# 厉行节约反对浪费的国旗下讲话稿

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2025-07-06

*厉行节约反对浪费的国旗下讲话稿（10篇）在日常生活和工作中，能够利用到讲话稿的场合越来越多，讲话稿是指人们在工作场合当众发表的口头讲话文稿，以下是小编整理的一些厉行节约反对浪费的国旗下讲话稿，欢迎阅读参考。厉行节约反对浪费的国旗下讲话稿（精...*

厉行节约反对浪费的国旗下讲话稿（10篇）

在日常生活和工作中，能够利用到讲话稿的场合越来越多，讲话稿是指人们在工作场合当众发表的口头讲话文稿，以下是小编整理的一些厉行节约反对浪费的国旗下讲话稿，欢迎阅读参考。

**厉行节约反对浪费的国旗下讲话稿（精选篇1）**

大家早上好！今天我国旗下发言的题目是《爱惜粮食，杜绝浪费》，曾经一段时间，“舌尖上的美食”成为大家热议的话题，一提起“舌尖上”，人们往往就会联想到美味的食物，但实际上，我们的“舌尖”除了品尝美食以外，也在制造着惊人的奢侈浪费！

可能有的同学对于“节约粮食”不以为然，有的同学心存困惑：我们家从来不缺粮食呀？爸爸妈妈也从来没让我饿过肚子呢？那为什么爱惜每一粒粮食这么重要呢？

据联合国最新统计，目前全球长期营养不良和挨饿的人口达到了9亿左右。全球有30多个国家面临严重的粮食危机，每4秒钟大约有1人死亡！而在我们中国的边远地区，由于经济落后、交通闭塞等原因，还有许多人在饿肚子，还有许多像我们一样大的孩子连温饱问题都没有解决，又怎能谈得上读书、上学呢？

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这是一首耳熟能详的诗。但是，看看我们食堂的餐厅里，各种浪费粮食的现象依然存在。有的同学匆匆吃了几口，就将饭菜倒掉，然后去买零食吃。有的同学很是挑食，这个不吃，那个不吃。部分同学要倒掉1/2饭菜，倒掉1/3饭菜的同学就更多了。看着满桶的剩菜剩饭，实在令人感到可惜和心痛。也许你认为浪费这一点点算不了什么，可是，如果你浪费这一点，他浪费这一点，大家都浪费这一点，那就是一个惊人的损失了！

让我们一起来算笔帐：假如我校600多名学生每人每天浪费一两米饭，那么一天就浪费60斤，一个学期下来就浪费6000多斤，也就是3吨粮食，如果再算上蔬菜，那就是更庞大的数字了。现在，同学们还觉得节约粮食没有必要吗？

“常将有日思无日，莫待无时想有时”。我们的粮食远未充裕，我们没有糟蹋粮食的权力，也没有糟蹋粮食的条件。对浪费的现象，我们要坚决反对，坚决抵制。同时，我们还要做到文明就餐。在此，请允许我向大家发出以下倡议：

1、以班级为单位排队进食堂就餐。行进过程中不追逐、打闹，不奔跑。

2、排队取饭时要有秩序，不你推我搡，不争抢打闹。遇到问题要文明礼让，不主动挑衅滋事。

3、就餐时保持安静，不说笑，不偏食、挑食。

4、同学之间互相监督，看到浪费现象要勇于制止，尽量减少浪费。

5、就餐完毕后餐具要轻摆放，保持桌面整洁，不把食品带出食堂。

6、做节约宣传员，向家人、亲戚、朋友宣传浪费的可怕后果。

同学们，节约是美德，是品质，是责任，我们都是社会的主人，生活在这个大家庭中，就要用心去爱护它、关心它，用实际行动参与到节约行动中来，做勤俭节约风尚的传播者，实践者和示范者，让我们从今天开始，做一名爱惜粮食、节约粮食的好学生吧！

我的发言完了，谢谢大家。

**厉行节约反对浪费的国旗下讲话稿（精选篇2）**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们:

大家好！

今天我讲的题目是《爱惜粮食，做光盘小达人》。

为了给广大同学营造一个良好的就餐环境，培养文明的就餐习惯，针对目前就餐时 的实际情况，老师在此提醒同学们你是否应该做到以下几点：

第一、保持良好的就餐秩序，按班级排队进入餐厅。

第二、珍惜粮食，不挑食，不厌食，不浪费。

第三、就餐时保持安静，不随意奔跑走动。

第四、就餐时细嚼慢咽，不能含饭说话，以免发生意外。

第五、在就餐完后，按秩序走出餐厅。半小时内不跑、不跳、不做剧烈运 动。

第六、尊重餐厅工作人员，对他们为大家的服务表示感谢。

第七、保持桌面卫生，就餐后把桌子上的餐具有序叠放。

我热切期望大家能从自己做起，从身边的小事做起，注意就餐过程中的点滴小事。您的举手之劳就能给他人带来无限的帮助和温暖。希望同学们积极加入到文明就餐的行列中，让我们一起努力，做一个爱惜粮食的光盘小达人。

**厉行节约反对浪费的国旗下讲话稿（精选篇3）**

大家好！我是旺旺（3）班的韩老师， 今天国旗下讲话的内容是《爱惜粮食》。

先请大家一起来听个故事，故事的名字叫《大公鸡和漏嘴巴》。有一只大公鸡在院子里走来走去，这里啄啄那里啄啄，找不到虫子吃，急地咕咕咕咕叫。小弟弟捧着饭碗在院子里吃饭，他一边吃一边看着花蝴蝶飞来飞去，饭粒撒了一身掉了一地。大公鸡看见了连忙跑过去，啄起地上的饭粒来吃，大公鸡把地上的饭粒吃完了，就啄小弟弟的衣服。小弟弟衣服上的饭粒也吃完了，可大公鸡还没吃饱，它抬头一看小弟弟的嘴巴上还有一粒饭，就来啄小弟弟的嘴巴。小弟弟吓得哭了起来大叫：“奶奶奶奶快来呀！大公鸡说“小弟弟漏嘴巴，掉下饭粒我来啄。”

提问：你知道谁是“漏嘴巴”？小弟弟吃饭的时候是怎么样的啊？请小朋友帮助他，告诉他吃饭的时候应该怎么样？

小朋友你们知道粮食从哪里来的吗？粮食是农民伯伯在田里种出来的，是人们用辛勤的汗水换来的。现在世界上还有很多人没有粮食吃，所以我们要爱惜粮食。有一首古诗就告诉我们要爱惜粮食，古诗的名字叫《悯农》。请小朋友跟着我一起来学念一下好吗？“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。

**厉行节约反对浪费的国旗下讲话稿（精选篇4）**

小朋友们：

早上好，我是大三班的钱老师，打个招呼吧！

今天天气真不错，又到了星期一升国旗的日子了。两天前，10月16日，你们知道是什么日子吗？哈哈，大家都不知道吧，告诉你们，是世界粮食日。听名称小朋友猜，这是中国的节日还是世界的节日啊？对了，这可是世界性的节日哦。

1981年起，世界粮农组织把每年的10月16日定为“世界粮食日”，也许，我们的一些小朋友已经不太愿意吃这些每天都能吃到的白米饭了，缠着父母要去吃肯德基、麦当劳。而就在昨天，今天，明天……地球上仍有很多人吃不饱、由于全球人口数量不断增长，粮食的数量却没有增加，所以就会有越来越多的人挨饿，许多国家，有很多小朋友没有饭吃，也没有面包、馒头吃，每年约500多万儿童因饥饿和营养不良而夭折，可是我们有很多小朋友们却不爱惜粮食，你们觉得，我们应该怎么做呢？怎样的行为猜是爱惜粮食的行为？

请小朋友回答。

小朋友说对了，我们要节约每一粒米，每一粒粮食，不能随意的把饭菜倒掉，吃饭的时候也要把碗里的饭粒吃干净，更不能挑食，这样才能让更多的人吃到粮食，我们要从小做起，节约粮食，让世界上更多的小朋友都能吃饱。

**厉行节约反对浪费的国旗下讲话稿（精选篇5）**

各位老师、同学们：

早上好！今天我要讲的话题是：提倡节约、反对浪费。

开学一个多月来我发现有些同学浪费现象比较严重，学校实行食堂集体就餐就是要培养同学们不挑食、不攀比、勤俭节约的好习惯，但是在就餐时我们发现有个别同学吃饭挑食，发现不对口味的饭菜立即倒掉，造成故意浪费，盘子里剩饭剩菜的现象比较严重，早餐吃剩的包子粽子牛奶到处乱扔乱丢，不随手关灯、关水龙头的现象比较严重。针对这些浪费现象，学校领导、老师、以及大多数学生看在眼里、急在心里。我们每个人都深深的感到：浪费粮食是极大的犯罪！

随着社会的进步，人民生活水平的提高，铺张浪费、比吃比穿的现象越来越严重了。这是很不应该的，同学们、当你若无其事地把吃剩的饭菜倒掉时，你有没有想到在世界的某些角落还有人过着吃了上顿没下顿、饮饥挨饿的生活呢?现在有个别地区的老百姓连起码的温饱都没有达到，同学们，我们不要“身在福中不知福”啊！节俭是一种美德，勤俭节约是中华民族的传统美德，因为节俭体现了一个人对他人劳动成果和人格的尊重。“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”“盘中餐”，“身上衣”、“手中物”，每一样都是用辛勤和汗水换来的，所以，浪费，就是对他人劳动果实的不尊重，也就是对他人人格的不尊重。节约每一粒粮食，节约每一滴水，节约每一度电，这是连小学生都懂得的道理。然而有些人却不以为然：食堂里教室里剩饭剩菜到处是，教室里空无一人电灯全部开启；用起水来不管有无必要，总把笼头开得哗哗的，古人教诲我们“俭以养德”。提倡节俭这种美德已成为当务之急。现在很多机关、学校都提倡光盘行动，让我们都成为具有节俭美德的人，形成“以讲节俭为光荣，以不讲节俭为耻辱”良好风气。

提倡节约，我们该怎么做?

第一、我们一定要树立正确的价值观。崇尚节约光荣，浪费可耻，增强节约意识。第二、积极倡导餐桌文明之风，饭菜适量，做到不剩饭、不剩菜，不挑食，培养良好的生活习惯。第三、合理使用水资源。用完水后或见到滴水的水龙头，请及时拧紧，发现损坏的及时报修，杜绝“长流水”;在家里提倡用脸盆洗脸洗手;循环使用自来水，进行水资源的二次利用。第三学习结束后请及时关灯，杜绝长明灯。第四节约纸张，不乱写乱画。生活中杜绝浪费之事人人可为，可以节约之处比比皆是。从我做起、从现在做起、从身边的小事做起，节约每一粒粮食，节约每一度电、节约每一张纸、节约每一滴水。从10月份开始，学校将开展文明餐桌，从我做起活动、一是强调就餐秩序，排队就餐，就餐时不要拥挤，不要大声喧哗。二是提倡光盘行动，做到不剩饭菜。三是讲究餐桌卫生，餐后收好碗筷，搞好餐桌卫生。我们将评出文明就餐班级进行奖励。我的讲话完毕，谢谢大家！

**厉行节约反对浪费的国旗下讲话稿（精选篇6）**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是“倡导勤俭节约，反对铺张浪费”。

每年的10月31日是“世界勤俭日”，勤俭节约是我们中华民族的传统美德，曾几何时，“一粥一饭，当思来之不易，一丝一缕，恒念物力维艰”的古训教育了一代又一代的炎黄子孙，历史反复证明了一个道理，“奢侈”能败国败家败自己，想当年清朝的“八旗子弟”是何等的骄奢淫逸，最终却成为纨绔和低能的代名词，沦落到丧权辱国的下场。新中国成立后，伟大领袖毛泽东掷地有声的一句“浪费是极大的犯罪”，指引着几代人“勤俭节约，艰苦创业”，硬是把我国从一穷二白的旧中国，建设成现在物质丰饶，不愁温饱的小康社会。

然而，随着社会物质文明的不断发展，铺张浪费等陋习也随之滋生蔓延开来，甚至侵蚀到我们青少年一代。请看学校内种种不和谐的现象，还有一些水笼头还在细水漫流；有些同学把未曾书写过的空白纸张丢弃；电灯、电脑终日开启等等。同学们，你们还记得“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”这句从小就背诵的古诗名句吗？有道是“千里之堤，溃于蚁穴”，看似点滴的浪费，就像“蚁穴”一样，正在侵蚀着我们中华民族“勤俭节约”的根基。

又到了一年一度的“世界勤俭日”，作为一代有责任感、荣誉感、和使命感的青少年，我们应该立刻行动起来，从我做起，从小事做起，从现在做起。你与我，是浪花里的一滴水，无数滴水汇聚起来，才能成为澎湃汹涌的浪涛，才有波澜壮阔的大海。一个人的力量有限，但你、我、他无数的力量凝聚在一起，才是坚不可摧的力量。让我们拧紧用过的水笼头，不多流一滴水；抬起手按一下开关，节约每度电；将复印纸重复利用；减少剩菜剩饭的倾倒等，希望每个同学都来献计献策，以勤俭为荣，铺张浪费为耻，崇尚俭朴，发扬勤俭节约的传统美德。请记住“不简单，就是将简单的事做千遍万遍做好；不容易，就是将容易的事做千遍万遍做对，平凡与不平凡只是一步之遥，让我们携起手来，节约每一滴水，每一度电，每一颗粮，每一片纸，你我就是成功者”。

**厉行节约反对浪费的国旗下讲话稿（精选篇7）**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好!(敬队礼)我是\_\_班的\_\_，今天我演讲的题目是《节约粮食，远离浪费》。

同学们还记得这首古诗吗，“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。这首诗告诉我们，粮食是农民伯伯用心血和汗水换来的，每一粒粮食都来之不易。是啊，粮食跟水一样，是我们的生命之源，是我们每天工作、学习的动力之源。俗话说的好：“人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌。”粮食对于我们是多么重要啊。所以，我们要改掉浪费粮食的坏习惯，要节约粮食，远离浪费。

我的奶奶今年已经60多岁了，奶奶虽然年龄大，但一直保持着节约粮食的好习惯，他吃米饭时，一粒米也不肯浪费，偶尔掉到桌上一粒米，他一定要捡起来放到嘴里吃掉，即便是盘子里剩的菜汤也要用开水冲一冲喝掉。奶奶经常教导我说：“孩子呀，我们现在虽然生活好了，但不能忘本呀。在六七十年代，庄稼青黄不接，许多人被活活饿死的，有的人吃树皮和草根才勉强活了下来，那时候要是有这么一碗白米饭，该有多高兴啊，所以你要珍惜粮食，浪费是非常可耻呀!”我一直对浪费这个词理解很肤浅，听了奶奶的话，我才明白，没有了粮食将是多么的可怕。

同学们，当我们面对着满桌好菜还挑挑拣拣时，当我们埋怨饭菜不可口、随意倾倒吃剩的饭菜时，想一想，还有很多贫困地区、偏远山区的孩子因为贫穷而吃不饱饭，上不起学!

因此，珍惜粮食，节约粮食对我们有特别重大意义。为了切切实实地把节约粮食落到实处，我倡议：

1.树立“节约粮食光荣，浪费粮食可耻”的观念。

2.珍惜粮食，吃饭时吃多少盛多少，避免剩餐，坚持杜绝浪费行为。

3.不偏食，不挑食。

4.积极监督身边的亲人和朋友，及时制止浪费粮食的现象。

同学们，让我们携起手来共同节约粮食，像珍惜我们的生命一样去珍惜粮食吧。谢谢大家!

**厉行节约反对浪费的国旗下讲话稿（精选篇8）**

尊敬的各位老师，同学们：

大家好。今天我要和大家交流的话题是《厉行节约反对浪费》。

泱泱中华民族，上下五千年的华夏文明，经久不衰;优良的传统文化，历经数年的文明传递，至今仍炫烂不已;颗颗优质稻谷，历经数千次的科学钻研，可谓千里飘香。

勤俭节约，是中华民称的传统美德。勤俭治国的尧，受万民敬仰，被称颂万世;出生农家的毛泽东以身作则，树立榜样;埋首田间的袁隆平毕生奋斗，造福人类??颗颗金黄而饱满的谷粒，是父辈们辛勤的耕耘，是父辈们劳累的汗水，是父辈们凝结的奉献。我们有什么理由去浪费，有什么理由去挥霍呢?我们没有理由，我们只有“爱惜粮食，杜绝浪费”。

古人云：“一粥一饭，当思来之不易碎;半丝半缕，恒念物力维艰。”当你看到父母在烈日下忙碌流下的滴滴汗珠时，你是否体会到了粮食的来之不易?当你听到“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的朗朗读书声时，你是否在为自己的浪费感到羞愧?当你看到饭桌上残留下的粒粒米饭时，你是否感觉到那异样的眼光?同学们，行动起来吧，从身边的点滴做起，从节约粒粒粮食做起。

同学们，我们是龙的传人，是继承最优美德的中国人!中国虽在历史长河中历经沧桑，但依旧屹立于世界民族之林的东方，向世人展示着，一个以农业为基础而翱翔的龙的传奇!所以我们没有资格为我们的祖国涂上一个句点，我们应该让她更加繁荣昌盛。为此，我们要积极行动起来，珍惜每一粒粮食，共享幸福明天。爱惜每一粒粮食，就是尊重每一位劳动者;爱惜每一粒粮食，就是珍惜每一天幸福的生活;爱惜每一粒粮食，就是传承每一份关爱。

碗中的米事汗水，碗中的汤是心血，我们不一定是民垂青史的人，却要争做历史长河中鲜活而有力的旗手。同学们，让我们一起高举“节约粮食，远离浪费”的旗帜，让我们传承这优秀的传统。

十月十六日，是世界粮食日。从今天起，我们应争做一位优秀的旗手，高举爱惜粮食，不多盛，不乱倒的美德，高举杜绝浪费，不乱丢，不乱弃的美德。同学们，让我们高举时代的旗帜，让每一缕美德之风传遍每一处中华大地。谢谢大家!

**厉行节约反对浪费的国旗下讲话稿（精选篇9）**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

一颗米来之不易，一颗米中饱含着农民伯伯的汗水和心血，我们怎么能浪费它们?

一天，隔壁家的小妹妹来我家吃饭，只见她两眼放光，拿着筷子寻思了一会儿，便埋着头，狼吞虎咽地吃着菜肴，弄得米饭“四处飞”，可她却偏偏视而不见，我实在是看不下去了，上前拍拍她的肩，略带微笑地说：“小妹妹，你觉得你这样做对吗?”小妹妹瞪大双眼，似乎不知道我在说些什么。我又说：“你不应该把米弄得满地都是，太浪费了!”小妹妹惭愧地低下了头，连忙去拾那些米。我高兴地笑了，她也甜甜地笑了。

记得一次，我们全家去饭店吃饭，为了解馋，点了好多爱吃的菜，可是到最后还剩下了许多菜，我附在妈妈的耳边轻声说：“妈妈，我们打包吧，这么多菜没动，不打包一是浪费，二是怪可惜的，必竟是花了钱的。”妈妈疑惑地望了望我，吃惊地说：“你什么时候也知道节约了?”我无语得催妈妈快点。

通过上两个事例，我们知道了节约粮食人人有责，大家想一想，中国那么多人口，如果每个人都节约一点的话，那结果会怎样?所以，我们要学会节约。

我和小组同学们来到小区调查，发现小区里的人太不节约了。让我们把目光转向垃圾房吧，里面应有尽有，尤其是吃的占一大半，成群的苍蝇围着它们团团转，我不愿目睹眼前的一切，更不愿被臭气所包围，立刻捏着鼻子一个劲地跑，心想，这小区如此这般浪费，又破坏了环境，真是不该呀!是不是现在人的条件好了，早就把‘节约’二字抛到九霄云外了?要知道幸福生活来之不易哟!

怎么样，我说得没错吧，节约粮食并不难做到，只要你有这份热情，节约粮食从自我做起，从小事做起。别忘了，在自己节约粮食的同时，也要说服别人，与你一同节约粮食，让我们的家园变得更加美好，国家变得更加富强。

祖国是我家，节约粮食靠大家，让我们共同努力，共创美好明天!

**厉行节约反对浪费的国旗下讲话稿（精选篇10）**

亲爱的老师们，同学们：

大家早上好！

我是来自x年级x班的\_\_。非常幸运，今天由我来给担任这次的演讲人。我给大家带来的演讲主题是——“厉行节约，反对浪费”！希望同学能认真倾听我的演讲，好好的反思一下，我们在平时做的怎么样。

我们的\_\_小学是一个文明的小学。这点，想先大家在学习和生活中早已经深有体会。老师们教导的最多的，是我们的行为习惯，墙壁上贴着的，是节约的各种标语，我们将这些习惯和美德看在眼里，行在脚下。这样的校园，便是我们最温暖和谐的\_\_小学！

但是，我们也知道世界上没有完美的东西，有好的一面，自然就有不好的地方。尽管在学校中我们一直提升勤俭节约，提倡要文明礼貌。尽管大部分的同学也都做到了这些，成为了文明的小学生，但在我们的校园之中，仍然有不少的问题出现！

今天，我就说一个最为严重的问题！在前段时间里，我们教学楼的厕所里，竟有人在洗完手后不将水龙头拧上！而且还不止一个！几个水龙头就在那里哗哗的流着水，而且还长达半节课！这样的情况，不仅仅严重的浪费了水资源，而且还会破坏我们学校的学习！同学们，你可曾想过，在我们学习的时候，教室外却不断的传来“哗哗”的流水声，这样喧杂的环境下，我们还怎样将手中的书本读好，还怎么去听老师的课呢？

再者说，将水龙头开这么大绝不是为了洗手之用！而且在打开后还不知道关闭，这就更为过分了！那位不关水龙头的同学，你可知道，这几十分钟下来，几个水龙头放走了多少的水啊！这可是最为珍贵的资源！

同学们，也许我们现在有了水龙头，只要打开就能见到水，着让人不仅感到，水是非常普通的东西。但其实并不是！我们的地球看似是个水球，但其实大部分都是无法供我们使用的海水，能用来生活和饮用的，不过是微乎其微的稀缺淡水罢了。而且大部分，还是出于冰封状态的！同学们，我们的水不多，真的不多，如果我们有水，怎么会每年都会有这么多人渴死，怎么会有大片的禾苗干枯，怎么会，有这么多的地方连一口水都难求！同学们我们的水越用越少，但是我们浪费的行为却越来越奢侈！这是不应该的！

作为小学生，我们应该从自己开始节约用水！我想，大概谁也不希望过上没有谁用的日子，为此，让我们互相监督，共同勉励！节约水资源，从我做起！

我的演讲结束，谢谢大家！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找