# 2024年生活小贴士广播稿(精选11篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-06-08

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。生活小贴士广播稿...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**生活小贴士广播稿篇一**

3.打嗝时就喝点醋，立杆见影;

4.吃了有异味的东西，如大蒜、臭豆腐，吃几颗花生米就好了;

6.插花时，在水里滴上一滴洗洁精，可以维持好几天;

7.把残茶叶晒干，放到厕所或者沟渠里燃熏，可消除恶臭，具有驱除蚊子苍蝇的功能;

8.桌子、瓶子表面的不干胶痕迹用风油精可以擦拭;

10.夏天足部容易出汗，每天用淡盐水泡脚可有效应对汗脚;

11.夏天游泳后晒晒太阳，可防肌肤劳损等疾病发生;

12.夏天枕头易受潮滋生霉菌，时常曝晒枕芯有利健康;

13.防失眠：睡前少讲太多话，忌饮浓茶，睡前勿大用脑，可用热水加醋洗脚;

16.发生头痛、头晕时，可在太阳穴涂上牙膏，因为牙膏含有薄荷脑、丁香油可镇痛;

17.加酶洗衣粉剂放在温水中需要较长的分解时间才能使洗衣效果更佳;

18.换季疲劳：在季节更替的时候经常发生换季疲劳，给自己做一个“安眠枕”。在枕套下面多放些气味芬芳的杀菌叶片：月桂、蕨、榛树、针叶、薄荷和玫瑰花瓣。

20.牙齿酸痛：丁香油中的芳香物质可以消除疼痛，消灭细菌。把棉棒浸入丁香油后放到病牙上，可以帮助你缓解疼痛。

21.烫伤：养一盆天竺葵(老鹳草)，它对烫伤特别管用。在开水烫伤的时候，取新鲜的天竺葵叶子盖在伤口上，用绷带缠好。过10-12小时重复一次。通常烫伤在有限的几天里痊愈，不会留下疤痕和斑点。

22.关节： (1)当关节刚刚开始酸痛时，取新鲜的圆白菜叶，在菜叶内部涂上蜂蜜。用它做护膝包住膝盖(最好借助于有弹力的绷带)，直到酸痛停止再取下来。(2)在锅内将普通的沙子炒热后放在脚跟处，这样关节自己就会变热。这个配方特别适合痛风，但是，有静脉曲张的情况不适用。

**生活小贴士广播稿篇二**

有的人习惯早上起床就先去锻炼，练完再吃早饭，这样对身体不太好。因为运动时身体会消耗大量的能量，经过一夜的消化和新陈代谢，前一天晚上吃的东西已经消化殆尽，身体中基本没有可供消耗的能量了，如果还在腹中空空、饥肠辘辘时锻炼，很容易发生低血糖。所以起床后运动前应该适当喝些糖水或吃点水果“垫一垫”,这样让身体得到一些启动的能量，会更有利于健康。

及时补水防止秋燥

从潮湿闷热的夏季进入秋天，一下子气候干燥起来，温度也降低不少，人体内容易积一些燥热，而且秋季空气中湿度减少，容易引起咽喉干燥、口舌少津、嘴唇干裂、鼻子出血等症状。再加上运动时丧失的水分会加重人体缺乏水分的反应，所以，运动后一定要多喝开水，多吃梨、苹果、乳类、芝麻、新鲜蔬菜等柔润食物，或是平时多喝冰糖梨水、冬瓜汤等食物来保持上呼吸道黏膜的正常分泌，防止咽喉肿痛。

如果运动量较大，出汗过多，可在开水中加少量食盐，以维持体内酸碱平衡，有条件的可以喝一些含电解质的运动饮料，防止肌肉出现痉挛。

穿运动鞋怎样防脚气

学生都喜欢穿运动鞋，尤其是上体育课。但人的脚部，尤其是趾间部分，湿气很难散发出来，鞋里面经常是湿漉漉的，这就为霉菌的活动和繁殖创造了有利条件，所以穿运动鞋容易生脚气。 那么，穿运动鞋怎样才能防止脚气呢？办法很简单，就是要经常保持鞋内清洁干燥，做到常刷洗（不要用肥皂洗橡胶部分）；晚上脱下鞋后，放在通风的地方；最好买些脱水矾（即无水明矾）或无水氯化钙，生石灰也可，用纱布包好，晚上放在鞋内吸潮气，次日早上再把纱布放在密闭容器内，以备再用，这样就可以天天穿干燥的运动鞋了。另外，穿运动鞋还应注意脚部的清洁卫生，不要给霉菌孳生的机会，脚气就可以减轻或不复发了。

创可贴不是随便贴

创可贴虽然对小的伤口有治疗作用，但不能随便贴，尤其是在下列情况下不可贴：

一是伤口上有泥土、灰尘、异物等不可贴，应清除这些脏东西后才能贴。

二是伤口较大出血较多时不可贴，这样的伤口应到医院进行缝合、包扎治疗。

三是已感染化脓的伤口不可贴，以免阻碍脓液流出，引起伤口扩散。

四是贴创可贴的时间不要过长，贴48小时后应取下来再换新的。

若伤口已发白或有分泌物，说明伤口已感染，不适合连续贴用创可贴，应及时找医生治疗。

对健康不益的习惯

1、起床就叠被：

人体本身就是一个污染源。在一夜的睡眠中，人体皮肤会排出大量水蒸气，使被子不同程度受潮。人的呼吸和分布全身的毛孔所排出的化学物质有145种，被子吸收或吸附的水分和气体，应让其散发出去，这样不易使被子受潮及受化学物质污染。

2、空腹吃糖：

空腹吃糖的嗜好持续时间越长，对各种蛋白质吸收的损伤程度越重，更会影响人体各种正常机能。

3、跷二郎腿：

这会使得腿部血流不畅，影响健康。

4、眯眼看东西、揉擦眼睛：

经常眯眼看东西，眼角容易出现鱼尾纹；还可使眼肌疲劳、眼花头疼。揉眼时，病菌会由手部传染眼睛，导致发炎、睫毛折断或脱落。

**生活小贴士广播稿篇三**

亲爱的人类：

你们好！

我是一只母鸡，我任劳任怨，努力工作，但你们还是对我的生活下毒手。

以前，我和我的丈夫——一只叫普普的公鸡，非常恩爱，可自从我孵下了一群小鸡后，你们就把我的\'丈夫抢去，我忍了，而原来的生活规律也更急促。本来我的工作是下蛋，下完蛋我便回家休息，我回到家我的丈夫就要去找食物回来，可他走了以后，我下完蛋就要去找食，有时因为突发情况，可能饭都吃不饱，就要出去了。

我这次给你们写这封信，就是希望你们能放过我，我真的很希望像以前一样能那样自由欢乐。

**生活小贴士广播稿篇四**

a：敬爱的老师，亲爱的同学们，大家好！

b：xx小学广播站此刻开始播音。我是播音员xxx。

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

b：生活中经常碰到的’一些困难问题，这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齐了解一下有关用电安全的知识吧！

1）认识了解电源总开关，学会在紧急状况下关断总电源。

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。

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状况，应呼喊成年人相助，不要自己处理，以防触电。

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。

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。

a：所以我们处处要留意，注意意外事故的发生。那么如果遇到同学中暑与昏厥怎样办啊。

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内含毒素，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，我们在日常饮食中必须多加注意。如食入后有不良反映，必须要立即送医院治疗。

b：此刻社会在逐步发展，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就应注意生活中的一些不良习惯。以下是基本的生活小常识，期望对我们的学生会有帮忙，改掉坏习惯。

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。

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。

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、刚出炉的面包不宜立刻食用。

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！

文档为doc格式

**生活小贴士广播稿篇五**

3、打嗝时就喝点醋，立杆见影;

4、吃了有异味的东西，如大蒜、臭豆腐，吃几颗花生米就好了;

6、插花时，在水里滴上一滴洗洁精，可以维持好几天;

7、把残茶叶晒干，放到厕所或者沟渠里燃熏，可消除恶臭，具有驱除蚊子苍蝇的功能;

8、桌子、瓶子表面的不干胶痕迹用风油精可以擦拭;

10、夏天足部容易出汗，每天用淡盐水泡脚可有效应对汗脚;

11、夏天游泳后晒晒太阳，可防肌肤劳损等疾病发生;

12、夏天枕头易受潮滋生霉菌，时常曝晒枕芯有利健康;

13、防失眠：睡前少讲太多话，忌饮浓茶，睡前勿大用脑，可用热水加醋洗脚;

16、发生头痛、头晕时，可在太阳穴涂上牙膏，因为牙膏含有薄荷脑、丁香油可镇痛;

17、加酶洗衣粉剂放在温水中需要较长的分解时间才能使洗衣效果更佳;

18、换季疲劳：在季节更替的时候经常发生换季疲劳，给自己做一个“安眠枕”。在枕套下面多放些气味芬芳的杀菌叶片：月桂、蕨、榛树、针叶、薄荷和玫瑰花瓣。

20、牙齿酸痛：丁香油中的芳香物质可以消除疼痛，消灭细菌。把棉棒浸入丁香油后放到病牙上，可以帮助你缓解疼痛。

21、烫伤：养一盆天竺葵(老鹳草)，它对烫伤特别管用。在开水烫伤的时候，取新鲜的天竺葵叶子盖在伤口上，用绷带缠好。过10-12小时重复一次。通常烫伤在有限的几天里痊愈，不会留下疤痕和斑点。

22、关节：

(1)当关节刚刚开始酸痛时，取新鲜的`圆白菜叶，在菜叶内部涂上蜂蜜。用它做护膝包住膝盖(最好借助于有弹力的绷带)，直到酸痛停止再取下来。

(2)在锅内将普通的沙子炒热后放在脚跟处，这样关节自己就会变热。这个配方特别适合痛风，但是，有静脉曲张的情况不适用。

23、眼四周细小皱纹：用大拇指按压眼睛外角1厘米处的穴位，每个穴位每分钟按3次。

24、醉后不舒服感：在躺下睡觉前喝几杯水(最好是蜂蜜水)：它会帮助你减轻第二天早上的痛苦。如果早上起来还是感觉不舒服，那么，无论是药片，还是盐溶液都帮不了你，贴个芥末膏在小腿上，在额头上放块冰。过半小时你的症状就会减轻。

25、黑眼圈：如果你的黑眼圈不是因为慢性疾病，而是因为睡眠不足，用沾了凉浓咖啡(3汤勺咖啡兑100克开水)的湿布敷在黑眼圈部位。咖啡因是非常好的血管收缩剂，这种方法青光眼患者禁用。

26、预防感冒：如果你准备牛奶咖啡和三明治做早餐，可以在每片粗粮面包上涂薄薄一层黄油和2-3瓣捣碎的蒜。蒜层上还可以放些干酪和蔬菜。这样的早餐的秘密在于：蒜可以消灭所有的细菌，而牛奶咖啡可以消除蒜味。

27、掉头发：擦碎一个洗净的土豆，榨出土豆汁，加入2汤勺芦荟汁和20克蜂蜜。把这种混合物转圈涂在头部皮肤上，用毛巾将头发包2个小时，然后仔细洗净。每周进行这种疗法两次，会获得效果。

28、嗓子痛：当你刚刚着凉，感觉嗓子发痒和嗓子不舒服时，用两茶勺苹果醋兑入一杯凉开水中。喝掉三分之一，其余的每小时漱口一次。通常一昼夜疼痛就会消失。

29、失眠：如果你经常失眠，那么准备些薰衣草香精油或者普通的新鲜柠檬。睡前半小时在灯泡上滴上1-2滴薰衣草香精油或者柠檬汁，挥发的物质作用于大脑，使身体放松、镇定。

**生活小贴士广播稿篇六**

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xxx，

乙：我是主持人xxx，

甲：本期红领巾广播的主题是——《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!

**生活小贴士广播稿篇七**

2、一个星期只能吃四颗蛋。吃太多。对身体不好

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

5、空腹时不要吃蕃茄， 最好饭后吃

6、早上醒来。先喝一杯水。 预防结石

7、睡前三小时不要吃东西。 会胖

9、刚出炉的面包 不宜马上食用

10、远离充电座。 人体应远离30公分以上。切忌放在床边

11、天天喝水 八大杯

12、白天多喝水。 晚上少喝水

13、一天不要喝两杯以上的咖啡。 喝太多易导致失眠，胃痛

15、下午五点后。大餐要少吃， 因为五点后身体不需那么多能量

17、睡眠不足会变笨， 一天须八小时睡眠，要有午睡的习惯对身心健康有益

18、最佳睡眠时间是在 晚上10点~清晨6点

19、每天一杯柠檬汁，柳橙汁。 不但可以美白还可以淡化黑斑

20、每天摄取新鲜的. 蔬菜与水果

21、每天摄取富含高纤维的 五谷类及豆类

22、每天摄取均衡的饮食， 不过量

23、维持理想体重。 不过胖

24、保持规律的生活与运动

25、保持 轻松愉快的心情

26、正确饮食习惯： 早上吃的像皇帝，中午吃的像平民，晚上吃的像乞丐

**生活小贴士广播稿篇八**

2、一个星期只能吃四颗蛋。吃太多。对身体不好

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

5、空腹时不要吃蕃茄， 最好饭后吃

6、早上醒来。先喝一杯水。 预防结石

7、睡前三小时不要吃东西。 会胖

9、刚出炉的面包 不宜马上食用

10、远离充电座。 人体应远离30公分以上。切忌放在床边

11、天天喝水 八大杯

12、白天多喝水。 晚上少喝水

13、一天不要喝两杯以上的咖啡。 喝太多易导致失眠，胃痛

15、下午五点后。大餐要少吃， 因为五点后身体不需那么多能量

17、睡眠不足会变笨， 一天须八小时睡眠，要有午睡的习惯对身心健康有益

18、最佳睡眠时间是在 晚上10点~清晨6点

19、每天一杯柠檬汁，柳橙汁。 不但可以美白还可以淡化黑斑

20、每天摄取新鲜的 蔬菜与水果

21、每天摄取富含高纤维的 五谷类及豆类

22、每天摄取均衡的饮食， 不过量

23、维持理想体重。 不过胖

24、保持规律的生活与运动

25、保持 轻松愉快的心情

26、正确饮食习惯： 早上吃的`像皇帝，中午吃的像平民，晚上吃的像乞丐

**生活小贴士广播稿篇九**

a：敬爱的老师，亲爱的同学们，大家好！

b：xx小学广播站此刻开始播音。我是播音员。

a：我是播音员。本周红领巾广播稿由五（3）班带给，主题是“生活小常识”。

b：生活中经常碰到的一些困难问题，这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齐了解一下有关用电安全的知识吧！

1）认识了解电源总开关，学会在紧急状况下关断总电源。

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。

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状况，应呼喊成年人相助，不要自己处理，以防触电。

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。

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。

a：所以我们处处要留意，注意意外事故的发生。那么如果遇到同学中暑与昏厥怎样办啊。

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内含毒素，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，我们在日常饮食中必须多加注意。如食入后有不良反映，必须要立即送医院治疗。

b：此刻社会在逐步发展，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就应注意生活中的一些不良习惯。以下是基本的生活小常识，期望对我们的学生会有帮忙，改掉坏习惯。

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。

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。

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、刚出炉的面包不宜立刻食用。

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！

**生活小贴士广播稿篇十**

2、常吃夜宵会得胃癌，因为胃得不到休息；

5、远离充电座，人体应远离充电座30公分以上，切记放在床边；

8、冬季忌常舔嘴唇，会越舔越干裂；忌冻僵后烫手，容易生冻疮；忌睡前洗头容易感冒；

9、香蕉皮能有效治冻伤，用香蕉皮的内面轻轻摩檫冻伤处，直至发热几次即可见效；

10、脚枕枕头治抽筋，每晚睡时在脚下垫一个枕头，可防止抽筋现象在睡觉时发生；

14、仰头点眼药水时微微张嘴，这样眼睛就不会乱眨了；

15、鼻子流血时，只要自己两只手的中指互相一勾，即可在数十秒内止血；

16、早晨醒来先喝一杯水，可以预防结石；

17、桌子、瓶子表面的不干胶痕迹用风油精可以擦拭；

20、吃过于肥腻的食物后喝茶，能刺激自律神经，促进脂肪代谢

21、经常装茶的杯子里面留下难看的茶渍，用牙膏洗之，非常干净；

22、眼睛进了小灰尘，闭上眼睛用力咳嗽几下，灰尘就会自己出来；

24、不要在用餐时饮水

**生活小贴士广播稿篇十一**

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！

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