。

我们演讲结束，谢谢大家!

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇十八**

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题目是：《讲卫生，爱健康》。

今年4月是我国第xx个爱国卫生月。健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。要有一个健康的体魄，讲究卫生就是最基本的，也是每个人都能做到的。

每当我们走进三高校园时都能感受到她的洁净和美丽，虽然她的占地面积不大，但你瞧：高高的教学楼，宽敞洁净的校园，宜人的花草树木无处不渗透着她的生机和活力。

可是进来我们发现我们的校园环境有了一些微妙的变化。如：楼梯旁的白墙壁上出现了黑黑的脚印和斑点，教室里常有一些纸屑，学校的大门口随处可见一些食品包装袋，花池里的花草树木总有人爱摸它……这些都是我们个别不自觉同学的“杰作”。大家说说这些是我们文明中学生的做法吗？回答肯定是“不”字。为了使我们的校园多一份绿，多一份生机，多一份洁净，让她成为我们高中生活的乐园。大家积极行动起来吧！保护好我们的校园环境，在此，我希望三高全体同学在保护环境卫生方面能做到以下几点：

1、打扫卫生干净彻底，不留卫生死角。

2、勤洗手、洗澡，勤换衣服，勤晒被子。

3、少吃零食，坚决不吃三无产品。

4、不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰。看到有乱扔垃圾的同学要及时劝说制止，并要求主动捡拾丢在地上的垃圾。

5、保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要注意开窗通风。

6、养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

同时为了我们的身体健康，还要多进行体育运动，锻炼身体。

希望大家重视起身边的小事，健康地生活，健康地学习，健康地度过每一天。希望三高全体师生都有一个健康的体魄，希望我们都有一个卫生整洁的三高家园！同学们，让我们行动起来吧！从我做起，从身边小事做起，做当代文明的高中生。

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇十九**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好。我是来自418班的吴朝宇，今天我国旗下讲话的题目是：《青苔斑驳，母爱不眠》。

说到母亲，想必大家都不陌生。是母亲赋予了我们生命，让我们来到这世界上。我们的基因一半来自于母亲，一半来自于父亲。母亲对我们的爱是没有上限的，甚至超过了她对于自己的爱，下面，我就给大家分享一下我母亲对我的爱。

高一的同学们都还记得上学期第三次月考吧，在月考前一周，我很紧张，学习效率也很低。做各科题目简直味同嚼蜡，晚上睡觉都失眠了。后来，我和妈妈说起这件事，她听了之后对我说：“没事，你尽力考就好”。我顿时觉得紧张的心情得到了些许的缓解。在月考时，前几科都考的还可以，但在生物考试时，我把六十分钟的考试时间误以为是九十分钟。再加上选择题难度偏大，耗时长，使我整张卷子只写了选择题和一道填空题。这也就影响了我后来物理考试的心情，考完后我烦躁又郁闷。回到家后，我和妈妈交代了考试情况，本以为她会把我狠狠把我训一顿，她却只是拍拍我的肩膀，问我要不要去公园散散心，我顿时觉得一股暖流往上涌，有什么东西在我眼睛中就要迸发出来，我没答应，最后说了声：“谢谢您”。不仅在学习上这样，在平常的生活中，每当我遇到挫折，不知所措的时候，我母亲就会鼓励我，让我不要泄气，打倒挫折，帮助我渡过了生活中的种种困难。每当我找不到方向的时候，母亲就会设身处地的为我考虑，指导我该如何选择，让我们在成长的路上不至迷失路途。

昨天是母亲节，大家有没有为母亲买一株康乃馨？有没有坐着陪母亲说说话？有没有为母亲做一顿饭？我觉得这是我们应该为母亲做的。我们要将对母亲的爱大声说出来，也要将对母亲的感恩落实到行动中。这周星期四就要期中考试了，我们要从现在开始，努力学习，调整自己的心态，考试中认真做题，争取再进一步，让母亲对我们的付出不会白费！

我的讲话完毕，谢谢大家。

**爱国卫生月的国旗下讲话稿篇二十**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我国旗下演讲的题目是《我的中国心》。

爷爷告诉过我：曾几何时，我们的祖国饱经沧桑，历尽磨难，她成了帝国主义倾销鸦片的场所，成了军阀混战的战场，成了帝国主义瓜分世界的赌场，成了野心家们争权夺势的赛场。她曾遍体鳞伤，千疮百孔。是中华儿女，他们用一股股豪情，一片片忠心，发出了一声声震荡环宇的呐喊，抒写了一首首大海回波的壮歌。正是有了祖国几代人的痛苦、辛酸和血泪，数万万同胞的艰苦奋斗，才有了我们现如今的幸福生活。看吧，今天的中国正以惊人的速度向前飞奔，经济飞速发展，科技硕果累累，教育日新月异，体育突飞猛进，08奥运的成功举办，神州7号的升空多次成为世人瞩目的焦点，我们自豪万分。这是中华儿女智慧的结晶，这更是离不开他们的那颗中国心。

然而，数风流人物，还看今朝，我们不能活在过去的荣耀里。少年强则国强，少年智则国智，祖国人民在期盼着我们，时代赋予我们新的责任和使命，我们怎能忘记？当然不能。那就让我们行动起来，以饱满的热情，昂扬的斗志去刻苦学习，以优异的成绩报效我们的祖国，这是我在21世纪里的中国心。

谢谢大家！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！