

# 2023年勤俭节约的国旗下讲话(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 勤俭节约的国旗下讲话篇一

老师们同学们：

我校十大训育标准的第九条是培养节俭耐苦之习惯，节俭的品质不仅仅表现为一个人的生活习惯、一个人关注细节的行为方式，更重要的是它体现着一个人的教养的程度，体现着一个人的人生观。曾经在网络上有一个广为流传的真实故事：我们的一个旅游团在德国的一家餐馆大肆挥霍，被德国的普通的民众喊住予以批评。他们说“我用我自己的钱你管不着”，但德国的民众质问他们“谁给你浪费人类资源的权利”。这句话，究其根本是讲的一种人生观念与人生态度。我想从今天起我们要进一步倡导和确立这样的一种人生观念，从把我们每天的饭堂里面的每一粒米都吃干净做起，用我们的“光盘行动”来体现我们的教养。在省锡中，任何一个暴殄天物、挥霍浪费的学生都应该是被大家鄙视的。

我要讲的第二条是耐苦。能够经受住苦难的磨练对同学们来说是非常茫远的一件事，但我们能不能从一个非常具体的事情做起来？我请同学们从操场上这一点开始走一圈，你们觉得非常的苦吗？你们能忍受这个苦吗？我想没有一个同学会站起来说我忍受不了。我再请同学们想一想，让你背上十公斤重的行囊在400米的跑道上走一圈，你觉得不可忍耐吗？我想除了极其体弱的一些女生以外，没有哪一个高高大大的男子汉敢站起来和我说我吃不了这种苦，但是我们想象一下，将我们的这个跑道平移，把直长的一百米拿到东环线上，把

那个弯道在移到我们的宿舍前，把另一个弯道移到我们的行政楼前，你就会发现就是不到400米的一段距离，就是从我们的大门到宿舍的距离，每天每次休假回来，我们的父母在替我们背着行囊，我们高高大大的孩子走在后面，我真替同学们感觉到羞愧！我不愿意再看到那种现象，耐苦就耐400米的苦。谢谢大家！

## 勤俭节约的国旗下讲话篇二

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

俗话说“人是铁，饭是钢，不吃就饿”。但是我们学校很多学生挑食，所以不那么吃，一直爱吃零食。他们每天中午都会带一些水果或牛奶来吃，导致午饭吃不完。吃饭时间分配不合理，每天中午不受控制的加饭，总是比较谁吃的多谁吃的少，导致自己吃不完；对食物了解不够，就是没有养成节约食物的好习惯，所以每天中午浪费很多食物。

节约粮食不仅仅是口号，要用实际行动来表达，树立“节约粮食是光荣，浪费粮食是可耻”的观念。这是一张不错的支票，无论是在家里还是在学校，我们都应该考虑节约食物。因此，我提出以下建议：

- 1、我们可以把“节约粮食”这个话题作为每月班会的主题，呼吁学生“节约粮食”。
- 2、每天中午吃饭的时候，两个保洁委员看着哪些同学倒好饭，奖惩分明。
- 3、我们可以在每节课制定一个规则，只能在饭后加汤。
- 4、同桌吃饭时可以互相监督提醒。

节约粮食靠大家。希望全校师生增强节约粮食意识，节约每一粒米。

## 勤俭节约的国旗下讲话篇三

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

随着人们生活的日益富裕，浪费现象也越来越多。——啃了一半面包，咬了一口馒头，吃了一半米饭，喝了一半汤……这些在贫困地区吃不到的食物，被我们无情地扔进了垃圾桶。生活中，很多铺张浪费的现象是无法完全控制的。相关数据显示，中国人在餐桌上浪费的食物每年高达2000亿元，扔掉的食物相当于一年2亿多人的食物。舌尖上的废物让我们觉得很心痛。

“崇尚节俭，摒弃浪费”从我做起。记得小时候有一天，中午的时候，我把饭填饱了，但是因为沒有喜欢的食物，我打算趁父母不注意把饭倒掉，但是被父母发现了。父亲严厉地问我：“为什么要把饭倒掉？”我一本正经地说：“因为没有我喜欢吃的食物。”妈妈说：“你不是学了《悯农》这首诗吗？再背一遍。”我愣了一下，随手背在背上：“除草日是中午，汗水淌进土里。谁知道中餐硬？”妈妈说：“既然你会背这首诗，为什么不在行动中爱护食物呢？你知道吗？一粒米，一千滴汗水，每一粒都是汗水换来的。每个人都省了一粒米，拯救了世界上成千上万的人。真是‘不当家不知饭贵’……”我听了脸红了，又回到桌边，大口大口的把饭吃完了。从此我心中有了一个概念：珍惜食物，从我做起，不浪费，从现在开始！

后来从电视上了解到，世界上很多贫困地区的人都是因为没饭吃而饿死的，有的贫困地区的人吃的是粗粮杂粮，都是面黄肌瘦。每当看到垃圾桶边上有很多剩饭剩菜，脑海里就能

看到贫困山区农民的饥饿，心里就觉得惭愧。这些米都是农民叔叔们的辛勤劳动和辛勤汗水换来的！

俗话说，“民以食为天，惜食。大家都有责任！”其实省吃俭用很简单：能吃多少吃多少，不要有剩饭剩菜；不挑食，不浪费。注重节约、适度、绿色、低碳、文明、健康的生活方式和消费模式，弘扬中华民族几千年的节俭、朴素的传统美德，在倡导节俭的绿色生活方式中拥有更美好的未来！

## 勤俭节约的国旗下讲话篇四

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

在当今物欲横流的世界，人们的生活越来越丰富，服饰也越来越花哨，这也符合歌曲中的那句“日子越过越好”。但是事情总是双面的。享受的越多，付出的越多。不仅在自己身上，也在社会上。所以，为了长久的生存，我们要警醒：节俭是为了更好的生活。

在家里，好像记不清有多少人买过饭。眼泪汗水甚至鲜血。比如我们不吃剩菜，一家三口做10道菜，看起来很合理。但是，你有没有想过，在这个社会的某个角落，是否还有人在捡垃圾桶里的食物，是否有人只要喝一口水就能满足于一碗米饭？而当我们在“享受”的时候，我们在想什么？吃不好，不爱吃，没营养、人会享受生活在这个世界上是真的，但在享受的时候，是否应该适可而止？一家浪费一碗饭，十碗呢？一百块怎么样？甚至几十亿，几百亿？到时候你就知道我们在扔什么了。是几十个人，甚至上亿人鲜活生命的“力量”。

每次提出要求，都要留几秒钟考虑。应该存一点吗？对我来说是可有可无的！适度节俭，循序渐进的救命。有时候，退一步和节约浪费是一样的。“省一小步，世界发展一大步”。

现实和理想，都要向现实低头！毕竟我们不是童话世界。

我们应该记住，储蓄是为了更光明的明天。美好的生活需要我们的“安慰”，才能换来。

## 勤俭节约的国旗下讲话篇五

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

俗话说“人是铁，饭是钢，不吃就饿”。但是我们学校很多学生挑食，所以不那么吃，一直爱吃零食。他们每天中午都会带一些水果或牛奶来吃，导致午饭吃不完。吃饭时间分配不合理，每天中午不受控制的加饭，总是比较谁吃的多谁吃的少，导致自己吃不完；对食物了解不够，就是没有养成节约食物的好习惯，所以每天中午浪费很多食物。

节约粮食不仅仅是口号，要用实际行动来表达，树立“节约粮食是光荣，浪费粮食是可耻”的观念。这是一张不错的支票，无论是在家里还是在学校，我们都应该考虑节约食物。因此，我提出以下建议：

- 1、我们可以把“节约粮食”这个话题作为每月班会的主题，呼吁学生“节约粮食”。
- 2、每天中午吃饭的时候，两个保洁委员看着哪些同学倒好饭，奖惩分明。
- 3、我们可以在每节课制定一个规则，只能在饭后加汤。
- 4、同桌吃饭时可以互相监督提醒。

……

节约粮食靠大家。希望全校师生增强节约粮食意识，节约每一粒米。