# 初中开学第一课领导讲话稿5篇范文

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-06-30

*演讲稿以发表意见，表达观点为主，是为演讲而事先准备好的文稿。在发展不断提速的社会中，演讲稿与我们的生活息息相关，相信很多朋友都对写演讲稿感到非常苦恼吧，下面是小编给大家整理的初中开学第一课领导讲话稿，希望能给大家带来帮助。初中开学第一课领导...*

演讲稿以发表意见，表达观点为主，是为演讲而事先准备好的文稿。在发展不断提速的社会中，演讲稿与我们的生活息息相关，相信很多朋友都对写演讲稿感到非常苦恼吧，下面是小编给大家整理的初中开学第一课领导讲话稿，希望能给大家带来帮助。

**初中开学第一课领导讲话稿1**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

经过了一个平安、愉快的寒假，我们满怀着新的希望迎来了生机勃勃的20--年的春天。在此，借开学典礼的机会给同学们上安全教育第一课。

“保护自己，人人有责”。你们可知道全国中小学生因安全事故、食物中毒、溺水等原因死亡的人数，每天平均有40多人，每天有一个班的学生在“消失”。不要以为这些事例离我们很远，其实它就发生在我们的身边。同学们，生命只有一次、人生不能重来。生命安全就掌握在我们自己手中。安全不仅关系我们个人、更关系到我们的家庭、学校、整个社会。珍爱生命，增强安全意识，让快乐与幸福伴随着我们。下面讲几个方面的安全问题：

一、注意校园活动安全：

要严守《小学生守则》和《小学生日常行为规范》，养成良好的生活行为习惯。

1、禁止携带管制刀具、有危害性的玩具进入校园，包括水果刀小枪、弹弓。

2、严禁在校园内追逐，奔跑，打闹、以防跌倒、摔伤;课间操、放学、升旗集会解散时不要拥挤，推搡，按顺序，以防发生踩踏事故。

3、实验课、体育活动及课外活动要严格服从老师指挥，严守操作规范，严禁擅自行动，防止各种危害安全的现象发生。入校后不得随便出校门。放学按时离校，不在校园内逗留。

4、不摸、不动灭火器材、电线、各种开关;为防止火灾和意外事故，除实验外，所有教室及其他场所严禁违反规定使用明火。

5、 在学校各种劳动中注意安全，如扫地，擦窗户，搬桌子等，预防意外事故。

二、注意交通安全：

1、来校、回家做到文明行路，要遵守交通法规，基本常识有：行人靠右行，不闯红灯，不跨越护栏，横穿路心时要左顾右盼看是否有车辆经过。

2、不乘坐“三无”车，因为“三无”车有诸多不安全系数，出了安全问题，费用难以保证，更谈不上赔偿。不乘坐超载车辆。

三、注意活动安全：

在家活动要注意安全。特别是父母不在的时候，活动要远离建筑工地、道路等存在安全隐患的场所;不到坑、池、塘、沟、河流、水坝、施工重地等不安全的地方玩耍;不玩火，不燃放烟花爆竹，防止意外伤害。不进入网吧、电子游戏厅等未成年人禁止活动的场所。出门一定要告知父母长辈知道，告诉他们你和谁在什么地方玩，要注意时间，不要很晚到家，以免父母担心。双休日，不要到学校玩耍。

四、食品卫生安全

1、要注意食品卫生安全谨防“病从口入，毒从口入”，同学们购买袋装食品要看清楚生产日期、保质期、生产厂家及地址，不购买“三无”食品;不在街头流动摊点购买零食，防止误食不卫生食品、过期变质食品，造成食物中毒。

2、讲究个人卫生，常洗手、常洗头、常洗衣服、常剪指甲，被褥要整洁并要常晒。

五、疾病防治

1、生病要及时报告老师，以便及早治疗。

2、患传染病的学生要积极配合学校、诊所隔离治疗，关心自己更要关心他人。

六、提高自我保护意识和能力：

同学们受到意外伤害，很多是没有想到潜在的危险、没有自我保护意识造成的。我们只要不断增强自我保护意识、提高自我保护能力，就能有效地避免和预防意外伤害。节假日我们要注意不跟随陌生人外出游玩，不吃陌生人给的东西，不让陌生人随便出入家门。不随便向陌生人透露自己的真实身份、家庭住址和电话号码。

七、注意家庭安全：

同学们在家不要自己随意使用一些家用电器、煤气灶、卫生浴具等。要在家长指导下正确使用，不能麻痹大意。家里的电器及设备发生故障时不要擅自去动。还要注意防盗。

“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：一人安全，全家幸福;生命至上，安全为天;安全第一，预防为主。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。无论做什么事，都要记着安全第一。生命才是学习的本钱。同学们，让我们共创平安校园，在平安的蓝天下，高高兴兴地上学，平平安安地回家!

最后，祝各位同学在新的学期里快乐成长，学习进步!谢谢大家!

**初中开学第一课领导讲话稿2**

老师们，同学们：

大家早上好! 室外细雨蒙蒙，室内情意浓浓。刚听到同学们在呼校训“崇德敬业、勤学求真”时我的思绪就飞扬。这个声音始终贯穿着海口旅校23年，走遍了东西南北中。在寒假里，学校兵分四路，到海口、三亚、深圳、上海去慰问实--生，我们的前方和后方都表达了一个心声：“我是旅校人，我为旅校而增光，我为旅校而骄傲”，都喊了一句话:“崇德敬业、勤学求真”。

过完了春节，同学们回到校园，可是大家心头还在荡漾着春节的喜气。在春节里，我们低头玩着手机，抢着红包，美味佳肴，不亦乐乎。可是回到校园，我们该怎样面对新的生活、新的学--、新的未来?刚才国旗下发言的同学说到三个梦想，我不知道在座的同学们你的梦想是什么?大家每天都刷着微博，看着QQ，看着微信群，晒着我们的每个活动，晒着我们的幸福，晒着我们的喜怒哀乐。有一条微信让我非常地关注，这条微信的一句话，就是哈佛大学经过研究证明了的：“感恩是核心竞争力，感恩是核心竞争力，感恩是核心竞争力。”重要的事情说三遍。这就是今天我要分享的主题——“感恩，是核心竞争力”。

第一，“感恩的人，容易幸福”。我们要感恩拥有，知道今天的来之不易，感恩父母给予生命，感恩老师给予支持，感恩同学给予相助，感恩同行人给予的温暖，这样，我们会很幸福，我们会很宽容。在生活中和工作中我们经常会有一些不愉快，但是我们在面对这些不愉快时，要想想你拥有的时候，就会满足就会感恩，就会不再斤斤计较，就不会心生抱怨。不断的宽容就会心如大海，纳百川，容四海，所以感恩的人容易幸福。

第二，“感恩的人，懂得付出”。大家想想咱们的父母，有的父母还骑着电动车在大街上，为了生活而奔波;想想我们的老师冒着大雨来回奔波处理学生事务，有的老师孩子都生病了，却还一直陪着我们;还有食堂的阿姨、宿舍的叔叔阿姨们，他们怎样给我们创造了良好的环境。

当有这些的时候，你怎么去感恩于他们并付出行动。这次的回访当中，在天房洲际的一位师哥叫符史华，他在跟同学们座谈的时候说道：“只有你努力了，你才被关注，然后才有机会。感谢那些批评和折磨你的领导和同事，是他们锤炼了你，使你更有忍耐性、更有竞争力，使你能忍常人之不能忍，成就他人所不能成。”这位师哥毕业6年，就已经当了副厨师长。

还有在深圳实--的1227陈玉桧，有很长一篇实--体会，其中有一句话说的非常好：“当你想退缩的时候，你有一万个理由，当你想前进的时候，你只有一个理由，我要感谢和感恩那些扶持我、帮助我、指导过我的老师”。这位同学还在他的日记里写到，是谭蓉老师曾经对他说的话：“好男儿志在四方，外面闯一下，多吃点吃苦”。就是这样一句话，激励了他坚持下来，也是这样一句话，让一位同学感恩老师给予他的培育。他五个月实--坚持下来了，还获得了企业20--年度优秀员工。在那一刻，他为自己的坚持而感慨万千。

20--年有两部电视剧非常火爆的，一部是《芈月传》，还有一部是大家非常喜欢的《琅琊榜》，还有《琅琊榜》的三兄弟，再次联手演了《伪装者》，大家很喜欢的其中一位主角叫做胡歌，梅长苏的扮演者。胡歌，这位大家所欣赏的影星，他小的时候是学生会的，是主持人，是干部，在一点点地锻炼。

曾以全国第二名的成绩考上--戏剧学院。还有，他曾不幸遭遇车祸，在四天里缝了上百针，毁了容，整了形，静养复出以后说了一句话：“皮囊损坏了，可以用思想去填充它”。也就是告诉我们每一位同学，当我们没有颜值的时候，我们可以用思想充实。思想怎么来?靠学--、靠积累。所以我们一定要记得，肯吃苦，苦一阵子，怕吃苦，苦一辈子。也要记得，只有付出才有回报，只有付出，才有收获，有成功。超越自己，我们才能为自己创造更好的未来，才能给自己带来更多更大的选择。

第三句要跟大家分享的是：“感恩，就会使社会和谐。”今天，我们在这为“双创”努力，争做文明生，创建文明和谐的校园。这半年来，大家已经感受到了，我们的城市，我们的学校，我们的街道，我们的社区，比以前干净多了，比以前美丽多了，流连拍照的人更多了，因为它越来越美。作为社会的一员，能拥有这样的生活和环境，我们能不心存感恩吗?能不为它添砖加瓦吗?今天所有的誓词已经化在我们的行动上，所有的感恩都希望大家融汇成两个字，只需要两个字，我们的感恩就会使社会和谐，“双创”就一定能够实现。哪两个字呢?

我希望校园里面，在别人给你递一张纸、给你递一杯水、给你让道、给你一点小帮助的时候，大家不要忘了两个字，这两个字足以表达我们的感恩，那就是“谢谢”。我们要对父母说，对老师说，对同学说，对所有伸出手帮助过你的人说一声——谢谢。我想大家只要记住这两个字，从校园里到社会;从今天的学生生涯到实--生涯;从我们的教室里到竞技场，就会充满着希望，因为核心竞争力的这个种子，已经在你的身上发芽。相信有一天，这个感恩所爆发的“核”的能量，将会助长你、支持你的双翅不断地飞翔，不断地实现你的一个、两个、三个，甚至更多的梦想。

最后，谨让我代表所有的老师，向所有的同学和在远方实--的孩子们和老师们说一声，希望我们20--年，我们全家人，我们旅校人，在旅校‘崇德敬业、勤学求真’的校训上，走得更好，走得更美，走得更亮，为“双创”添光增彩。谢谢!

**初中开学第一课领导讲话稿3**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!新春伊始，万象更新!寂静了二十多天的校园，因为新学期的开始又变得生机勃勃，充满朝气了。今天是开学的第一天，我们在这里隆重举行20--—20--学年下期开学典礼，我谨代表学校向全校师生致以春天最美好的祝愿：祝愿同学们新的学期生活快乐，学习进步，健康成长;祝愿老师们身体健康，家庭幸福，工作顺利!

春天是播种的季节，只有春天播下希望的种子，才会换来秋天丰硕的成果。同学们经过寒假的休息和调整，体力得到了恢复，视野得到了开阔，知识得到了补充，精力将更加充沛，斗志将更加高昂。

新的学期要有新的规划，新的目标。在此，我向大家提出以下希望和要求：

希望老师们做到：

第一，要增强立德树人意识。全校教职工要全员增强立德育人意识，不断加强师德修养，要把“三个牢固树立”(牢固树立中国特色社会主义理想信念，牢固树立终身学习理念，牢固树立改革创新意识)和“四有”(有理想信念、有道德情操、有扎实知识和有仁爱之心)作为师德的准绳，作为育人律己的职业规范，作为不断提升师德的明确目标，要身体力行 为学生做表率。对学生的养成教育，全员参与，齐抓共管。

第二，要牢记树立安全意识。认真落实校园安全工作管理制度，加强对学生的安全管理，履职尽责，确保学生安全。特别是学校新建综合楼项目工程建设，势必要增加校园安全工作管理难度，安全工作仅凭学校管理人员和班主任是远远不行的，需要全校教职工重视和付诸行动，共同做好校园安全工作。

第三，要加强学习，不断更新教育理念，提高教书育人能力。老师们要不断向书本学习，在实践中学习，更新教育理念，树立正确的育人观，要面向全体学生，促进学生全面发展。全校教师要公平、公正地对待每一位学生，教育、引导和促进学生德、智、体、美、劳全面发展，健康成长。

希望同学们做到：

1、万事开头难，抓好开学第一周。好的开始是成功的一半，我们要重视开学第一天，第一周。每位教师都要精心备好第一堂课，给学生以信任感。每位学生都要专心听好第一节课，实现良好开端。开学第一天学校各项工作都要正常化、规范化。

2、取人之长，补己之短。同学们要在学习中尽力改掉一些不良习惯，珍惜课堂上的每寸光阴，发扬刻苦钻研精神，与同伴们互相帮助，共同进步，争做“十星少年”。

3、讲文明，守纪律。在行为礼仪方面，同学们要严格遵守《第二实验小学学生学习生活一日常规》，争做文明向上的好学生，把尊师爱校、团结同学真正落实到行动中。在安全方面，同学们要牢固树立安全意识，要听从老师的教导，上下楼梯、课间活动及上下学时，要有规则意识，遵守秩序。如发生意外，一定要及时向老师和家长报告。

4、多读书，以书为伴，以书为友。放假前，许多同学都借阅到了我校图书室中种类丰富的书籍，相信大家在寒假里一定能够品尝到读书带给我们的愉悦感和幸福感。开学后，大家一定要继续保持热爱读书的劲头，我校还要开展各种各样的读书活动，评选出读书小明星、小书虫。让书香浸润人生，让书香弥漫我们可爱的校园。

5、显个性，展风采。本学期，学校还将举办丰富多彩的活动，希望全体师生一如既往的积极主动参加，不放过每一次锻炼自己的机会，让大家尽情享受校园文化盛宴，让我们的校园更加充满朝气。

6、胸怀感恩，满怀爱心。每位同学都要感谢父母的养育之恩，感恩教师的教育关怀，感恩学校同学的关心、合作，感恩社会的和谐。让我们做一个有爱心的人，爱自己，爱老师，爱他人，爱学校。特别是六年级的同学，你们是学校明天的未来，希望你们怀着一颗感恩之心，以良好的作风和习惯，争做合格、优秀的毕业生，让老师放心，让家长满意，为母校留下最美好的记忆。

千里之行，始于足下。新学期开学之际，衷心祝愿老师们、同学们在自己新的起点上，鼓足力量，再创佳绩!

谢谢大家!

**初中开学第一课领导讲话稿4**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们:

大家上午好!

春回大地，万物复苏，到处洋溢着春天的气息!今天，我们在这里隆重举行20--年度春季开学典礼，借此机会，我首先向辛勤工作的全体教职员工表示崇高的敬意和衷心的感谢!向努力学习并取得进步的同学们表示真诚的祝贺!同时衷心祝愿我们的学校、老师和同学们在新的一年里取得新的成功，获得更大的发展。

在过去的一年里，我们辛勤工作、刻苦学习，收获了累累硕果:20--年中考再创佳绩，各项指标均为全市第一且要要领先，我校各年级在全市期末统考中均是全市第一，学校被评为全国“办学特色示范学校”，20--年1月在武汉召开的全省民协年会上，我校应邀做了题为“让自由和民主滋养学生的成长”的学校文化建设主题交流，受到了各级教育主管部门的充分肯定和社会各界的高度赞扬，这一切，都是全体师生共同努力的结果，让我们把热烈的掌声送给我们自己。

新学期已经开始了，我们欣喜地看到，全体师生正在以崭新的面貌、饱满的热情、积极的态度，投入到新的学期的工作、学习中来了。下面我提几点希望，和全校师生共勉:

一、做一个有梦想的人。人活着，是要有点儿精神的。这个“精神”来源于我们的目标、理想和抱负。这精神必将昭示着我们有进取的精神、宽容的胸怀和执着的态度。它是一个人的灵魂，一个人的支柱，没有了这种“精神”，这个人必将疲沓、庸散，碌碌而无所为，有了这种“精神”，这个人必将勤奋、向上，奋发而有所为。所以，我们从小开始，从现在开始，就应该确立远大的目标、崇高的理想，做一个有梦想的人，并将为我们的梦想而奋斗终生。有了梦想，不去实现，就会变成空想，成为一纸笑谈。实现梦想，不是以后的事情，应该从现在开始，从现在的每一天、每一节课开始。

二、做一个有责任感的人。一名优秀人才必须具备四种品质:对国家对社会对家庭有责任感，对学习和工作有进取精神，对他人有竞争更有团队合作精神，对自己有否定和超越的态度。这四种品质的核心就是责任感，对我们学生来说，勤奋学习、刻苦锻炼是你对自己的责任，遵守校纪校规，遵守社会公德就是你对学校、对社会的责任，孝敬父母、尊敬长辈，就是你对家庭的责任，爱护公物、讲究卫生、关心集体就是你对班级的责任，如果没有了责任感，就不会有团结向上的班集体、整洁优美的学习环境，就不会有稳定的社会秩序，所以希望同学们要以对国家、对学校、对班级、对家庭、对人生的责任感，严格要求自己，为自己的言行负责，宽容帮助别人，让他人因为我的存在而感到幸福。在校内，积极为自己所在的小组、班级争光，出了校门，积极为学校争光，让你、我为你是一个随外人而感到荣耀!

三、做一个勤奋的人。初中阶段是一个人成长的黄金时期，时间不可倒流，唯有珍惜今天，才不会为以后留下遗憾。勤奋是一个人立身之本，没有勤奋，我们的一切目标、理想都将成为一纸空谈，没有勤奋，我们将一无所成。纵观古今中外，囊萤映雪，凿壁借光，没有哪一个有成就的人不是靠勤奋而取得的。

我们要勤奋学习，严格要求自己，尽量做到在规定的时间内完成规定的学习任务，做到今日事、今日别。我们要勤于反思，我们人人都想学习成绩好，同样的付出，为什么结果却不一样呢?因为学习是一门科学、是一种艺术、是一场智慧的较量，我们不光要去学习，更要会学习、善于学习，既要埋头苦干，更要讲究方法和技巧，要追求学习的效率，不断反思学习的过程，改进学习的方法，不要盲目的去做作业，去补课，每一天、每一节课、甚至课堂上的每一个环节，都要有明确的目标，想办法尽量提升我们的学习效果。

养成反思的习惯，每堂课上罢，用1——2分钟反思一下这节课的主要内容，明确哪些地方还掌握的不够好，以便及时解决;每天晚上睡觉前，用5——8分钟的时间把这一天所学的知识反思一遍，可以进一步把知识点、技能点清晰化和系统化，同时，也为第二天的学习指明了方向;每周周末，用月1个小时的时间，把这一周各科学习的主要内容反思一遍，不清楚的翻翻书、看看笔记，更将是我们受益匪浅。

我们要勤于参加各项活动。同学们，当今的社会，需要的不仅仅是会考出高分的学生，需要的更是具有综合素养的复合型人才，而需要的综合素养不是靠听讲听出来的，也不是靠作业做出来的，不需要在活动去培养，为此，我们中午举行三大主题特色活动，每天下午开办了丰富多彩的社团活动，更是提倡我们同学开办自己的社团，并给予老师一样的报酬，以此来提升同学们的合作意识、团队精神和组织协调的能力，还准备在开展花样跳绳比赛、感动外国语年度人物颁奖典礼、春季田径运动会，还有个学科都将开展活动，希望同学们积极参加，做好充分的准备，发展个性、展示特长，不断地丰富和提升自己，做一个优秀的随外人!

四、做一个文明的人。同学们，当今的社会是一个文明程度很高的社会，而文明社会是由高度文明的人来支撑的，我们要做一个具有高度文明素养的随外人。文明不仅仅是外在言行的表现，更是一个人内在涵养的体现。做一个文明的人，要从你我做起，见面主动打招呼，报以善意的微笑，不乱扔垃圾，随手弯腰捡起地上的纸屑;不给别人取绰号，不挖苦别人，不嘲笑别人的缺点;不随意打断别人的话语，认真倾听别人的发言;在公共场合不大声喧哗，不打闹，不干扰别人正常的学习和生活;不打架斗殴，不抽烟喝酒;不进电子游戏厅，不迷恋网游;不参与黄赌毒，遵守交通规则，遇到老人小孩主动让座，等等，这些都是文明的表现。

五、关爱每一个学生。关爱每一个学生，就要求我们的老师尊重每一个学生，尊重他们的思维，尊重他们的观点，在课内、课外营造一种自由、民主、平等的氛围，积极投身于课堂教学改革中去，打造开放课堂，切实减轻学生课业负担，不断提高课堂教学的效率，从而进一步全面提高办学质量。

老师们、同学们，春天是百花盛开的季节，千帆竞发，百舸争流。一年之计在于春，在这希望的春天里，让我们一起怀揣着梦想，团结一心，踏着春天的脚步，勤奋学习，积极工作，锐意进取，追求卓越，为早日把我校创办成全省领先，全国一流的学校而奋斗!

最后，衷心祝愿九年级的同学20--年中考再创辉煌，人人考入自己满意的学校，祝愿七、八年级的同学学习进步，天天开心!祝愿全体教师身体健康，工作顺利，万事如意!祝愿我们伟大的外国语学校越办越好，更加辉煌!

**初中开学第一课领导讲话稿5**

亲爱的老师们、同学们：

大家上午好!

时序更新、气象万千，春天的脚步正向我们走来。春雨丝丝润万物，红梅点点绣千山。这是春之声的序曲;

东风夜放花千树，万紫千红总是春。这是春之美的共享;

碧野千重铺锦绣，金--一曲唱丰收。这是大地对春天的礼赞;

最是一年春好处，无边光景日日新。这是人们对春天的期盼。在这生机勃勃的春天，我们迎来了充满希望的新学期。在此，我谨代表学校，欢迎大家回到三十中这个温暖的大家庭!祝愿大家在新的一年，拥有新的开端，新的心态，新的努力，新的收获!

在新的学期，向大家提出几点希望：

一、希望同学们坚持一种信念——自信乐观。

相信这个寒假刷爆我们生活的节目就是《中国诗词大会》。其中最打动我的是河北40岁农民—白茹云。小时候为了让生病的弟弟安静下来，她开始背诗词。6年前，她患淋巴癌，为了省24块车费，早上5点起床，辗转换车5次，上午10点才能到医院。在住院的一年多时间里，看完了一本诗词鉴赏。做完化疗以后，她的鼻子、眼睛、耳朵、嗓子都出了问题，现在还是带瘤生存的状况，但她觉得很幸运。她全程淡定从容，在舞台的最后一分钟，她还不忘鼓励别人，为他人带去力量。

她是普普通通的中国农民，迫于生活的无奈而远离书桌，她经历了艰难困苦，却始终乐观，不曾放弃自己的梦想，这是真正的自信和乐观，正所谓“此中有真意，欲辨已忘言”。

二、希望同学们坚持一种学风——学会学习。

“学海无涯”，学无止境，对于学习来说，“得法者事半功倍，不得法者事倍功半”“未来的文盲，不再是不识字的人，而是不会学习的人。”每个学生不仅要善于跟着老师学，还要学会主动学习、主动发展，要有意识地培养自己主动学习的态度和能力。我们提倡刻苦钻研，努力拼搏的学习精神，我们更倡导活泼主动的学习态度和善思善学的学习能力。

三、希望同学们坚持一种美德——心怀责任。

一名优秀人才必须具备四种品质：对国家对社会有责任意识，对学习对工作有进取精神，与他人合作有团队精神，对自己有否定超越的态度。这四种品质的核心就是责任感，对学生来说，勤奋学习、刻苦锻炼是我们的责任，遵纪守法、遵守社会公德就是对社会的责任，孝敬父母、尊敬长辈就是对家庭的责任，爱护公物、讲究卫生、关心集体就是对班级的责任。如果没有了责任感，就不会有团结向上的班集体、就不会有整洁优美的学习环境、就不会有稳定的社会秩序，希望同学们要以对国家、对社会、对家庭、对人生的责任感，按照中学生日常行为规范来严格要求自己，努力修炼自己的思想和学业。

四、希望同学们坚持一种习惯——锻炼身体。

前几年盛行的健身、跑步、马拉松，瞬间成为全民追捧的活动，应运而生的健康产业产品也层出不穷。当热潮过后，人们开始冷静审视，到底什么才是适合自己的运动方式。在日常生活中，不是非要专门抽出一两个小时专门做某项运动才是锻炼，在碎片时间适当做些循序渐进、专门的活动也是运动。在健身app“keep”中，就有五分钟减脂运动，碎片减脂等锻炼项目，把锻炼融入日常生活，当作吃饭呼吸喝水一样自然。

一个人活着，就要诠释生命的意义，体现生命的价值。如果生命是一朵花，那它就应该绽放在飞雪连天的冬季，让寂寞无助的心灵得以温暖与慰藉;

如果生命是一棵树，那它就应该直立在荒芜的旷野，让天涯孤旅者能有纳凉小憩的地方;

如果生命是一枝小草，那它就应成为葱茏原野的一分子，点缀盎然的春意。生命的意义在于奉献，生命的价值只有拼搏才能得到淋漓尽致的发挥。我衷心地期待同学们，在校园生活中，充满朝气，积极向上，只争朝夕，奋发学习，走好你们人生中最重要、也是最美好的一段路程!同学们，请你们用一颗真挚的感恩的心来面对未来、面对老师、面对父母、面对同学，把握生活，懂得珍爱，回报社会。

老师们，同学们，育人的事业风光无限，我们的未来前程似锦。风正潮平，自当扬帆破浪;

任重道远，更须快马加鞭。千里之行，始于足下。新学期开学之际，在我们“奔跑吧30中”的大道上追赶超越，20--，让我们一齐一起，努力工作，勤奋学习，丰富内涵，提升品质，提高品位。衷心祝愿各位老师安安静静教书，坦坦荡荡与人，朝朝暮暮爱己;

祝愿全体同学天天快乐、周周进步、步步登高!

谢谢大家!

**初中开学第一课领导讲话稿**

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！