# 202\_国旗下演讲稿励志篇

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2025-03-30

*演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。整理的范文“202\_国旗下演讲稿励志篇”，供大家阅读参考。查看更多相关内容 ，请访问演讲稿频道。 篇一 　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：　　大家早上好！今天我讲话的题目...*

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。整理的范文“202\_国旗下演讲稿励志篇”，供大家阅读参考。查看更多相关内容 ，请访问演讲稿频道。

篇一

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！今天我讲话的题目是《合理饮食健康生活》。

　　合理的饮食，充足的营养足以保障我们的健康水平，收获好的身体素质。不合理的饮食，营养过度或不足，都会给健康带来不同程序的危害。

　　每当上学和放学时，总有不少同学老爱簇拥在学校附近的小摊、小店前，或驻足观望，垂涎欲滴；或有滋有味地吃着辣条、烤串、热狗......那些零食，油炸的，烧烤的，五颜六色，煞是好看，却不知其中隐藏着有多少祸害我们身体健康的因素，更别说灰尘、细菌。大家可知，若长此以往，必定为自己的健康埋下隐患。可有的同学不但养成吃零食不吃饭的坏习惯，而须还上瘾，一天不吃零食，心里就难受。其实，青春期的我们正处于体格迅速发育的阶段，也是智力发育的关键时期，这个时期的膳食供给是否充足、合理，不但直接影响我们的生长发育，而且还关系到我们一生的健康。因此，这一时期合理的饮食，帮助我们养成良好的饮食习惯，显得尤为重要。

　　饮食习惯的好坏直接影响着我们生活质量的高低，在这里我想送大家四句话：的医生是自己，的医院是厨房，的医疗是食疗，的疗效是时间。近期我们学校的同学购买外卖的现象比较严重，更有一小部分同学购买香烟、啤酒等进入校园，显然，这是一种不健康的生活方式。外卖食品营养价值低，对身体危害大，在我校同学购买的外卖中，油炸的食品居多，同学们殊不知每年因油炸食品而引发的问题层出不穷。其次还有不少同学订购盒饭进入校园，很多一次性餐具遇高温或油脂，会释放出对人体有害的化学物质以致产生癌变。相比之下，校内食堂是在严密的监管之下经营的，为同学们的健康生活保驾护航，建议同学们在校内食堂用餐。

　　关注食品安全，学会营养搭配，平衡饮食，应和我们学习基础知识一样重要，让我们选择科学合理的饮食，养成良好的饮食习惯，拥有健康生活。为了我们能有一个健康、安全、卫生的学习生活环境，在此，我代表学生会全体成员向各位同学发出如下倡议：

　　一、拒绝违禁食品，从我做起；

　　二、不将食堂的食品带到教学区；

　　三、养成合理的饮食习惯，健康生活从我做起。

　　各位同学，让我们从自己做起，从现在做起，合理饮食，健康生活，合力共建校园良好的学习生活环境。

　　我的讲话到此结束，谢谢大家！

篇二

　　老师们、同学们：

　　早上好！今天我讲话的题目是《让青春与责任同行》。

　　站在我面前的同学们，都是90后或00后。青春对于站在蓝天下的我们，并不是一个陌生的字眼。它如暖暖朝阳，拂过稚嫩的双颊，融汇成一股火热的能量，激活一株又一株向阳的小苗；它如霏霏细雨，漫过年轻的眉睫，积聚成一汪明澈的甘泉，滋养一颗又一颗怒放的桃李。我们是正青春的风华少年，我们是正年少的世纪青年！

　　当青春的微风拂过光洁的面庞，我们是否想过，在我们正享受青春的阳光雨露时，在我们正欣赏着青春的七彩跃动时，我们是否忘了双肩上那份沉甸甸的责任呢？

　　西塞罗曾说过：\"我们不是为自己而生，我们的国家赋予我们应尽的责任。\"确实，具有社会意义的每个人无法脱离群体，在享受的同时也就无法逃避自己应尽的责任。

　　青年，就应该有担当，这个道理从古时就被人奉为至理。纵览古今，不仅有蔺相如般举臂砥柱智对强秦的冲天豪气万太豪情，更有诸葛孔明那样为诺先帝出师北伐的\"鞠躬尽瘁，死而后己\"，还有像范仲淹般忧国忧民、心怀苍生的\"先忧而忧，后乐而乐\"。让我们吼出自己的青春的宣言吧，像霍去病般发出\"匈奴未灭，何以为家\"的呐喊，像陆游般发出\"位卑未敢忘忧国\"的感慨，那顾炎武一样发出\"天下兴亡，匹夫有责\"的呼唤！

　　能承担起自己的责任，最终都能有所作为。美国总统罗纳德？里根少年时曾将邻居家的玻璃打碎，父亲代他偿还了12.5美元的赔款后，他花了半年时间打工才把向父亲借的钱还清。那之后他回忆道：\"责任就是对自己要求去做的事情的一种爱。\"而刘易斯的话更是言辞犀利：\"尽管责任有时使人厌烦，但不履行责任、不认真工作的人什么也不是，只能是懦夫，不折不扣的废物！\"

　　审视自己，责任意识在我们青年人的心中是否淡化了呢？当我们流连于网络世界乐不思蜀时，我们是否想过，网络上那种种未知的诱惑，正如张开血盆大口的巨蟒，吞噬我们心中不负时光的责任？当我们使着小性子，固执地向父母脱口说出伤人的只言片语时，我们是否想过，那句句无心之言，正如闪烁着寒光的利刃，斑驳模糊着我们心中孝敬父母的责任？当我们面对如山作业满腹牢\*最终无奈放弃时，我们是否想过，那一时的妥协，正如根根无形的绳索，扼杀着我们心中对梦想的责任？我们是否已在不知不觉中错失了许多应尽的责任？

　　其实，责任对于我们青少年来说，并不是一件多么难的事情。看到家中有责任，不添麻烦尽力帮忙是我们对家庭的责任；看到有垃圾有校园内，随手拾起扔进垃圾桶是我们对校园的责任；看到有老人摔倒在马路上，前去扶起不求回报是我们对社会的责任。

　　我们全体师生，有缘于叫仪陇中学的这片土地，当县城搬迁的失落渐渐在心头淡去，我们面临着许多挑战和机遇。就在昨晚，202\_年高考的辉煌与骄傲又一次礼花绽放在我们的校园。正值新帅掌印，我们全体师生更当迸发出前所未有的激情，团结一条心，拧成一股绳，憋足一口气，卯足一把力，突破瓶颈，把六月的辉煌不断刷新。让帅乡红土地上，最是老校花更艳，金城山下最芬芳，这就是我们全体仪中人的责任。这需要我们每一个人，去践行自己富有责任感的使命，正因为这种责任感，他必然让我们在这片土地上本身生活得无比踏实和安心。

　　同学们，老师们，\"士不可以不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后己，不亦远乎？\"21世纪的我们是一股全新的潮流，时代赋予我们重任，我们还等什么？滚滚浊流掀不翻生命之舟，浓浓雾霾遮不住前行的路，我辈定会不畏艰难，携责任同行，让我们的青春发出灿烂而独特的光芒！

　　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！