

2023年梅花演讲稿(优秀8篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

梅花演讲稿篇一

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天，阳光灿烂，天气晴朗，是新学期的第二周。同学们，新学期，我们每个老师都怀着巨大的企盼期待着你们健康地成长，希看你们长得更高，变得更懂事。而你们，也一定会用自己的言行，让老师们由衷地感到，重新出现在老师眼前的学生更可爱了。

过往的一学期里，在金校长的领导下，在全体师生的共同努力下，学校取得了许多成绩，取得了许多荣誉。这些荣誉的取得是全校师生刻苦研究，学习的结果，更是老师们用血汗和汗水为同学们展垫成功之路的结果，它将鼓舞我们满怀信心肠迎接新的学习和生活。

俗语说：“良好的开端即是成功的一半”。新学期开始了，我相信同学们一定会满怀信心走向成功。那末怎样争取有一个良好的开端呢？在这里，我向你们提议：

第一，建立一个信心：这个信心就是；我能我行。自信心对我们的学习很重要，我们读书学习，需要有决心，有

信心，有行动。

第二，创建一种学风；认真、勤奋、刻苦、求实。我们要在全校创建一种良好的学习风气。凡事从“认真”开始，认认真真地读书，认认真真地上课，认认真真地完成作业。学业成功的进程离不开勤奋和刻苦。“天才出于勤奋”，“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”这些名[<http://>欢迎您访问国旗下老师演讲稿范..文.家]言讲的都是这个道理。

第三，培养一个习惯；自觉。学业进步，贵在自觉。我们要在老师的指引下，培养自己良好的行为习惯，学习习惯和生活习惯。

第四，创设一个环境；安全、稳定、文明、有序。每个班级都是学校的缩影，每个学生都代表学校的形象，每寸校园都代表学校面貌。同学们要做到语言文明，行为文明，在校园内不乱丢杂物；不欺负小同学；在校外遵守交通规则；不进网吧、游戏厅；在校门口不乱买零食；要尊重父母。在社会，做一个爱国爱民，遵纪守法、诚实守信、文明礼貌的合格小公民。

同学们，新学期你们的父母在关注着你们；我们的.每位老师都在祝愿着你们。我们要将新学期视为一个新的出发点，以全新的精神面貌投进学习和生活当中。遵守学校规章制度，尊敬老师、刻苦学习、酷爱劳动、关心他人、勇于合作，以优良的成绩向你们的父母汇报。

一首题为《播种》的小诗写到：播种一个信念，收获一个行动；播种一个行动，收获一个习惯，收获一个性情；播种一个性情，收获一个命运。

同学们，好好播种，好好掌控吧！

最后，预祝同学们在新的学期学习进步，健康快乐的成长！祝全体老师在新学期身体健康，工作愉快。

谢谢大家。

梅花演讲稿篇二

【导语】：青春时节，风华正茂，年华尚好。除了成长给予的惊喜之外，还有梦想给予的人生启示。今天小编为大家带来的是关于国旗下演讲稿--让青春在拼搏中闪光的范文，希望对大家有所帮助！

老师们、同学们：

大家上午好！今天我国旗下讲话的题目是《温馨五月、感恩母亲》。

大家知道吗？每年5月的第二个星期日，是母亲节。今年的母亲节是5月10日。

曾看到这样一张动画图片，主要意思是：当你小的时候，妈妈花了很多时间教你如何勺子、筷子、教你怎么吃饭、教你穿衣服、系鞋带、扣扣子。当你渐渐长大，而妈妈渐渐地变老了。有一天，她开始忘记系扣子、绑鞋带，吃饭开始弄脏了衣服，但只要你在她身边，她就会很开心、很温暖。有一天，当她站不稳、走不动的时候，请你紧紧握住她的手，陪她慢慢地走，就像当年妈妈牵着你。

天下最伟大的是母爱，母亲给我们生命，伴我们成长，教我们做人。她爱我们胜过爱自己，对我们的宽容胜过任何人。母亲的笑容，是世间最温暖的春风；母亲的皱纹，是岁月留下的最深刻的印痕；母亲的爱，是世界上最无私的情感。

在洛杉矶市郊住着3个黑人孩子，他们每天都给他们的妈妈写感谢信，细看其中的内容，却是诸如“路边的野花开得真漂亮”、“昨天妈妈给我讲了一个很有意思的故事”、“昨天吃的比萨饼很香”之类的简单语句。原来他们写给妈妈的感谢信，不是专门感谢妈妈给他们帮了多大的忙，而是记录下他们幼小心灵中感觉很幸福的点点滴滴。他们还不知道什么叫大恩大德，只知道对于每一件美好的事物都应心存感激。

羊羔跪乳，乌鸦反哺。面对博大深沉的母爱，我们应该如何感恩呢？我们惟有努力学习、刻苦攻读，才能安抚母亲为我们日夜操劳的心；我们惟有遵规守纪、积极向上，才能抚慰母亲为我们劳苦奔波的情。让我们一起努力，争当好少年，以此来回报母亲的付出。祝天下的母亲节日快乐！在这个星期天，大家别忘了为母亲送上一句感恩的话、一朵感恩的花吧！

我的讲话完了。谢谢大家。

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“感恩母亲”。今天是五月五日星期一。同学们知道这个礼拜天是什么日子吗？五月的第二个周日就是我们的母亲节。

有一个人，她永远站在你内心最深处，你愿意用自己的一生去爱她；有一种爱，她让你肆意的索取、享用，却不要你任何的回报……。这个人，叫母亲；这种爱叫母爱。

母亲节是我们天底下无数个伟大母亲的共同节日。这个节日是对母亲的赞美和颂扬，是提醒我们时刻记住，感恩我们的母亲。

母亲给予我们生命的体验，我们感激；母亲是我们茁壮成长，我们感激；母亲给予我们教育和开导，是我们获取知识和力量，我们感激。在我们的生命里，总会有困难和曲折，是母亲给

予我们关怀和帮助，所以我们更应该感激。

之前电视上有段公益广告，是一位小男孩为自己的母亲洗脚的片断，我看了很感动。可是在现实生活中，能有几个儿女能做到呢？“滴水之恩，当涌泉相报”，我们或许有时会对一个陌生的人的一点关怀而铭记于心，却对母亲的博爱熟视无睹，嫌她唠叨，或因一些小事就大发雷霆……然而，母亲却从不放在心上，永远在一旁默默地忍受；当我们做错事时，耐心地开动教育我们，当我们遇到挫折时给予我们支持和鼓励。

同学们，可能你以前也嫌母亲唠叨，对母亲发脾气，不如让我们今天开始，从孝顺母亲开始，学会感恩，让我们记住天下母亲共同的节日——母亲节。当母亲空闲的时候为母亲洗一洗脚，为她捶捶被沉重的家务压弯了的脊背，给母亲一个暖暖的拥抱，一句温馨的祝福，一脸感恩的微笑吧！

可能会有同学很快想到，我要给妈妈买一份礼物，妈妈一定会喜欢的。这想法是不错的。但是，我们还没有出来工作，现在我们用的都是爸爸妈妈的钱，买礼物给妈妈，这显然不是表达自己对妈妈的孝心的最好方式。其实，有时候，表达孝意只需一些简单的话语，在妈妈忙完回到家里时，向妈妈问一声：妈妈，今天辛苦你了；在去上学的时候，向妈妈道一声“妈妈，我上学去了。”在回到家的时候，向妈妈说一声：“妈妈，我回来了。”在妈妈做了好菜给咱们吃的时候，别忘了说一声：“妈妈，谢谢你做了这么美味的菜给我吃。有时候，表达孝心只需一些简单的动作：在吃饭之前帮妈妈盛饭，吃饭时先夹菜给妈妈，在吃完饭之后帮收拾碗筷，在妈妈忙碌时帮她分担一下家务，在妈妈忙碌完回到家里帮妈妈捶捶背……有时候，认真做好我们自己，努力学习，积极向上，知错能改，取得好成绩，对妈妈来说，就是多一份欣慰。也有时候，多一点和妈妈谈谈心，和妈妈一起分享快乐与忧愁，对妈妈来说，就是一种温暖。

我相信，只要我们能回家试试，向妈妈感恩，你的妈妈一定

会为你而骄傲，你一定能体会到做孝敬妈妈的孩子的快乐。同学们，从今天开始就赶紧行动吧！老师相信懂得感恩的你一定能赢得大家的称赞。

各位同学、老师：

大家早上好！

弹去五月的风尘，我们即将迎来六月的时光。我们的心儿像怒放的花朵，荡起一片欢乐的海洋。六月，是童年的摇篮，六月，是童年的梦乡，六月，气候宜人，鲜花怒放。六月，草长莺飞，生机盎然。六月，是我们大家的节日，学校在六一这一天为大家安排了精彩的游园会，让同学们激情享受属于你们的那份快乐吧！

“少年智则中国智，少年强则中国强”，同学们你们正处在一个充满希望和挑战的新时代，你们既是幸运的一代，也是肩负重担的一代。今天，你们是天真烂漫的红领巾，明天将成为现代化建设的主力军。古人云：“千里之行，始于足下。”少年时代是美好人生的开端，远大的理想在这里孕育，高尚的情操在这里萌生，良好的习惯在这里养成，生命的辉煌在这里奠基。同学们让我们用心灵的琴弦，用童年的祝愿，用稚嫩的小手，用五彩的画笔，去歌唱美好的未来，去描绘灿烂的明天。我们是新世纪的雏鹰，今天，我们磨练双翼；明天；我们将搏击长空！

亲爱的小伙伴们，红领巾在胸前燃烧，我们将撑起命运之舟，拖起明天之阳，为少先队的未来而努力！让明天因我们而骄傲！最后祝同学们节日快乐！谢谢大家。

各位老师、同学：

大家早上好！

五月的上实附小，充满着红色的元素。刚刚过去的五四青年节，让我们想起了那群爱国的中国青年。庆祝建党90周年主题活动也在火热地开展着，民族精神在我们心中油然而生。

为了更好地弘扬民族精神，同学们还可以从我们身边做起，从创建和谐校园做起。

在学校，我们首先要做到的就是保护学校干净、整洁的环境，维护学校的良好形象。这不仅需要值日生每天按时打扫卫生，每个同学要自觉做到不随地吐痰，不乱扔垃圾等，更需要大家懂得自己在校园中代表班集体、在校外代表学校的道理。所以我们要注意自己的形象，做到语言文明，举止端庄，讲礼貌，懂礼仪。在社会树立良好的形象，从而打造学校与社会的和谐。

在学校，我们主要的任务就是听课、学习。在这个环节中，需建立和谐的师生关系。老师教给了我们文化知识，使我们从无知到有知，从幼稚走向成熟。所以我们要珍惜老师的付出，尊重老师的劳动。师生互敬互爱，从而打造和谐的学习氛围。

学校中，建立和谐的同学关系，对于我们的生活和学习来说，也是非常重要的。关心帮助有困难的同学，让他们感受到和谐校园的温馨。保持良好的心态，宽容待人，用一颗真诚的心去换另一颗真诚的心。同学之间友好相处，从而打造和谐的人际关系。

只要我们每一位同学都为此而努力，因自己的力量而使校园更加和谐，我们上实附小就会拥有更加美好的明天！

各位老师，各位同学：早上好！

20xx年5月12日的汶川地震□20xx年4月20日的雅安地震给我们的同胞带来了巨大的生命和财产损失。今天利用国旗下的

讲话，给大家介绍一些简单的预防地震灾害的小常识。

一、地震知识

地震是一种自然现象，目前人力尚不能阻止地震的发生。但是，我们可以采取有效措施，最大限度地减轻地震灾害。

由于地球不断运动，逐渐积累了巨大能量，在地壳某些脆弱地带造成岩层突然发生破裂或错动，这就是地震。

地震前兆指地震发生前出现的异常现象，如地震活动、地表的明显变化以及地磁、地电、重力等地球物理异常，地下水位、水化学、动物的异常行为等。

二、发生有感地震应急行动

有感地震是指发生的地震级别较低，有明显震感，没有造成破坏和重大破坏的地震。

应急要点：

发生有感地震后，室内人员在震发瞬间不知道地震强弱的情况下，应迅速按预先选定的较安全的室内避震点分头躲避。

震后快速撤到室外，注意收听、收看电视台、电台播发的有关新闻，做好防震准备。

了解震情趋势，不听信、传播谣言，确保社会稳定。

三、发生破坏性地震应急行动

破坏性地震是指发生地震级别较大，造成一定的人员伤亡和建筑物破坏或造成重大的人员伤亡和建筑物破坏地震。

应急要点：

1. 住平房的居民遇到级别较大地震时，如室外空旷，应迅速跑到屋外躲避，尽量避开高大建筑物、立交桥，远离高压线及化学、煤气等工厂或设施；来不及跑时可躲在桌下、床下及坚固的家具旁，并用毛巾或衣物捂住口鼻防尘、防烟。
2. 住在楼房的居民，应选择厨房、卫生间等开间小的空间避震；也可以躲在内墙根、墙角、坚固的家具旁等易于形成三角空间的地方；要远离外墙、门窗和阳台；不要使用电梯，更不能跳楼。
3. 尽快关闭电源、火源。
4. 正在教室上课、工作场所工作、公共场所活动时，应迅速包头、闭眼，在讲台、课桌、工作台和办公家具下边等地方躲避。
5. 正在野外活动时，应尽量避开山脚、陡崖，以防滚石和滑坡；如遇山崩，要向远离滚石前进方向的两侧方向跑。
6. 正在海边游玩时，应迅速远离海边，以防地震引起海啸。
7. 驾车行驶时，应迅速躲开立交桥、陡崖、电线杆等，并尽快选择空旷处立即停车。
8. 身体遭到地震伤害时，应设法清除压在身上的物体，尽可能用湿毛巾等捂住口鼻防尘、防烟；用石块或铁器等敲击物体与外界联系，不要大声呼救，注意保存体力；设法用砖石等支撑上方不稳的重物，保护自己的生存空间。

四、地震时切忌惊慌

我们感觉到的地震，大多数是有感、强有感地震，少数能造成轻微破坏，造成严重破坏的地震是极少数。因此，当遇到地震时切忌恐慌，要沉着冷静，迅速采取正确行动。特别在

高楼和人员密集场所，就地躲避最现实。我国有过地震并没造成任何破坏，但惊慌失措的人们互相拥挤踩踏造成重伤甚至死亡的教训。

1. 不要跳楼
2. 要相互关爱
3. 人员密集场所不要拥挤
4. 学生要听从指挥

在平时，预先准备好各种避难的工具和装备：

1、水；2、五日左右的粮食（准备好即使一天不生火也足够食用的粮食）；3、贵重物品（现金、银行存款簿，各种证件以及必要的印鉴等）；4、手电筒、蜡烛、火柴等；5、收音机；6、毛毯；7、手巾、绳、草纸等日用品以及洗漱用品；8、急救药品；9、背囊等用品。这些用具应平时整理好，以便需要时可以马上携带走。

梅花演讲稿篇三

我是七年级三班的演讲员，今天我演讲的题目是《让雷锋精神充满校园》。本周的3月5日是毛泽东主席题词“向雷锋同志学习”的纪念日。40多年来，雷锋这个名字以及他的精神一直感动着中国，他是几代人学习的楷模，学习雷锋好榜样的歌声，响彻中国。

雷锋出生于一个贫苦农家，在党的教导下，他努力学习，逐渐成为一名合格的人民解放军战士。在部队，他一心为别人着想，毫不利己、专门利人。他对人民无比忠诚，处处发扬螺丝钉的“钻”和“挤”的精神，为社会主义建设做出了巨

大的贡献。

现在，当我们再度追忆雷锋，不仅仅是对一个士兵的怀念，也是时代对雷锋精神的呼唤，雷锋精神是公而忘私、助人为乐、舍己为人的无私奉献精神；它是艰苦朴素、奋进自强的“钉子精神”；它是鞠躬尽瘁、爱岗敬业的“螺丝钉”精神。归根到底，雷锋精神就是全心全意为人民服务。

我们作为一名黄壁庄学校的学生，更应接过雷锋精神这面旗帜，将雷锋精神发扬光大，传承下去。学习雷锋精神，不能光凭口头上说说，重要的是落实到实际行动中去，传承下去。具体地讲就是要在在学习上，我们应该发扬雷锋的“钉子精神”，抓紧时间刻苦学习，孜孜不倦，努力攻克学习中所遇到的挫折和困难，取得优异的成绩，将来为祖国建设做出更大的贡献；在遵守纪律方面，严格遵守校纪班规，维护校园环境卫生，热爱班集体，为维护集体的荣誉而努力；在生活中，我们应该学习雷锋助人为乐，无私奉献的精神，尊敬师长，维护社会公德，做一个纯粹的、高尚的、有品位的黄壁庄学校学生。

同学们，如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地？如果你是一缕阳光，你是否照亮了别人？让我们一起行动起来吧！让我们从现在做起，从身边的小事做起，让我们的语言和行为更加文明、让我们的校园更加和谐、让我们用行动去感动世界！我们为自己是黄壁庄学校的一员而自豪！

我的演讲完毕，谢谢大家！

梅花演讲稿篇四

大家早上好！

我今天演讲的题目是《相信自己从容应对》。光阴似箭，日月如梭。转眼间，就要期末考试了。满怀信心地迎接期末检

测，争取优异的成绩，是大家共同的心愿。最后这一周时间，应该说是最后的冲刺阶段。俗话说：复习是医治遗忘的灵丹妙药。孔子也曾说过学而时习之，不亦悦乎？可见复习的重要性。

1、抓紧考前时间，全身心地投入到复习中去。所有同学一定要珍惜点滴时间，对所学的知识进行系统复习，发现不懂的、未掌握的知识，要抓紧时间向同学、老师请教，及时解决。对功课不平衡的情况，应该认真对待，及时弥补上来。

3、建立自信从容意识。充满自信心，相信自己平时的努力。考试时沉着镇定，认真仔细，不用总想着成绩的好坏，只要你付出了努力，总会有收获。

美国诗人爱默生也说过：自信是成功的第一秘诀。也许有的同学对这话并不以为然，觉得语意太平实了。记得我上学期，有一次我去参加一个讲故事比赛，前面的同学发挥特别好，博得阵阵掌声，我不由得有些胆怯，害怕自己讲不好。这时，我的同学陈思琦走近我的身边说：别紧张，你比他们厉害多了！老师觉得你行才让你来参加比赛的。我一听，顿时来了勇气，大步走上讲台。果然，我的演讲也毫不逊色，赢得了热烈的掌声。我们做一件事情，首先要对自己有信心，相信自己的能力，相信自己会成功，有信心便会有热情、有动力，便会专注其中、倾力去做，因而成功的希望就会大得多。相反，你若总是胆怯，没有信心，那么即使是最简单的事也谈不上成功，每件事都由信心开始，并由信心跨出第一步。

同学们，有一句格言说得好：自信是一根柱子，能撑起精神的广漠的天空，自信是一片阳光，能驱散迷失者眼前的阴影。让我们鼓起自信的风帆，荡起奋斗的双桨，你一定会发现，成功就在你的手中。最后，祝愿同学们能和老师在最后一周里，一起搞好期末复习，都能在期末考试中取得理想的成绩。

我的演讲完毕，谢谢大家！

梅花演讲稿篇五

有的人最喜欢牡丹，因为它是花中；有的人最喜欢玫瑰花，因为它鲜艳的颜色让人羡慕；有的人最喜欢荷花，因为它出淤泥不染。不过我最喜欢的是梅花。

我喜欢梅花不仅是因为她的朵朵冷艳、纯洁无暇‘独芳自赏的这种美，而是因为她的那种由内而外的这种美。

在冬天，仅仅能为这枯萎的冬天点缀几分绿色的松柏，在这残酷的暴风雪中，也被盖上了厚厚的雪被。那些往日的娇艳、富贵、神气的花儿们，在冬天的摧残下，如今也仅剩下的矮小的枝，像是对冬天投降了，只是一个劲地发抖、叹气，只能悲哀的等待着死神的到来。

而就在此时，就在这漫天遍野的雪中，就在这万物的哀叹声中，梅花出现了，就在这雪地中傲然挺立着、怒放着。她那高而细的枝干，丝毫受不到风雪的影响。傲雪临霜、亭亭玉立、坚忍不拔。

这就是我喜欢梅花的原因。她虽然不如那牡丹高贵，不如那玫瑰耐看，不如那迎春花让人喜爱。不过她比牡丹不畏寒冷，不会像冬天低头；比玫瑰谦虚，不爱张扬；比所有花都多了一种品质，一种别的花都没有的品质：傲雪斗霜、谦虚乐观。所以才能排在“四君子”之首位。

中国人之所以喜欢梅花，是因为她的美貌吗？不。是因为他有中国人的骨气，中国人的胸襟。在陈慧英笔下的《梅花魂》里曾写到：“一个中国人，无论在怎样的境遇里，总要有梅花的秉性才好！”而这梅花的秉性也是值得思考、品味的。

梅花美，却把美留给了洁白无瑕的天地；梅花香，却又有谁知道“梅花香自苦寒来”的艰辛；梅花俏，却“俏也不争春，只把春来报。”她傲雪斗霜、谦虚乐观。以一抹余红换来春

满天地的无限风采！

冬天来了，梅花又对我们甜甜的笑了。

梅花演讲稿篇六

热爱祖国，必须做到认识、情感、意志和行为的统一，其中，行为是归宿，是目的。

一、树立祖国利益高于一切，个人利益服从国家利益的思想观念。没有祖国的兴旺发达，就没有个人的出路。国破则家亡，国兴则家昌，天下兴亡，匹夫有责；我们应当正确处理国家与个人的关系，先天下之忧而忧，后天下之乐而乐，以民族利益、国家利益、集体利益为重，一事当前，做到想国家之所想，想集体之所想，先人后己。

第二，要有民族自尊心、自信心。热爱祖国要坚信自己民族的自立能力，不要只看到目前我国与发达国家的差距，而无视自己祖国近年来的巨大发展成绩，因而自暴自弃；也不要因为期望自己的祖国繁荣富强，而对达到这一目标需要几代人的艰苦努力缺乏思想准备，一味地抱怨和哀叹；更不要因为羡慕西方的物质生活，而拜倒在金钱之下，把理想、信念、人生价值统统抛到九霄云外，要在任何时候都维护祖国、民族的荣誉，不做有损祖国、民族和集体的事。

第三，要积极促进祖国的繁荣富强。热爱祖国，就要有主人翁的责任感、使命感，做到有报国之心，更有报国之志，报国之才，报国之行，立足本职工作，发奋图强，勇于奉献，为尽快把我国建设成为繁荣富强的社会主义强国而努力奋斗。

作为青少年学生，虽然今天还不能直接投身改革开放和社会主义现代化建设中，但可以通过为祖国的明天刻苦学习、关注改革和社会生活，为社会、社区提供力所能及的服务等实际行动，表明自己诚挚的爱国热忱和赤热的爱国心。我们已

经培养了、并且将要培养出更多的既具有报国之志，又具有报国之才的优秀人才，我相信，在老师的培养下，经过同学们的刻苦学习和积极努力，在场的同学都会成长为建设社会主义祖国的栋梁之材。

送走了寒冬，我们一起迎来了充满生机的春天，四月的紫小将开展一系列的活动，缅怀先烈，宣扬他们的爱国精神，继承他们的遗志，端正学习态度，树立新的学习观，为将来建设祖国努力学习。因为热爱祖国，人人有责！

一要多运动。人脑分大脑和小脑两部分，大脑由左右两半球组成。左半球主要管语言、数学等；右半球负责音乐、美术和空间的辨认。我们平时使用较多的是大脑的左半球，而大脑的右半球使用较少。因此给头脑充电，就特别要通过多活动左手左脚左边身体和多参加音乐、美术等方面的活动，来锻炼和增强大脑右半球的功能。这样左右半脑经常交替运动，大脑就会得到锻炼和发展。所以，我们要上好每一节课，因为有些课能使我们的左脑更聪明，有些可能锻炼我们的右脑。上好每节课，学好每个知识，就会使我们变得更聪明。

二要增加营养。大脑活动需要消耗一定的能量，我们的大脑正处于生长发育的重要时期，要维持大脑的正常工作，要促进大脑的发育完善，就必须注意身体成长所需要的营养，给大脑提供足够的能量。所以我们在吃饭的时候就不能挑食，因为每样食物等能给我们提供不同的营养。

三要注意休息。脑细胞不像身体的其他体细胞那样能贮存一定的营养。因此，脑细胞持续工作七八小时以后，活动便会减弱下来，会自动休息。休息可以使大脑消除疲劳。恢复机能。散步、做操、调换用脑内容。闭目静养和睡眠是几种不同的休息方式，小学生应保证自己有足够的睡眠时间。

四要手脑并用。我国著名的教育家陶行知先生曾做过这样一首教育诗：“人生两个宝，双手与大脑。用脑不用手，快要

被打-倒。用手不用脑，饭也吃不饱。手脑都会用，长大不得了。”这是告诉我们，每个人都应该学会手脑并用。

梅花演讲稿篇七

大家好，很荣幸今天能够站在这里给大家带来演讲，我是高一、十一班的付文韬，今天我演讲的题目是《珍爱生命，远离烟草》。

烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，是人类健康所面临的最大危险因素，世界卫生组织近期发表过一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球第二大杀手，吸烟产生的破坏比非典和海啸还要严重，如果维持当前的趋势不变，到20xx年，每年将有1000万人因吸烟而过早去世。”世界卫生组织将每年的5月31日定为世界无烟日，目的在于警醒世人，吸烟有害健康，呼吁人们放弃烟草。

既然烟草有如此可怕的危害，为什么还有众多的人吸烟呢？一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不易戒掉，另外一个原因是大多数人还没有把吸烟看成一个丑陋的行为，相反地，有许多人认为这是一件很有派头，很潇洒的事情，因此，吸烟的人像滚雪球一样，越来越多，人们对它的依赖也越来越强。

研究证明，10岁以下的儿童对烟普遍反感，认为吸烟又呛又难闻，11—13岁得儿童才逐渐对吸烟产生好奇心，跃跃欲试，15岁以后则开始把吸烟作为自己长大的标志，由此可见11—15岁是中学生最容易染上吸烟嗜好的危险年龄。

对青少年来说，吸烟的危害远比想象中大的多，不仅导致很多疾病，还会影响骨骼的生长发育，青少年正处在身体发育阶段，对各种有毒物质抵抗力不强，受烟雾的毒害也就更深，吸烟还可能使青少年养成不良生活习惯，诱发不良行为，甚至引发犯罪。

为了我们的健康，为了我们祖国的未来，我呼吁，全体同学自觉远离香烟，没有烟雾缭绕的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！

我的演讲结束，谢谢大家！

梅花演讲稿篇八

大家新年好！

回顾中华民族历史长河，无数位无私奉献民族英雄至今活在我们心中，他们为扞卫独立而慷慨就义，为国家现代化建设贡献自己力量，他们光辉形象和可歌可泣动人事迹永远激励着每一位中国人奋发向上。

著名学者梁启超先生曾说过，少年智则国富智，少年富则国富，少年强则国强，国家未来属于未来一代，年轻人是最敏锐，最勇敢，最有作为人，所以年轻人要爱国。

学校为我们提供了优越学习环境，学校老师为培养我们成才而兢兢业业。这里是我们的成才摇篮，我们要像爱护自己眼睛一样，去维护学校形象和荣誉。我们真心实意尊敬学校老师、长辈，我们要自觉维护学校里一草一木，我们还要像对待自己兄弟姐妹一样去热爱我们学校每一位同学。

珍惜时间，刻苦学习，努力拼搏，争取各学段优异成绩，是我们报答学校，报答老师最好礼物。让我们互爱互学，一起欢乐成长，做一个无愧于人民具有爱国主义情怀学子吧！