# 生活广播稿(优质15篇)

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2025-01-12

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。生活广播稿篇一合：敬爱...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**生活广播稿篇一**

合：敬爱的老师，亲爱的同学们，下午好!

甲：今天是11日，星期四，很高兴与您准时相约在校园电视台。我是主持人xx。

乙：我是主持人xx。

甲：绚烂色彩，缤纷校园，了解最新校园动态、聚焦点滴新闻，尽在新闻袋袋库。

乙：低碳，是一种时尚的生活新方式，更是每个公民的责任。9日上午，\"20xx低碳环保植树公益行\"在公园拉开帷幕。截至9日上午十一时，20xx低碳环保公益活动共辐射88万用户，种子短信转发30970条，种子彩信共转发22765条，环保彩拍参与客户共347户，订购植树节主题曲彩铃的客户共1098户，有千名社会各界人士参与了活动，种植了200棵树 。

甲：明天我们又将迎来一年一度的植树节，在此我们呼吁亲爱的同学们做到以下几点：

1、珍爱绿色，珍爱我们绿色的校园。不踩踏草坪，不攀折鲜花。

2、多一片绿色，多一片温馨。积极参加学校的植树活动。

3、绿色环境，美好心情。在教室中种点花花草草，增添一份绿色。

4、生命在于绿色，希望在于绿色。让我们养成保护绿色的好习惯，世界将会更加的美好。

我们伸出我们的一双双小手，让我们毫不吝啬地贡献出我们的一切力量，让更多同学投身与植树的行列中来吧。

乙：乙：省妇联近日提出要把\"节能减排进万家\"作为今年巾帼家庭志愿服务的重点之一，倡议我们从\"家庭低碳计划15件事\"做起，让低碳生活成为每个家庭的生活习惯。\"家庭低碳计划15件事\"具体包括：

1.使用节能灯、随手关灯、拔插头;

2.少用空调多开窗;

3.使用节水型洁具，循环用水;

4.温水洗衣自然晾晒;

5.随身自备饮水杯，不用一次性纸杯;

6.少喝瓶装饮料，多喝白开水;

7.外出用餐自备筷、勺等便携餐具;

8.购物使用布袋子，尽量不使用塑料袋;

9.电梯少乘几层，楼梯多爬几层;

10.每周少开两天车，多坐地铁和公交车;

11.每周上班走路或骑自行车一到两次;

12.多在户外运动锻炼，少去健身房;

13.提倡减少荤食，合理健康饮食;

14.家里多养花种草，绿化居室环境;

15.建立家庭低碳档案，核算每月家庭减少的碳排放量。同学们，让我们行动起来，为国家的环保出一份力吧!

甲：好了，以上就是今天节目的全部内容。

乙：祝每一位同学下午过的愉快!

合：谢谢收看，再见!

**生活广播稿篇二**

a：敬爱的老师，亲爱的同学们，大家好!

b：xx小学广播站现在开始播音。我是播音员xxx。

a：我是播音员xxx。本周红领巾广播稿由五(3)班提供，主题是“生活小常识”

b：生活中经常碰到的一些困难问题，今天我们教你如何应对，请认真聆听我们给你带来的生活小常识。

a：先谈谈油脂去除的方法。

动植物油渍是在服装上常见的污渍，也是一种极性液体污渍。这类污渍要用溶剂汽油、四氯乙烯等有机溶液擦拭或刷洗去除。在刷洗时要用毛巾或棉布将擦拭下来的污渍溶液及时汲附，使其脱离衣物表面。也可把衣物的污渍处涂上水，用高压喷枪喷除。

b：好深奥哦!同学们你们听懂了么?接下来我们一起了解一下有关用电安全的知识吧!

1)认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断总电源。

2)不用手或导电物(如铁丝、钉子、别针等金属制品)去接触、探试电源插座内部。

3)不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。

a：4)发现有人触电要设法及时关断电源;或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手去直接救人;年龄小的同学遇到这种情况，应呼喊成年人相助，不要自己处理，以防触电。

我们看到星闪闪，这不是因为星星本身的光度出现变化，而是与大气的遮挡有关。大气隔在我们与星星之间，当星光通过大气层时，会受到大气的密度和厚薄影响。大气不是绝对的透明，它的透明度会根据密度的不同而产生变化。所以我们在地面透过它来看星星，就会看到星星好像在闪动的样子了。

5)睡觉前或离家时切断电器电源。

b：生活中哪些事情会造成喉咙被卡住?

(3)烟气的恐怖性。在发生火灾时，特别是发生轰然后，火焰和烟气冲出门窗孔洞，浓烟滚滚，烈火熊熊，使人们产生了恐怖感，常常因此造成了疏散过程中的混乱局面，使有的人失去了正常活动能力，有的甚至失去理智，惊惶失措。

1)口里含着食物，互相打闹、跑跳。

2)写作业时。常将笔帽、别针等含在口中。

3)吃零食时，抛出食物，张口去接。

4)吃饭时，一边吃，一边笑。

c：(3)下课：听到下课铃响时，若老师还未宣布下课，学生应当安心听讲，不要忙着收拾书本，或把桌子弄得乒乓作响，这是对老师的不尊重。下课时，全体同学仍需起立，与老师互道：“再见”。待老师离开教室后，学生方可离开。

a：所以我们处处要小心，注意意外事故的发生。那么如果遇到同学中暑与昏厥怎么办啊?

b：（1)立即扶他到医务室，找校医。

2)把他扶到阴凉处，松开衣扣，用毛巾冷敷颈部，及时补充水分。

3)用手指掐嘴唇上方的人中穴。你来说说怎样预防食物中毒吧!

a：好的。日常饮食不慎，极易引发食物中毒。如腐烂变馊的食物中含有毒素，人吃后易引起恶心、腹痛、呕吐等中毒症状，严重的会危及生命。另外，有些食物也极易引起食物中毒，如未煮透的扁豆、发芽的土豆、沾上鱼胆汁的鱼肉、青的西红柿等，我们在日常饮食中一定多加注意。如食入后有不良反映，一定要立即送医院治疗。

用废旧日光灯管晾毛巾：有的家庭用废旧日光灯管晾毛巾或手帕，认为很卫生。殊不知，灯管两端被锈蚀或灯管本身有裂缝，管内的水银、荧光粉及少量氨气等有毒物质就会逐渐渗出或挥发，污染毛巾或手帕，从而危害人体健康。若进入眼睛，可造成视力减退甚至失明。这些有毒物质还会污染室内空气，引起慢性中毒。

人体本身也是一个污染源。在8小时左右的睡眠中，人体的皮肤会排出大量的水蒸气，使被子不同程度地受潮。人的呼吸作用和分布全身的毛孔会排出多种气体和汗液。

男：随着科学技术的发展和市场经济体制的完善，人们之间打交道更为频繁。在这种情况下，诚实守信就显得更为重要了。

同学们，生命像是一根丝线，一端系着昨天，一端系着明天。站在两端之间，我们才知道：因为生命，我们才会拥有今天，因为今天，我们的生命才得以延续。

b：现在社会在逐步发展，经济条件越来越好，我们的生活水平越来越高，但是我们的同学们更应该注意生活中的一些不良习惯。以下是基本的生活小常识，希望对我们的学生会有帮助，改掉坏习惯。

a：1、常吃宵夜。会得胃癌。因为胃得不到休息。

2、一个星期只能吃四颗蛋。吃太多,对身体不好。

(1)选择临街的房间，因为那样便于观察火情，可以和救援者通过呼喊、手势等取得联系，对及时获得救援大有益处。

3、饭后吃水果是错误的观念,应是饭前吃水果。

4、喝豆浆时不要加鸡蛋及糖。也不要喝太多。

b：5、早上醒来。先喝一杯水。预防结石。

6、睡前三小时不要吃东西。会胖。

7、少喝奶茶。因为高热量。高油。没有营养价值可言。长期饮用。易罹患高血压。糖尿病。等疾病。

8、刚出炉的面包不宜马上食用。

a：同学们生活是一门学问，我们在生活中要处处留心观察，掌握各种生活的常识与技能，我们才能健康快乐的成长，请同学们自己也多收集有关的一些生活常识，大家相互交流、学习，让大家都成为生活智多星。

b：xx小学红领巾广播到此结束。

a：谢谢老师，同学们的收听，我们下周见!

**生活广播稿篇三**

乙：放飞童年梦想，打造阳光生活。

甲：在这熟悉而又温暖音乐声中，我们广播站又与您见面了。 乙：各位老师同学们大家早上好。

【甲】本期节目是这样为您安排：首先是《美文共赏》，

【乙】最后是《生活小常识》。

【乙】下面就让我们一起来听听详细内容：

栏目1：美文共赏

【甲】一片美丽动听文章，能把我们带往蔚蓝色大海，也能让我们驰骋辽阔草原。

【甲】听完了优美文章，我们是否要请生活百事通告诉我们一些小窍门了呢？

【乙】今天我们教大家一招与健康有关：

冬季一定要关注鼻子健康！

冬季是感冒高发季节，为了预防伤风感冒时打喷嚏、鼻痒等症状，可以经常按摩鼻部。方法是用两手拇指外侧相互摩擦，在有热感时，用手拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右，接着，按摩鼻翼两侧迎香穴15~20次（迎香穴在鼻唇沟中，鼻翼外侧缘旁0。5厘米）。手法由轻到重，但不要损伤皮肤。在早晨起床前，晚间睡觉前各按摩一次，其他空闲时间也可进行。

此法可疏通经络，增强局部气血流通，大大加强鼻耐寒能力，可有效预防感冒与鼻病，也能治疗伤风，鼻塞不通。

**生活广播稿篇四**

b：我是主持人b。

a：从北京“十二五”规划写入“让人民生活得更幸福”，再到总理在与网民交流时将“幸福”解读为“让人们生活得舒心、安心、放心，对未来有信心”。“幸福”成为一个热门词汇，“幸福指数”成为一个衡量指标。

b：那什么是幸福呢?《现代汉语词典》的解释是：使人心情舒畅的境遇和生活。那幸福是什么？是工作稳定？是拥有自己的事业？又或者是过着恬静的生活呢？其实，每个人对幸福的诠释各有千秋。

a：不管何时何地，让我们别忘了去追求幸福，这是每一个人的权利。今天的节目就跟大家聊聊关于幸福这个话题！

b：“幸福”我们常提，常想，常追求的东西，然而我们往往把它的获得寄予未来，寄予那个连自己也不知是什么样子的未来。于是我们淡忘了许多东西，忽视了许多东西，自然也失去了许多东西。就像那个傻里傻气追梦的自己，其时“梦”究竟是怎样的一种景象，自己根本说不清楚。

a：正是因为盲目，因为无知，因为轻信了一些东西就凭着那点肤浅的理解想去遍走天下，追求梦想。

b：其实生活中有许多幸福的细节，捕捉它们，你会时时处处拥有一种幸福，而当你将它与别人分享时，又是两个幸福，甚至更多个幸福，而你自然也更幸福。 a：有时候我们会在想，为什么我们总是觉得痛苦大于快乐；忧伤大于欢喜；悲哀大于幸福。原来是因为我们总是把不属于痛苦的东西当作痛苦；把不属于忧伤的东西当作忧伤；把不属于悲哀的东西当作悲哀；而把原本该属于快乐、欢喜、幸福的东西看得很平淡，没有把他们当作真正的快乐、欢喜和幸福。

b：幸福是一个谜，你让一千个人来回答，就会有一千种答案。有人说：幸福是拥有一个美满的家庭；有人说，幸福是一生平安；有人说，幸福是衣食无优；有人说，幸福是一辈子健康；也有人说，幸福是每一天都快乐。

a：幸福是不能全部描写出来的，它只能体会，体会越深就越难以描写，因为真正的幸福不是一些事实的汇集，而是一种状态的持续。”幸福不是给别人看的，与别人怎样说无关，重要的是自己心中充满快乐的阳光，也就是说，幸福掌握在自己手中，而不是在别人眼中幸福是一种感觉，这种感觉应该是愉快的，使人心情舒畅，甜蜜快乐的。

b：幸福是一种比较，一种知足。在人生的道路上，人要有所追求，又要有所满足，所以说知足常乐。幸福是人生的一种知足，只要自己感到满足，感到快乐，你就是一个幸福的人。“暮春者，春服既成，冠者五六人，童子二三人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”只有心灵安定宁静者，才能享受这种高情雅致，这是超出世俗的幸福，不以物使，不为物役，天地何可不乐。

a：幸福从来不在于你拥有什么，幸福在于用自己的能力去努力创造，去用心感受。幸福是要靠自己创造的，马克思说：“我的幸福属于全人类。”他以此为目标，为人类的解放事业，为共产主义贡献了一生，他是幸福的。居里夫人、舒伯特、巴尔扎克这些人，他们为了人类的进步和文明贡献了毕生的精力。

b：幸福也没有标准，每个人对幸福的理解也不一样。幸福犹如市场上商品也有假有真。真幸福让人留恋忘怀，假幸福却让人遗憾痛苦。金盆银匙、锦衣美食的人，未见得幸福；粗衣布履、粗茶淡饭的人，未见得不幸。这个世界的一枝花、一滴水，都可能成为幸福的源泉。幸福从来都与贫富无关，与地位无关，“人之幸福，全在于心之幸福”。

a：也许幸福是简单的，是朴实的，是琐碎的，但它却是实实在在的，是看得见摸得着的。幸福是冬天使得“千树万树梨花开”的瑞雪；是“露似珍珠雾似纱”滋润着的万物；是“吹面不寒杨柳风”的舒服；是令你经常“蓦然回首”的微笑。只有我们用心去体验，用心去追求，幸福就会与我们相伴。

b：人的一生只有三天：昨天、今天、明天！昨天已成过去，明天还没到来。我们无法把昨天请回来，明天也不能提前拥有，我们可以把握的只有今天。我们总认为今天是最重要的，今天好像能代表我们生命的全部，今天把握不好，就会成为不好的昨天。

a：而昨天好象是一朵凋零的黄花不足珍惜。明天就不用说了，一首《明日歌》好象明天就是蹉跎岁月，就是惰性的借口，就是我们碌碌无为的诱因。当然，我们应该抓住今天，但我们决不能抛弃昨天，更不要放弃明天。

b：人与人不同，所以追求的东西也不会相同。有些时候，人们自己也不知道自己在追求什么。就像奔波于写字楼中的白领们，他们中就有一部分人每天都不知道自己为什么忙碌，更不会清楚自己要追求什么。

a：我从小就听说，人该去追求幸福；从小就知道，长大了要过幸福的生活。也曾看着一个个人儿向着幸福忙碌地奔跑，也曾听着一个个人儿得到幸福后的欢呼，当然也有许多无奈的感慨与叹息。于是，便想自己哪一天在别人的面前欢呼雀跃，享受幸福，永远地拥有它。

b：听说好好读书将来就会幸福。于是便一心一意地读书。时不时在梦里偷偷体味属于自己的甜甜的幸福。可追求幸福是需要代价的；我常常把自己关在屋子里，听着窗外朋友欢呼嘻笑仍昀押着自己的那份寂寞和执著，常常关掉自己喜欢的电视剧、动画片，独自走向那份黯然和冷清。无论做什么总会想着；无论干什么都会惦着幸福需要追求，需要付出。因此常常放下许多东西与寂寞相依，与书本相偎。

a：随着成长，渐渐地，有了点体会，一点关于幸福的体会，就是这样：幸福无需太多的刻意追求，幸福也并非遥不可及。一个好的习惯，一个使你感到轻松、愉快的习惯本身就是一种幸福。其实幸福很简单，它甚至不是一种习惯而是一句话、一个手势、一个神态甚或一个微笑。幸福也并非只是某一个人，它属于所有人，而且真正的幸福其实是大家的幸福，是分享的幸福。

b：当幸福来敲门，让我们敞开怀抱吧！

a：好了，今天的节目就到这里，感谢您15分钟的陪伴，上述节目是由责任编辑：高平 编辑：李剑、吴信为您采写，a、b为您播报，感谢您的收听！好了，下期节目再见！合：再见！

**生活广播稿篇五**

“风送花香红满地，雨滋春树碧连天。”是的，世界很美，不仅是因为有春的烟波画船，有夏的朝云暮卷!，有秋的云霞绚烂，有冬的冰肌玉骨，更是因为有善良的滋润，有关爱的呵护，有理解的支撑，有祝福的陪伴。

欣赏了雨果的著作《悲惨世界》，不禁感慨万分，这世间还有爱吗?

可怜冉阿让，偷了一小块面包，结果坐了十九年的牢。出狱后，原想报复人类，可被善良的主教感化，决定重新做一个善良的人。于是，逃出指定的地点，来到一个贫穷的小镇，从此开始了他的神圣事业。由于他的出现，小镇繁荣了，他成为人人尊重的市长。

奸诈的德纳第夫妇和善良富有同情心的冉阿让形成了鲜明的对比，可又有多少人是善良、正直、无私、忠于职守呢?就像沙威一样，他维护社会秩序，他使法律发挥威力，他为社会除暴安良，他挺身直立，气派豪迈，把一种勇猛天神似的超人布满了天空，他发出万丈光芒，杀人从不眨眼，确有一种无比伟大的气概，但他却无法辨别善恶。

希望大家像冉阿让那样，让我们的世界充满爱!

今天的广播到此结束，最后再送给大家一首好听的歌曲《telephone》，

我们下次再见。

**生活广播稿篇六**

尊敬的老师、亲爱的同学：

大家晚上好!

我是教育科学学院09级应用心理学专业的xxx，很荣幸代表我院社会实践先进个人在此发言，在此向各位老师同学表示衷心的感谢。

来到大学后的第一个寒假生活对我来说是那么的不寻常，因为在这个寒假，我参加了我院的寒假专调队，虽然寒调生活只有短短的十来天，却足以让人回味无穷。寒调过程使我明白了社会实践活动调查是一项充满着欢笑与泪水、成功与艰辛的活动，既要严肃、认真，又需要细心、虚心。在此次具体的寒假调查过程中，第一步是选题，选题最重要的是注重理论意义、现实意义以及创新性。出于专业知识应用的考虑，我们主要从教育学、心理学等方面来做选择，在我院田澜副教授的指导下，我们选择文理分科成为我们的寒调课题，目的是在新课改的背景之下探讨文理分科的现状及其对高中生的影响。其次是编制问卷，这是整个寒调过程中漫长而艰辛的一步，在讨论中，每个题目都要经过深思熟虑的思考以及激烈的讨论，在语言应用方面也要经过周密的组织与思考。紧接着就是发问卷，在这个过程中，我感受到这是一项最能锻炼人的社会实践能力的工作，这需要我们的人际交往能力、与人沟通能力，以及我们的亲和力等。

另外，本次寒假社会实践活动给了我颇多的启示，从而也让我认识到了自身存在的不足之处。首先，与队员的团结合作能力有待改善，在我们小组中存在着不同的思想、不同的为人处事风格，每当一种新的想法、新的观点呈现在我们眼前时，都会有激烈的讨论，这时，就需要我们撇开自己狭隘的思维，站在不同的角度来思考问题，以一种宽阔的胸襟容纳他们。其次，与外界沟通能力，待人处世能力有待改善，在此次的实地调查过程中，学长学姐们给了我一次锻炼的机会，他们让我首先上前去主动与别人交谈，当时的我坚信，有他们作为我的榜样，任何阻碍都将烟消云散;但是，在主动交谈之后，我还是发现自己与人沟通时说话会显得有点语无伦次，不能很好的把握谈话的中心，这要求我以后要注重谈话艺术的培养。

最后，理论知识要加强修养，在撰写报告的过程中，提取观点不能上升到理论水平，即使观点提出来之后，也不能进行很好的分析，这使我明白在以后的`学习过程中，不能只停留在表面层次的学习，应该形成抽象思维当然在实践活动中，我时刻不忘自己是一名师院学子，以“诚、毅、勤、敏”的校训勉励自己。从中我体验到了做任何工作的不易，体验到了高中莘莘学子的刻苦与努力，体验到了社会要求我们这一代要学会承担的责任，更体验到了奉献的意义。同时这次社会调查培养了我的人际交往能力、组织能力、独立工作能力和团队协作能力，增强了社会的责任感和自我评价能力。

社会实践，伴随着泪水与汗水，夹杂着快乐与劳累，在成长中受益，在成长中成熟。我们期待着明天会带给我们更多的见识，拥有更多的收获。相信在今后的道路上，我们能把社会实践中学到的东西运用到工作中去，而这必将会是我们人生中的最美好的回忆之一。最后请允许我代表教育科学学院全体社会实践成员做如下承诺：尽已所能，服务社会，不断提升自己的社会实践能力和综合素质，为建设富强、民主、文明，和谐的国家做出新时代大学生应有的贡献。我的寒假生活广播稿尊敬的老师，亲爱的同学们：大家上午好，我是六班的，我今天演讲的题目是收获硕果，快乐过年！光阴似水悄悄流逝，岁月如歌娓娓动听!这一学期到今天为止已划上了一个完美的句号，我们一路辛苦，一路芬芳，一段征程，一份收获，经过一学期紧张而忙碌的工作和学习，同学们知识更加丰富，视野更加开阔，思想更加成熟，身体也长高长大了不少，变得更加聪明睿智、活泼健康。一学期来，老师们辛勤耕耘，默默奉献，和同学们朝夕相伴，共历秋冬，共同奋进，共享快乐，为我校的教育教学工作创造了新的成绩，促进了学校的不断发展，这里，我谨代表学校向辛勤劳动、无私奉献的全体老师表示衷心的感谢！向奋发向上、积极进取的全体同学表示热烈的祝贺！回顾这一学期的学习和工作，我们倍感自豪，同学们在刘小这个乐园里健康快乐地成长，刘小的每一天都因为你们而精彩，刘小因你们而充满了生机与活力。清晨，每间教室里书声朗朗；课间，每处校园充满活泼生机；课堂上，同学们专心听讲，积极动脑；课堂下，同学们认真作业，书写工整；学校、年级和班级的活动中，同学们踊跃参与，成果丰厚，异彩纷呈，田径运动会上，有你们矫健的身影；各项比赛中，有你们优秀的作品；课间活动中，有你们嘹亮的歌喉和健美的舞姿；期末表彰中，更有你们获奖的张张证书。

希望你们继续努力，为班级争光，为刘小添彩。也希望所有的同学在下学期再接再厉，你追我赶，争取属于你的荣誉！成绩令人欣慰！但静下心来，我们也看到许多不足，许多同学的身上还有许多方面做得不够好，学校里还存在着不和谐的音符，留下许多遗憾，主要表现在以下方面：

1、在文明礼貌方面和安全礼让方面还有不足。如见到老师教师不主动问好、讲粗话脏话的现象、课间逗打疯闹、你追我赶的现象，攀高爬险、高空抛物的现象等，各类磕磕碰碰、流血受伤的安全事件仍有发生。

2、在卫生保洁、爱护公物等方面还存在问题。滥丢乱扔的现象屡禁不止，破坏公物的现象时有发生，班级桌椅被损坏的情况比较严重。

3、少数同学不注重养成良好的学习、生活习惯，常常不能约束自己的言行，对自己要求不严，自我懈怠，学习目标不明确，态度不端正，进步不明显。

请同学们合理安排好作息时间，每天早睡早起，做到生活有规律，每天认真完成定量的寒假作业，多练字，多看几本好书，多写心得体会；多收看一些教育性和新闻类电视节目，增长知识、拓宽视野；要控制好看电视和用电脑的时间，不沉迷网络游戏，远离不健康书籍，远离网络危害。对长辈说话一定要有礼貌，要主动给长辈嘘寒问暖，要自觉地帮助爸爸、妈妈做一些力所能及的事。如择菜、洗碗、收拾房间、端茶倒水等。

最后祝老师、同学们过一个热热闹闹、快快乐乐、平平安安的新年！

**生活广播稿篇七**

女：望着那耀眼而又明亮的窗玻璃，看着那干净而又无暇的窗台，我们一定会觉得是那么赏心悦目，心情一定会情不自禁的变得好起来。

男：哈哈，若在耳边回荡的是那星星之火红领巾广播，你一定会觉得更惬意。

女：可是，当教室里都布满了灰尘，我们一定不会高兴。

男：今天的星星之火红领巾广播与你相伴的是生活小百科栏目。

女：为你介绍的就是那并不惹人喜爱，但却不可缺少的灰尘。

音乐

男：灰尘是人人讨厌的东西,它是人类不能容忍的现象之一。

女：灰尘是具体的，有时也表现为抽象。

男：它无处不在，也令人防不胜防。

女：灰尘带着许多细菌病毒和虫卵到处飞扬，传播疾病。

男：工业粉尘、纤尘能使工人患上各种难以治愈的职业病，过多的灰尘还会造成环境污染，影响人们的正常生活和工作，诱发人类的呼吸道疾病......

女：从灰尘的物理特性来看,灰尘是固体杂质,形状多不规则,大多是有棱角并带有灰、褐、黑等颜色,且具有吸水性。当空气中有大量灰尘,且相对湿度达到一定程度时,水汽即形成水滴,所以灰尘易被水湿润,也易吸附水分。

男：另外灰尘中的飘尘由于粒径小,表面积非大,因此它们的吸附能力很强,可以将空气中的有害物质吸附在它们表面,而呈酸性或碱性。

女：由于霉菌的孢子体积小,重量,随着空气到处飘移,因而不可避免地附着在灰尘上,所以灰尘是微生物的理想培养基、繁殖地和传播者。微生物在生长过程会分泌出内含有酶和有机酸的霉斑灰尘是人人讨厌的东西，它有碍环境卫生，危害人体健康。

男：因此，古往今来，人们总是时时勤拂拭，勿使染尘埃。

男：灰尘颗粒的直径一般在万分之一到百万分之一毫米之间。人眼能看到的灰尘，是灰尘中的庞然大物，细小的灰尘只有在高倍显微镜下才能看得见。

女：灰尘的主要来源是土壤和岩石。它们经过风化作用后，成细小的颗粒。这些颗粒和其它有机物颗粒一起在空中飘浮。它们在吸收太阳部分光线的同时向四周反射光线，如同无数个点光源。

男：阳光经过灰尘的反射，强度大大削弱，因而变得柔和。假如大气中没有灰尘，强烈的阳光将使人无法睁开眼睛。

女：有趣的是，尘粒还有个怪脾气，容易反射光波较短的紫、蓝、青三色光，而喜欢吸收光波较长的其它色光。由於下层大气中的灰尘含量较高，我们在地面上看到的天空才是蔚蓝色的。假如大气中没有灰尘，天空将变成白茫茫的一片。

男：灰尘大多具有吸湿性能。空气中的水蒸气，必须依附在灰尘上，才能凝结成小水滴。这样，当空气中的水蒸气达到饱和时，分散的水汽便依附灰尘而形成稳定的水滴，可以在空中长时间地飘浮。假如空气中没有灰尘，地面上的万物都将是湿漉漉的。

女：更严重的是，天空不可能有云雾，也不可能形成雨、雪来调节气候，从地面上蒸发到上空的水也就不可能再回到地面上来。假如地球上的水越来越少，最后完全乾涸，生物就不能生存。

男：此外，由于这些小水滴对阳光的折射作用，才会有晚霞朝晖、闲云迷雾、彩虹日晕等气象万千的自然景色。假如空气中没有灰尘，大自然将多单调啊!

音乐

女：好了，同学们今天的星星之火红领巾广播就到此结束了。

男：通过今天的学习，我们明白了，任何事物都有它的两面性，即使是一些被人们看成是废物的东西，往往也有其不容忽视的存在价值。

女：而我们要正确地认识它们，才能趋利避害，造福人类。

男：最后，我们在这向同学们表示真诚的感谢。我们明天中午再来相聚吧!拜拜。

音乐

**生活广播稿篇八**

乙：亲爱的同学们，大家上午好！

甲：伴随着这熟悉的乐曲，

乙：聆听着这动人的旋律；

甲：揭东区第六小学红领巾广播站又与你相约，我是主持人\*\*\*。乙：我是主持人\*\*\*。

甲：人们常说“言为心声，行为心表”。讲文明，懂礼仪是尊重对方的一种表现，更是展现自身修养和素质，树立“自我”形象的重要手段。

乙：讲礼仪的结果是推崇自己，尊重自我。学校利用广播，宣讲礼仪规范，希望同学们从我做起，人人讲文明、懂礼貌，在校园中形成了“讲礼仪光荣，讲文明被人尊重，”的氛围。

人人从我做起来。学习争先虽重要，文明礼貌也要好。

学校规定都遵守，见到老师有礼貌。同学之间相友爱，友谊小手牵的牢。

爱护公物放心上，树立新风我做到。

乙：我这儿也有一首文明礼貌歌谣，非常精彩。

学做人，讲礼貌，“礼仪之邦”人知晓。有礼节，互尊重，礼貌待人好品行。“您好”“谢谢”“对不起”，文明语言通情理。坐立走，要端庄，举止文明有修养。常洗澡，勤换衣，仪表文明好风纪。同学间，邻里情，民族习惯要尊重。见外宾，要大方，彬彬有礼树形象。重礼节，讲礼仪，社会生活铺路基。

乙：同学们，见到老师，你主动问好了吗？为了我们健康成长，老师们辛勤地工作着。尊敬老师，就让我们从一声亲切的问候做起吧。甲：你在楼道追跑、喧哗吗？安静的教学楼，是我们学习的地方。我们的《童谣》中说得好，“追跑打闹少一点儿，文明礼貌多一点儿。”高素质的学生，轻轻走路靠右行。我们要用文明的行为，为他人创造方便，同时让远离身边。

乙：你随地乱扔垃圾吗？不分场合地点随地乱扔垃圾，这几乎已经成了社会的通病和顽疾。爱护环境、讲究卫生，人人有责，我们应从爱护校园环境做起，从我们自身做起，从小事做起，共同创造我们美好的家园。

**生活广播稿篇九**

尊敬的老师、亲爱的同学们:

大家早上好！带着对暑假生活的美好记忆，怀着对新学期新生活的美好向往，我们又回到了风景如画的校园。开始了新学期的学习和生活，对我们可爱的同学来说，今天是我们成长历程中一个全新的起点；对我们可敬的老师来说，今天是又一段辉煌事业的开始；对我们可亲的学校来说，它所引领的，必将是刘家河中学灿烂的每一天！

亲爱的同学们，成绩已经成为过去，面对新学年新的任务、新的挑战，我们要更加努力。新学期中，我们每一位老师都怀着巨大的企盼期待着你们在阳光下健康快乐的成长，希望你们长得更高、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，出现在他们面前的学生更可爱了。

新的学期开启新的希望,新的空白承载新的梦想。为了让我们的梦想能成为现实，在这里，给同学们提几点希望和要求：

1、自我调整，按时到校，把精力集中到学习上来。新学期的开始，意味着紧张的学习已经来临，各位同学要进行自我调整，并把以休息为主的假期生活，调整到以学习为主的校园生活中来，要把全部精力投入到学习上来；要调整作息时间，晚上要按时睡觉，保证第二天有充沛精力投入学习。做到按时到校，服从学校以及老师的安排。

2、在行为礼仪方面，要严格按照《中学生守则》《中学生日常行为规范》要求自己。我们的学校是一个大家庭，里面的每个兄弟姐妹都要真心诚意地为这个大家庭做出贡献，学校的一草一木都是我们大家共同的财富。同学们，希望你们从今天开始从身边的小事做起，当好学校的主人，做好个人的清洁，勤洗澡，勤换衣，衣着整洁；爱护校园环境卫生，不乱扔杂物，不乱涂乱画，节约一滴水，一度电，做个合格的环保小卫士。大家要遵守校规校纪，争做文明学生。

3、在安全与纪律方面，一定要按学校的要求办，听从老师及校领导的教导，上楼下楼、出操、课间活动，放学路上等都要把安全放在第一位，发现问题及时把情况告知学校或班主任。

4、在学习方面，发扬刻苦钻研精神，在同学中开展比学赶帮活动，人人制订出学习目标并向自己理想的目标奋斗。在这里要特别提醒那些在学习中有一定困难，在以前的考试中成绩不理想的同学，你们更要吸取教训，加倍努力，力争缩小与其他同学在学习上的差距。

俗话说：“良好的开端等于成功的一半。”我相信同学们一定会满怀信心走向成功。怎样争取有一个良好的开端呢？在这里，我向同学们提议：

第一，树立一个信心：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。在这儿要送大家三句话：“相信自己，我能成功！鼓励自己，天天成功！超越自己，一定成功！”

第二，创立一种学风：认真刻苦。新学期开始，我们要在全班创立一种优良的学习风气。凡事从“认真”开始，认认真真地读书，认认真真地上课，认认真真地做作业。学习成功的过程离不开勤奋和刻苦。

第三，培养一个习惯：自觉自愿。学习进步，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。同学们要自觉自愿遵守中学生守则和学校的各项规章制度，自觉养成良好的学习习惯和生活习惯。

第四，创设一个环境：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的面貌，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；在家尊重父母。在社会，做一个爱国爱民、遵纪守法、诚实守信、文明礼貌的优秀小公民。

同学们， 新学期奋进的号角已经吹响，让我们一起努力，共同放飞心中的理想，共同铸就刘家河中学新的辉煌！ 校园之声广播到此结束，谢谢大家的收听，下周再见！

**生活广播稿篇十**

人生不可能一帆风顺。我们在生活中难免会遇到困难和挫折，我们难免会有忧郁痛苦的时候；这时，一个微笑便能代替所有安慰的话语，包含所有的痛苦。

记得小学时，一次考试，我在做题的时候，不知为什么，我总感觉晕晕乎乎的，于是那张卷子，我做得非常糟糕。试卷交上去后，我才发现我竟然把自己最拿手的科目，考得惨不忍睹。其实试卷上的题并不很难，可是我却做得这样糟糕。

我惴惴不安地想：老师会不会批评我？一定会吧，我做得这么差，她怎么会原谅我呢？怎么办，老师会怎么批评我呢？我觉得我好想走进了一个峡谷，四周变得昏暗，一股难以摆脱的恐惧笼罩着我。 怎么会不害怕呢？我从来没有在这门科目上失过手，我从未这样狼狈过，可现在却发生了这样的事。就算现在后悔，可又能怎样呢？唉！

第二天，我有惶恐不安地来到学校。老师走进教室，手上抱着一沓试卷。

开始发卷了。老师并没有像往常一样念出分数。我的心更加不安了。终于念到我的名字了，我走上讲台，抱着必死的决心从老师的手里接过试卷，然后静候着暴风雨的来临。

“咦，你怎么了？快回到座位上去啊！”老师并没有批评我，反而一脸微笑地让我回座位。

回到座位，我十分诧异地打开试卷。本以为会看到一个个触目惊心的红叉，可是——试卷上并没有判分，只是有一行小字：发生什么事了吗？考试的时候可不能这么心不在焉，这次先放过你，下次一定要认真！

我感到心里一阵暖意。迅速地抬头望向老师，她也正看着我。发现了我在看她，老师又给了我一个灿烂的微笑。顿时，围绕在我身边的一切恐惧不安消失了，取而代之的是满满的温暖。我也笑了。 “多少分啊？笑得这么开心。”同桌偏过头来想看我的试卷。我急忙遮住，回头对她说：“不许看，这是一个秘密。”然后又对她笑了笑。 老师的这个微笑，在我害怕与失落的时候，让我感到了温暖。 从那以后，再也没发生过这种事。每当我失落或是感到不顺的时候，我都会想起老师的那个微笑。我永远也不会忘记。

微笑是人类最美的表情，老师的动作完美地诠释了这句话。 我们需要微笑，生活需要微笑，世界更需要微笑。我微笑，因为我坚信：微笑，让生活更美好！

**生活广播稿篇十一**

甲：点击班队生活，感受校园精彩；

乙：放飞童年梦想，打造阳光生活。

甲：在这熟悉而又温暖的音乐声中，我们广播站又和您见面了。 乙：各位老师同学们大家早上好。

【甲】本期节目是这样为您安排：首先是《美文共赏》，

【乙】最后是《生活小常识》。

【乙】下面就让我们一起来听听详细内容：

栏目1：美文共赏

【甲】一片美丽动听的文章，能把我们带往蔚蓝色的大海，也能让我们驰骋辽阔的草原。

【甲】听完了优美的文章，我们是否要请生活百事通告诉我们一些小窍门了呢？

【乙】今天我们教大家一招与健康有关的：

冬季一定要关注鼻子健康！

冬季是感冒的高发季节，为了预防伤风感冒时打喷嚏、鼻痒等症状，可以经常按摩鼻部。方法是用两手拇指外侧相互摩擦，在有热感时，用手拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右，接着，按摩鼻翼两侧的“迎香穴”15~20次（迎香穴在鼻唇沟中，鼻翼外侧缘旁0.5厘米）。手法由轻到重，但不要损伤皮肤。在早晨起床前，晚间睡觉前各按摩一次，其他空闲时间也可进行。

合：老师们，同学们，大家好。欢迎收听生活小百科栏目。

甲：我是主持人——，

乙：我是主持人——，

季运动、睡眠和饮食各有什么需要注意等

内容。

乙：.夏季失水多，应多喝水

喝多点水，而且是温水比较好，每天要喝七八杯白开水。身体要随时保持水分和补充水分，水在人体内起着至关重要的作明，维持着人体正常的生理功能。水是人体不可缺少的重要组成部分，器官、肌肉、血液、头发、骨骼、牙齿都含有水分，夏季失水会比较多，若不及时补水就会严重影响健康，易使皮肤干燥，皱纹增多，加速人体衰老。另外矿泉水、冷茶，牛奶，苹果汁是理想的解渴饮料。

甲：、应时起居

夏季则宜晚睡早起，中午尽可能午睡。切记不能在楼道、屋檐下或通风口的阴凉处久坐、久卧、久睡。更不宜久用电风扇，因夏令暑热外蒸，汗液大泄，毛孔大开，易受风寒侵袭，吹的时间过久可能会引起头痛、腰肌劳损、面部麻痹或肌肉酸痛等。

乙：.饮食清补，多吃“苦”

在饮食滋补方面，热天以清补、健脾、祛暑化湿为原则。肥甘厚味及燥热之品不宜食用，而应选择具有清淡滋阴功效的食品。

深色衣服会吸收阳光，使人体温升高燥热；同时蚊子有趋暗的习性，深色容易吸引蚊子，特别是黑色。

乙：皮肤瘙痒注意事项

夏季出游，因日晒而导致皮肤瘙痒、干疼时，可涂少量肤轻松等软膏，不要用热水烫洗，也不宜用碱性大的肥皂清洗，以免刺激皮肤，加重症状。

甲：、做些养心运动

夏季运动量不宜过大、过于剧烈，应以运动后少许出汗为宜，以免运动量过大、出汗过多损伤心阴。对于夏季依然坚持锻炼身体的人可以选择练太极拳、太极拳动静相兼，刚柔相济，开合适度，起伏有致，身端形正不偏倚，正气存于内而风邪不可侵，与自然的阴阳消长相吻合，可谓夏季最佳的养心运动之一。

**生活广播稿篇十二**

a：首先给大家播报一条新闻：甘肃庆阳校车事故。

11月16日上午9时15分，甘肃省庆阳市正宁县榆林子镇小博士民办幼儿园校车由司机杨海军驾驶，搭载幼儿及教师63人（车辆限载9人），与一辆陕西籍大翻斗运煤车迎面相撞，造成交通事故，当场死亡5人（校车司机1人、幼儿4人）。目前，经医院全力抢救，因伤势严重救治无效死亡15人（幼儿教师1人、幼儿14人），死亡累计人数到达21人。

b：经初步分析，事故原因主要有以下几个方面：一是校车驾驶人员安全意识淡薄，严重违规超载，左道超速逆行。二是幼儿园私自改装车辆，逃避监管，车辆限定9座现改装为无座。三是幼儿园董事长李刚安全职责意识不强，没有尽到第一职责人的职责（该民办幼儿园共有学生737名，28名教职工，安排4辆校车接送）。四是因大雾天气影响，货车和校车司机遇到紧急状况处置不力。c：在此，我们也提醒同学们，在乘车上学回家时注意安全，尽量不要搭乘超载的公共汽车。

d：下面请听我们播报小学生校园礼貌礼仪常识

a：1、课堂礼仪：遵守课堂纪律是学生最基本的礼貌。

（1）上课：上课5分钟前要作好课前准备，书籍、文具等摆放在课桌前角上。上课的铃声一响，学生应端坐在教室里，恭候老师上课，当教师宣布上课时，全班应迅速肃立，向老师问好，待老师答礼后，方可坐下。学生应当准时到校上课，若因特殊状况，不得已在教师上课后进入教室，应先喊报告，得到教师允许后，方可进入教室。

b：（2）听讲：在课堂上，上课要专心听讲，注意力集中，独立思考，重要的资料应做好笔记。当老师提问时，就应先举手，待老师点到你的名字时才可站起来回答，发言时，身体要立正，态度要落落大方，声音要清晰响亮，并且应当使用普通话。课堂上应独立完成作业，不随便离位走动，不吃东西。

c：（3）下课：听到下课铃响时，若老师还未宣布下课，学生应当安心听讲，不要忙着收拾书本，或把桌子弄得乒乓作响，这是对老师的不尊重。下课时，全体同学仍需起立，与老师互道：“再见”。待老师离开教室后，学生方可离开。

d：2、尊师礼仪：见到老师要主动打招呼，向老师问声好（老师好）；放学时，向老师说声再见；与老师交谈应应对老师，神情专注，认真听老师讲话，离开时有礼貌地向老师道别（谢谢老师或再见）。学生进老师的办公室时，应先喊报告，经老师允许后方可进入。在老师办公室讲话声音要适度，不要影响到其他老师办公；离开老师办公室的时候，也应先向老师询问：“我能够走了吗？”经老师同意后，方可离开，关门要轻；在老师的工作、生活场所，不能随便翻动老师的物品；学生对老师的相貌和衣着不应指指点点，评头论足，要尊重老师的习惯和人格。

a：3、同学间礼仪：同学之间的深厚友谊是生活中的一种团结友爱的力量。注意同学之间的礼仪礼貌，是你获得良好同学关系的基本要求。同学问可彼此直呼其名，但不能用“喂”、“哎”等不礼貌用语称呼同学。会使用礼貌语言（××同学，请帮帮忙），会问候（××同学好，××同学早），会招手，会微笑，会鼓掌，会道歉（对不起，请原谅），会右行礼让，互相帮忙，不说脏话，不打架，不取给同学起外号。在有求于同学时，须用“请”、“谢谢”、“麻烦你”等礼貌用语。借用学习和生活用品时，应先征得同意后再拿，用后应及时归还，并要致谢。不留意碰到别人后，要及时主动承认错误，说话语气要友好；对同学的相貌、体态、衣着不能评头论足，也不能给同学起带侮辱性的绰号，绝对不能嘲笑同学的生理缺陷。

b：4、集会礼仪：集合时要分班整队入场，动作要快、静、齐，并按指定位置入坐（站），坐（站）姿要合要求，不讲话，不走动，不吃东西，不搞小动作，不起哄，不给会场留下一星半点的杂物，离开会场时有秩序，遵守会场纪律。升国旗仪式：国旗是一个国家的象征，升降国旗是对青少年爱国主义教育的一种方式。升旗时，全体学生应列队整齐排列，面向国旗，肃立致敬。当升国旗，奏国歌时，要立正，脱帽，行注目礼，直至升旗完毕。唱国歌时要严肃，声音要洪亮……升旗是一种严肃、庄重的活动，必须要持续安静，切忌自由活动，嘻嘻哈哈或东张西望。神态要庄严，当五星红旗冉冉升起时，所有在场的人都应抬头注视。并认真听国旗下讲话。

c：5、校内公共场所礼仪：就应自觉持续校园整洁，不在教室、楼道、操场乱扔纸屑、果皮、不随地吐痰、不乱倒垃圾。不在黑板、墙壁和课桌椅上乱涂、乱画、乱抹、乱刻，爱护学校公共财物、花草树木，节约用水用电。发现违纪学生，要礼貌地劝说、教育，及时给予制止。如“请您不要随地乱扔纸屑。请您拾起来，放进垃圾箱内。”

d：这天的播音到此结束，谢谢大家的收听。

**生活广播稿篇十三**

d：d2之声

h：少先队员们

h：我是小湖

d：我是小东

dh：我们是湖东升起的第一轮太阳。

（间隔音乐）

h：首先进入我们的校园新资讯。开学的第一天，天空飘着细雨。在d2的体育馆里却是灯火辉煌，热情洋溢。新的一个学期已拉开帷幕，d2的全体师生集聚一堂，举行了一个简短而隆重的开学典礼。

d：当清晨的第一缕春风吹在我们二实小年轻而充满活力的校园时，又一个充满激情与挑战的时段开始了！我们迎来了新的一天，迎来了一个新的学期！首先由吴校长为我们同学们献上了新学期寄语。校长祝语中说道：新的学期意味着新的起点，只要你肯拼搏，肯努力，胜利永远属于你！

h：接着三位校长给上学期被评为学校的品德优秀生的学生进行了颁奖。他们尊敬长辈，关心集体，团结同学，乐于助人，是二实小的品德楷模，是同学们学习的榜样。

d： 最后，我们给五年级6名将赴加拿大进行为期四个月修学的同学，举行了一个小小的欢送仪式。在这四个月里，他们会领略加拿大的风土人情，溶入到加拿大的普通家庭中，学习加拿大的课程和语言，同时他们也会将园区二实小优秀的学生风采展示给异国的朋友。

进入我们的主题教育栏目：

h：愉快而有意义的寒假过去了，我们来看看，大家在寒假里做了些什么，好吗？

d：好。在寒假里，我们开展“感父母、做家务”，“进社区、做义工”活动，我们要求1~6年级队员每星期做两次家务、两次为父母或爷爷、奶奶剪指甲、洗脚等、3—6年级队员两次在父母的带领下到社区做义工，并把她填写在一张记录表，而且还有活动的照片呢。这一活动我们开展得很认真并取得了很好的效果，让我们一起来听一听家长们是如何说的。

d：读孝心卡长辈的评价：

h：在寒假里我们开展了以“寻找苏州的年文化”为主题开展综合实践活动。队员们以研究“苏州的灯彩”、“苏州的拜年与压岁钱”、 “苏州桃花坞年画和春联”、“苏州年夜饭中的特色菜，“苏州春节特色文艺节目”、“我看春节晚会”等为题开展考察和调查苏州春节民风民俗等活动，追根溯源，从中获得美的享受。我们收到一年级小朋友收集的灯笼127个，二年级小朋友收集的灯笼89个，三年级小朋友收集的春联13副，我们将他们悬挂和张贴在食堂一楼班主任老师可以组织小朋友参观。

d： 在寒假里我们以雏鹰假日小队为单位，开展了一系列活动获得了很好的效果，来听一听队员们的假日小队日记：

d：读假日小队日记：

h：还有我们开展了“五个一”主题活动听一听小朋友“五个一”活动记录

h：读“五个一”活动记录：

h： 接下来，我们一起来听一听几位同学的寒假生活体验日记。

h：读寒假生活体验日记。

d： 新学期开始了，让我们带着希望，踏上新的征程。不断铸炼自己的品性，努力成为一个品德优秀的学生。

h：接下来我们有请哈老师教我们学说苏州话，大家欢迎

h：最后让我们一起欣赏乐曲：放音

d：感谢大家十五分钟的陪伴。

h：thanks for your attention。 see you next time！

d：see you！

**生活广播稿篇十四**

合：教师们，同学们，大家好。欢迎收听生活小百科栏目。

甲：我是主持人xx

乙：我是主持人xx

甲：本期红领巾广播的主题是xx《冬季生活小常识》

1、怕冷与饮食中缺少无机盐有关，应多摄取含根茎的蔬菜、

2、冬季保健应适当吃“冷”，常饮凉白开水有预防感冒之效。平时要多饮水，以维持水代谢平衡，防止皮肤干裂，邪火上侵。

3、香菇味道鲜美且具有防治流感的功效，常吃还能阻止血管硬化。

4、冬季常吃萝卜，可到达止咳化痰，清热解毒之功效。

5、多吃蔬菜、水果，如葡萄、萝卜、梨、柿、莲子、百合、甘蔗、菠萝、香蕉等，以补充体内维生素和矿物质，中和体内剩余的酸性代谢物，起到清火解毒润肺之效；多吃豆类等高蛋白植物性食物，少吃油腻厚味；少食用葱、姜、蒜、韭、椒等辛味之品；不宜多吃烧烤，以防加重秋燥症状。维生素a能增强人体耐寒本事；维生素c可提高人体对寒冷的.适应本事。所以冬季适当增山芋、藕、大葱、土豆等根茎类蔬菜中包含很多矿物质和热量，经常食用也可增强人体抗寒本事。

6、冬天想经过食物“保暖”，不必须非要多吃性热的食物。低温会加速体内维生素的代谢，饮食中应及时补充。

7、冬季早晚温差大，要及时增加衣物，防止受凉。常吃些大蒜能够预防感冒。

参与健身运动，慢步、爬山、散步、游泳等等，都能使身体得到锻炼，增强自身抵抗力。预防冻疮应多参加各种运动，经常搓手、跺脚。

9、冬天适当吃点凉菜还有利于减肥。由于天冷人们喜欢吃油脂多、高热量的食品，加之户外活动减少，所以易发胖，除了注意体育锻炼外，适当吃些凉菜，能“迫使”身体自己取暖，多消耗一些脂肪。

乙：相信听了今日的广播，你必须有所收获吧！

甲：同学们，让我们一齐健康欢乐每一天吧，再见！

**生活广播稿篇十五**

广播员：甲——黄豪乙：覃琬婷

甲：各位同学大家好，又到了红领巾广播的时间了。我是主持人（）。

乙：我是主持人（）。本次广播由少先队大队部为大家送上——生活中的安全小常识。

甲：同学们，生活中什么最重要？安全。童年中什么最重要？安全。只有保证我们生命和生活的安全，一切才有意义。老师经常教育我们要注意安全，经常提醒我们要按时回家，要遵守交通安全，课间不要追逐打闹，要学会保护自己等等。

乙：“安全”内容很多，有交通安全、食品安全、用电用气安全、防火安全、校园安全、网络安全、交友安全等教育。下面我们一起来学习一些生活中的安全小常识。

甲：首先来看校园安全，我们每天在校园中待的时间占据了一天的三分之一，校园又是一个人员相对密集的场所，所以，我们要做到在校园内不追逐打闹，不在楼道及教室内进行剧烈的体育活动，上下楼梯要轻声走，靠右行。

乙：特别要提醒大家的是，我们上下楼时应做到：不跑、不推、不逗、不闹、不拥挤，防止摔跤。我们有的同学喜欢在楼梯的扶手上玩耍，有时甚至将扶手当成滑滑梯，这是相当危险的，因为扶手的牢固程度是相对较弱的，它不能承受人体的重量。再说了，从扶手上滑下来是很容易摔跤的，而且极其容易头破血流。所以，假如你不具备蜘蛛侠或蝙蝠侠的本领，我们建议你不要做这样危险的游戏。

甲：说的没错，这让我想到了与此有关的一些安全隐患。天渐渐冷了，下课的时候，有一些同学喜欢靠在走廊栏杆上晒太阳，几个人靠着栏杆还没什么问题，但有的时候，十几甚至几十个人一起靠着栏杆，就比较危险了，栏杆可能会承受不了这么重的分量，万一栏杆因为受到重压而“骨折”了，那同学们要承受的就不仅仅是骨折了。

乙：这些都是我们校园生活中的安全小常识，我们多学一点，多注意一点，就能免去很多伤害事故。

甲：下面继续为大家介绍。有的同学喜欢在教室里奔跑追逐，把教室当成跑道，这也是不

乙：特别提醒大家的是，千万不要手拿铅笔之类的物品奔跑，铅笔尖很尖，奔跑时如果摔跤，极容易戳到身体。

甲：这让我想起爸爸妈妈经常提醒我的一件事，就是在吃棒棒糖或者一些烧烤类的食品时，也不能奔跑，因为如果摔跤的话，食品上的棒子或竹签就会戳到喉咙。

乙：本来嘛，边走路边吃东西就是一个坏习惯，同学们一定要改掉哦。

甲：下面我们来了解一些交通安全小常识。上学和放学的时候，学校门口人多、车多，过马路时要特别小心，眼观六路，耳听八方，防止意外事故的发生，还要提醒爸爸妈妈注意交通安全，不要用摩托车、电动车、自行车搭两三个孩子。乘车时不向窗外招手探头、抓紧扶手、车停稳后再下车。

乙：自己骑自行车的同学要注意，天冷了，有的同学不戴手套，骑车手冷的时候，就把袖子拉下来充当手套，这是很危险的，因为袖子拉长了，手臂就不灵活了，很难控制好方向。另外，自己骑车的同学路上不要东张西望，也不要贪玩在路上逗留。

甲：那么同学们放假在家如何注意安全呢？同学们应在家长指导下学会正确使用家用电器、煤气灶、卫生浴具等，学习安全用电、用火知识，并养成“人走电断”等好习惯，切勿麻痹大意，各类电器及设备发生故障时一定不要自作聪明，擅自修理。同学们还要注意防盗和用水安全，如果出门，要检查水、电、煤气的开关，并锁好家门。假期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，养成良好的安全习惯。

乙：同学们，让我们在灿烂的阳光下沐浴一方平安，让我们做到“高高兴兴上学，平平安安回家，快快乐乐成长”，让生命的一泓清泉，永流不息。

甲：让我们在歌声中结束今天的广播，谢谢大家的陪伴，再见。

乙：再见。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn