# 关于国庆节的优秀演讲稿400字

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-02-25

*关于国庆节的优秀演讲稿400字（精选28篇）关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇1　　敬爱的老师，亲爱的同学们：　　大家好!今天我们演讲的题目是：《绿叶对根的情意》　　有一种情意，使人心心相印;有一种情意，让人牵肠挂肚;有一种情意，将人紧密联*

关于国庆节的优秀演讲稿400字（精选28篇）

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇1**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!今天我们演讲的题目是：《绿叶对根的情意》

　　有一种情意，使人心心相印;有一种情意，让人牵肠挂肚;有一种情意，将人紧密联系……这样的情意，是绿叶与根的情意。

　　绿叶就是我们，根就是我们的祖国母亲。我们从小就生长在根的保护下，吮吸着甘甜的乳汁，品尝着爱的味道。如今的我们，已经长成了参天大树，而老迈的母亲，又需要谁来保护呢?是我们，我们要以炎黄子孙的名义撑起这个东方大国!努力学习，将自己发展成一个对祖国、对社会有用的栋梁之才!当我们还幼小的时候，是祖国哺育我们茁壮成长，而我们长大了，翅膀硬了，可以展翅高翔了，难道就可以忘记我们对母亲的恩情吗?不，这样做的人是卑鄙无耻的，是忘恩负义的。我们要用我们的行动，来证明这种感情，让这种情感一代又一代的流传下去。

　　根给叶以无限生机，给叶以青春活力，给叶以无私关爱……直至将自己的生命无私地奉献给叶!这就是根对叶的奉献!这种爱是多么的高尚!这种爱是多么的伟大!“64年过去，弹指一挥间。”我们是国家的栋梁，我们将背负起建设祖国的重任!让我们一起行动起来，以报效国家为己任，以发扬光荣传统为信念，从小树立远大理想，让中国不再是东亚病夫，而是东方巨人!同学们，我们一起努力吧!

　　月是故乡明，祖国是母亲。我们是母亲的骄子，是新时代的宠儿!风华正茂的这一代啊，怎样用双手打扮祖国妈妈?怎样迈开跨入新世纪那坚定的步伐?我和你，和他，和大家，都来刻苦求知识，潜心学文化，把满腔爱国的情和对母亲积热的爱，化为报国的力，献给我亲爱的中华!最后，伟大的祖国妈妈，您的儿女祝您六十七岁生日快乐!

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇2**

　　尊敬的老师，亲爱的同学：

　　你们好!

　　你们一定看见过祖国的锦绣河山吧。那滔滔江水，滚滚黄河，连绵不断的山峰，都属于我们伟大的祖国。祖国的山川雄奇，祖国的河水秀逸，祖国的胸怀无比广阔。

　　我们都是炎黄子孙，都是龙的传人。我们的幸福来自祖国，只有国家富裕强大，才能使我们幸福的生活之花永放光华。中国的历史告诉我们，没有祖国，就没有家，国家不强盛，就要挨打。我们最亲的是父母，最爱的是中华。

　　当侵略者的铁蹄践踏我们美丽山河的时候，每一个有良知的中国人脸上流着泪，心中淌着血。

　　耻辱和不幸已经成为过去，中华民族迎来了新的辉煌。改革开放\_\_年来，在广大劳动人民的辛勤耕耘下，无论军事、科技、政治、体育，我们都取得了长足的进展，刚刚结束的北京奥运会上，体育健儿们凭借自己的“十年磨剑”，使中国跻身体育强国之列，五星红旗一次次高高飘扬在自己家门口的赛场上，雄浑激昂的中华人民共和国国歌让无数的华夏儿女心潮澎湃，热泪盈眶。

　　祖国就是妈妈，国家重于小家，长大后用双手把她建设得更强大。祖国有广阔的疆土，有辉煌的历史，有漫山遍野丰富的宝藏，有三川五岳秀丽的风光。思想的野马在奔驰，我用我的心描绘着祖国妈妈，她飘散的长发是千百条悠然流贯的河川，她硬朗而峭拔的脊背是连绵不断的山峰，而她明亮的眼睛则是那洞庭的水，西湖的波!祖国的天，萧瑟秋风今又是，换了人间，祖国的地，红雨随心翻作浪，青山着意化为桥，遥望祖国万里河山，犹如身在诗画间。

　　祖国是东方的明珠，是亚细亚腾飞的巨龙，是远方地平线上初升的太阳。祖国在你心中，在我心中，在我们大家的心中!谢谢大家!

　　谢谢大家!

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇3**

　　亲爱的老师们，同学们：

　　大家上午好!

　　今天，在蓝天下，迎着初升的太阳，我们举行这庄严的升国旗仪式，我们仰望着国旗冉冉升起，耳畔回荡着气壮山河的国歌，我们为这一庄严的队礼而自豪，我们因肃然于国旗前而激动。我们即将迎来祖国母亲的生日!

　　曾几何时，贪婪的侵略者纷纷来到，从此，文明褪色了，强盛衰败了，整个神州浓雾蔽日，贼寇横行，曾几何时，无数的革命先烈又用血肉之躯把我们多难的民族抱出了地狱，送上了幸福大道，用拳拳赤子之心，抹去了祖国母亲凄苦的眼泪，换来了她幸福的微笑……曾几何时，五星红旗，在人类的旗海里闪烁起独树一帜的绚丽!曾几何时，五星红旗，在地球的面庞中照耀起的光辉!\_\_年的风吹雨打，她容颜未改;半个多世纪的火烤日灼，她风骨不衰。今天，我们在她的辉映下由衷的欢呼：五星红旗，您好!

　　十月一日是洗刷耻辱的日子，是庆祝胜利的日子，在老一辈已逝，新一辈正茁壮成长的时期，我们应谨记这个参和着血与泪，欢乐和痛苦并存的日子。十月一日，更是我们缅怀先烈勿忘国耻，励志图强，报国卫家的精神支柱和动力源泉。

　　国旗，是用鲜血染成的，国旗的光辉伴随着我的成长，照亮了我们前进的道路;国歌，那坚强不屈的声音，那宏伟强大的声音，激励着我们，激励着我们奋发图强，激励着我们所有的炎黄子孙都自强不息!

　　同学们：我们要自觉行动起来，珍惜学习的机会，树立起远大的理想，勇往直前，战胜自我;我们应该发扬中华美德，学会宽容，学会以礼待人，学会遵纪守法，学会孝敬父母长辈，学会感恩。让自己成为一个珍惜光阴、热爱学习的人，成为一个德智两强，身心两健全面发展的人，成为一个值得老师信赖能让父母放心的人，成为一个具有理性、有智慧、有世界眼光的现代人。

　　最后，让我们共同祝愿我们伟大祖国永远繁荣昌盛!让我们的五星红旗在每一个中国人心中永远飘扬!让我们一起好好学习，天天向上!

　　我的演讲完毕，谢谢大家!

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇4**

　　亲爱的老师、同学们：

　　你们好!今天我演讲的题目是“我爱祖国”。

　　“五十六个星座五十六枝花，五十六组兄弟姐妹是一家，五十六种语言汇成一句话，爱我中华爱我中华爱我中华……”是啊!我们离不开祖国。

　　为什么人们总是把祖国比作母亲?有人说：“祖国用她那江河的乳汁喂养了我们。”有人说：“祖国用她那宽广的胸怀抱大了我们。”这当然都是对的。因为无论其他的什么词汇，都表达不出我们对祖国的深厚感情，而只有“母亲”这个词才能表达我们对祖国最忠诚、最纯洁、最真挚、最深厚、最伟大的感情.

　　是啊，祖国——母亲，母亲——祖国，就是这样紧密相连，连成了一体。

　　当祖国贫穷的时候，她的人民就挨饿受冻;当祖国弱小的时候，她的人民就受辱被欺;当祖国富裕的时候，她的人民就快乐幸福;当祖国强大的时候，她的人民就昂首挺胸!

　　历史上，多少中华儿女像热爱自己的乡亲那样热爱自己的祖国。屈原抱石投江，为的是祖国;文天祥慷慨悲歌，为的是祖国;陆游作诗示儿，为的是祖国。谭嗣同面对刀殂，脸不变色，他念念不忘的也是祖国。为了祖国，一代又一代的英雄儿女献出了自己的热血和生命。

　　鲁迅先生说过：“惟有民族魂是值得宝贵的，惟有它发扬起来，中国才有真进步。”我们是祖国母亲的儿女，在党的关心和教育下，我们正在茁壮成长，我们要牢记党的教导，提高自身素质，学好科学技术，把自己培养为“有理想、有道德、有文化、有纪律”的社会主义接班人，我们要承前起后，高举邓小平理论伟大帜旗。我们要用热血来复苏母亲的生机，用生命来焕发母亲青春的光彩吧!

　　谢谢大家!

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇5**

　　老师、同学们：

　　你们好!当我们站在这里，听着雄壮激昂的国歌，目睹着五星红旗冉冉升起，不禁为身为中华儿女而感到自豪。再过几天就是国庆节，在这普天同庆的大喜日子，让我们唱出我们心中对祖国的赞歌。今天我演讲的题目是《我骄傲我是中国人》我骄傲我是一个中国人!我骄傲我拥有这个响亮的名字，我爱我的祖国!我爱您悠久古老的历史，更爱您壮丽优美的山河，我爱您灿烂辉煌的文化，更爱您顽强不屈的精魂内核。

　　昨天的岁月冲刷着记忆的河床，它会带走青春，带走欢笑，带走泪水，但却无法带走您五千年的积淀!我们以《诗经》的歌喉;以《橘颂》的音韵;以古风与乐章、律诗与散曲;以梆子与鼓词、京剧与秦腔。唱响了您悠久岁月的辉煌，唱出了您壮丽山河的力量!我骄傲我是一个中国人!我是龙的传人，是炎黄的子孙!我骄傲，我的骨子里流淌着中国血。百年屈辱，百年抗争。在被欺侮的岁月里，您经历了太多痛苦的洗礼，也展示了无数奋斗的欣慰!赵登禹手中的大刀;张自忠体外的血肠：杨靖宇腹中的草根。炎黄的子孙以他们的坚韧与顽强，唱响了您的精魂内核!\_\_年前的十月一日，五星红旗在天安门广场冉冉升起。

　　我骄傲我是中国人。我是龙的传人，是炎黄的子孙!今天，一声春雷，为您展开了新篇章。龙的传人以特有的干劲把以前的一切屈辱悲哀击得遍体鳞伤。改革开放引来了全世界艳羡的目光。“神舟五号”、“神舟六号”“嫦娥一号”、“嫦娥二号”。08奥运、10世博!您又让世界瞩目，“天宫一号”必将再令世界震撼!我是一个中国人，我骄傲我拥有这个响亮的名字，我爱我的祖国!祖国的明天必将加更灿烂!同学们，努力吧!你们是早晨八、九点种的太阳。世界是我们的，但更是你们的!祖国是我们的，但祖国的明天必须是你们的!愿你们用金牌的精神，火箭的力量，再现巨龙腾飞的形象;用崛起的跨世纪宣言，迎来全世界艳羡的目光;用坚定的信念和丰富的文化知识，再造中华民族的灿烂和辉煌!美好的明天属于你们!谢谢!

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇6**

　　大家好!

　　1949年10月1日，是新中国成立的纪念日。在许多人的印象中，1949年的10月1日在北京天安门广场举行了有数十万军民参加的中华人民共和国开国大典。其实，人们头脑中的这一印象并不准确。

　　因为，1949年10月1日在天安门广场举行的典礼是中华人民共和国中央人民政府成立盛典，而不是开国大典。实际上，中华人民共和国的“开国”，也就是说中华人民共和国的成立，早在当年\_\_月\_\_日之前一个星期就已经宣布过了。

　　当时也不叫“开国大典”，而是称作“开国盛典”。时间是1949年\_\_月\_\_日。

　　那么10月1日的国庆又是怎么回事呢?在中国人民政治协商会议第一届全国委员会第一次会议上，鲁迅的夫人\_\_\_委员发言说：“\_\_\_委员请假不能来，他托我来说，中华人民共和国的成立，应有国庆日，所以希望本会决定把10月1日定为国庆日。

　　1949年\_\_月\_\_日，中央人民政府通过《\_\_的决议》，规定每年10月1日为国庆日，并以这一天作为宣告中华人民共和国成立的日子。从1950年起，每年的10月1日就成为全国各族人民隆重欢庆的节日了。

　　国庆节的这一天是举国同庆的一天，全国人民都是非常的高兴的，它是国家的一个重大的节日，所以各种活动也会在这一天举行，让全国人民度过一个开心的节日。

　　谢谢大家!

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇7**

　　尊敬的来宾：

　　大家好!

　　在爬满甲骨文的钟鼎之上，读祖国童年的灵性;在布满烽火的长城之上，读祖国青春的豪放;在缀满诗歌与科学的大地之上，读祖国壮年的成熟。

　　我想说又不愿说，我也曾看到祖国的孱弱，在圆明园烧焦的废墟之上，我看祖国是一滩血;在邓世昌勇猛的“致远舰”上，我看祖国是一团火，但我的祖国没有沉没，在亚细亚的东部，用宽厚的臂膀，挽起高山大海，将炎黄子孙揽于怀中，用茅草和土砖修复残缺的岁月，用野菜和稀粥喂养饥饿的生活，孙中山先生，在黑夜里开始规划治国方略，毛泽东，在贫瘠的土地上，支撑民族的血肉与骨骼;邓小平，把饱经沧桑的瞳仁放大，指引多灾多难的祖国，从世纪的风雨中神奇地走过!

　　沿着黄河与长江的源头，漂流而下，过壶口，闯关东，走三峡，奔大海。在河西走廊，华北平原，我看祖国的富饶与辽阔，看祖国千里马般日夜兼程的超越;在长江三角洲、珠江三角洲，看祖国崇高与巍峨，看祖国繁荣的霓虹灯日夜闪烁，灿若银河……

　　给我肤色的祖国，给我智慧与胆略的祖国。尽管在乡村，还有辍学孩子渴望的目光;尽管在城镇，还有下岗女工无奈地诉说，但我知道，更有改革的浪潮迭起，冲破旧的观念，旧体制的束缚，迎来新世纪磅礴的日出!

　　这是一个除旧立新的祖国。这是一个沸腾上升的祖国;这是一个如日中天的祖国。我的话语多得成一部历史，我的话语多得可组成一片星河，但是说得最多最动情的一句，便是——腾飞吧祖国、祖国吉祥，吉祥祖国。

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇8**

　　各位老师，各位同学：

　　大家好！

　　1949年10月1日，一个振聋发聩的声音响彻北京，荡破了东方的天空——世纪伟人毛泽东站在天安门城楼上向全世界庄严宣告：“中华人民共和国成立了！”也就是从这一天开始，在世界的东方大地上树起了一面令世人瞩目的旗帜——五星红旗。从此，野蛮的舞台在摇晃中缥缈，文明的强音在奋进中升腾。

　　今天，我们在这里共同讴歌，我感到心潮激荡，感慨万千，由衷地呼喊：“祖国，我要为你歌唱！”

　　古老萌动了青春；进步窒息了腐朽；地球在浩渺的银河中巡天遥看；人类在广袤的原野上向星展望。曾几何时，五星红旗，在人类的旗海里闪烁起独树一帜的绚丽！曾几何时，五星红旗，在地球的脸庞中照耀起绝无仅有的光辉！朋友，面对高山，也许你感谓她的巍峨气势；放眼大海，也许你惊叹她的汹涌不凡；仰望劲松，也许你赞美她的高大和苍翠；俯看小草，也许你称颂她的坚韧和伟大……然而，这许许多多的“也许”隐含着什么？孕育着什么？记载着什么？说明着什么？回答当然是：她们隐含了中华民族数百年的不屈！她们孕育了中华民族几千年的悠久文明！她们记载了中华民族毅然抗战的斗志！她们说明了中华民族奋然前进的心声！

　　这是祖国的感召！民族之力作！五星红旗的辉映！

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇9**

　　大家好!

　　国庆节，也称国庆日、纪念日，是指由一个国家制定的用来纪念国家本身的法定节日，通常是这个国家的独立、宪法的签署、或其他有重大意义的周年纪念日。在这个日子里国家都会举行各种各样的庆典活动。在中国，国庆节特指中华人民共和国正式宣告成立的10月1日。

　　国庆节国庆节1949年10月1日，是新中国成立的纪念日。在许多人的印象中，1949年的10月1日在北京天安门广场举行了有数十万军民参加的中华人民共和国开国大典。其实，人们头脑中的这一印象并不准确。因为，1949年10月1日在天安门广场举行的典礼是中华人民共和国中央人民政府成立盛典，而不是开国大典。

　　1949年10月\_\_日，中央人民政府通过《\_\_的决议》，规定每年10月1日为国庆日，并以这一天作为宣告中华人民共和国成立的日子。

　　从1950年起，每年的10月1日就成为全国各族人民隆重欢庆的节日了。

　　谢谢大家!

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇10**

　　老师们、同学们：

　　大家好！

　　当我们站在这里，听着雄壮激昂的国歌，目睹着五星红旗冉冉升起，不禁为身为中华儿女而感到自豪。再过几天就是国庆节，在这普天同庆的大喜日子，让我们唱出我们心中对祖国的赞歌。

　　今天我的题目是《我骄傲我是人》

　　我骄傲我是一个人！我骄傲我拥有这个响亮的名字，我爱我的祖国！我爱您悠久古老的历史，更爱您壮丽优美的山河，我爱您灿烂辉煌的文化，更爱您顽强不屈的精魂内核。昨天的岁月冲刷着记忆的河床，它会带走青春，带走欢笑，带走泪水，但却无法带走您五千年的积淀！我骄傲我是一个人！我骄傲，我的骨子里流淌着血。百年屈辱，百年抗争。在被欺侮的岁月里，您经历了太多痛苦的洗礼，也展示了无数奋斗的欣慰！炎黄的子孙以他们的坚韧与顽强，唱响了您的精魂内核！

　　72年前的十月一日，五星红旗在天安门广场冉冉升起。向全世界庄严地宣告人民站起来了。从此，我们不必再背压迫，不需再担惊怕。不用再在硝烟中度过。我骄傲我是人。我是龙的传人，是炎黄的子孙！新的时期，新的时代，为您展开了新章。龙的传人以特有的干劲把以前的一切屈辱悲哀击得遍体鳞伤。改革开放引来了全世界艳羡的目光。“神舟五号”、“神舟六号”“嫦娥一号”、“嫦娥二号”。08奥运、10世博！您又让世界瞩目，“天宫一号”必将再令世界震撼！

　　我是一个人，我骄傲我拥有这个响亮的名字，我爱我的祖国！祖国的明天必将加更灿烂！同学们，努力吧！你们是早晨八、九点种的太阳。世界是我们的，但更是你们的！祖国是我们的，但祖国的明天必须是你们的！愿你们用金牌的，火箭的力量，再现巨龙腾飞的形象；用崛起的跨世纪宣言，迎来全世界艳羡的目光；用坚定的信念和丰富的文化知识，再造中华民族的灿烂和辉煌！

　　美好的明天属于你们！

　　谢谢大家！

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇11**

　　亲爱的老师，各位同学：

　　大家早上好!

　　为了迎接国庆，今天我特意带来了“为振兴中华而奋斗”的演讲。

　　朋友们，当你们翻开历史，难道你们只知道我们是一个文明古国，我们有四大发明的丝绸之路吗?你们有没有想过祖国也有被压迫的时候?

　　清朝末年，帝国主义列强把我们中国看作是一块肥肉，每个人都想咬一块肉，分一杯羹，我们的国家从此陷入绝望的境地。

　　1840年，这是一个黑暗的时刻，我们的国家从这个时候起就被称为“东亚病夫”，我们的人民被称为“三等人”。这样的奇耻大辱，作为炎黄子孙，我们怎么能忘记呢?

　　我们中国，就像一头沉睡的雄狮，曾经一直沉睡，不肯睁开眼睛，不肯动弹。这时，列强的大炮已经瞄准了它的胸膛，在这个关键时刻，它终于醒了，从百年沉睡中苏醒过来了，它咆哮着，怒吼着!

　　1949年10月1日，历史将永远记住这一天。在这一天，新中国终于成立了，中国人民终于站了起来!

　　中华人民共和国成立后，一个又一个好消息接踵而至：第一颗人造卫星成功发射，第一颗原子弹和氢弹成功。20世纪80年代，改革开放的春风为中国大地带来了勃勃生机，人民的生活水平不断提高。

　　我们青少年肩负着开拓未来的使命，必须有为振兴中华而奋斗的精神!

　　中国要想跻身于世界强国之林，就必须全面弘扬民族精神，这一重任无疑将落在我们这一代年轻人的身上。因此，我们必须敢于超越自我，为中国的崛起而奋斗!

　　亲爱的朋友们，我们是祖国的未来，祖国的命运将掌握在我们手中。让我们紧紧把握今天，为早日实现中华民族伟大复兴而奋斗!

　　谢谢大家。

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇12**

　　敬爱的老师、亲爱的同学们：

　　大家好!我是来自\_\_班的\_\_\_。

　　还有\_\_天，我们亲爱的祖国母亲就将迎来她\_\_岁的生日。光辉岁月弹指挥间，神州大地沧桑巨变。祖国母亲，在过去的漫长岁月里，有过多少磨砺、有过多少沧桑?那些深埋在我们民族血液里的沉痛，从未消失。

　　古老的中国，像一位雍容华贵的女子，四大发明、丝绸瓷器、威武的兵马俑使她光彩夺目，让世人为之惊叹。她曾经虚弱贫困，受尽欺辱。无数次割地赔款，无数次被动挨打。帝国主义者纷纷加入了掠夺中国财富的战争。鸦片战争、甲午战争、八国联火烧圆明园……贪婪的侵略者几乎掠去她所有的瑰宝。她没有沉默，她选择了反抗，在这片千万年古老的土地上谱写了多少可歌可泣的诗篇。

　　尚显年幼的我们，现在再去回顾历史，难以平静，难以忘怀!

　　但是今天，我们的祖国母亲早已从历史阴暗的角落里走出，早已是积聚了前行的力量，正在昂首阔步，一步一步稳健地自信地走向世界!

　　当巍峨的华表披上曙光，雄伟的天安门迎来新一轮的太阳。历史的耳畔，传来了礼炮隆隆的巨响，那是中国沧桑巨变的回响!看看今日的中国吧!工业基础，两弹一星，文化扫盲覆盖辽远。我们摘下了贫油的帽子;我们造出了属于自己的万吨轮船;香港、澳门回到了祖国母亲的怀抱;太空中第一次出现了中国人的身影。改革开放，祖国赢来了全世界羡慕的目光。我们正以海纳百川的气度拥抱这个世界，我们正以和而不同的胸襟面对这个世界，我们也正以深刻反省、实事求是的态度要求自己、激励自己!

　　作为祖国未来的接班人，让我们努力学习文化知识，积极参加公益活动，主动为社会传递正能量，争取早日实现中国梦，为共和国美好的明天而拼搏。让我们自信自豪的向祖国母亲祝福：中国，你的明天一定更美好!

　　谢谢大家!

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇13**

　　老师、同学们：

　　在这秋风送爽的十月，在这喜悦收获的季节，我们又一次迎来了一个盛大的节日——祖国母亲的生日，中国大地普天同庆，华夏神洲欢呼雀跃。

　　是啊，在这些年里，祖国母亲所迈出的每一个步伐都是那样的艰难，但又是那样的沉着，跌倒了，就再爬起来，信念更执著，意志更坚强，半个世纪的风吹动了母亲的长发，半个世纪的雨淋湿了母亲的衣衫，可风中雨中依然有你前进的身影。您在风雨中崛起，定将永远的屹立于世界的东方。中国发生了翻天覆地的变化我们有了先进的农业，发达的工业，我们有了世界尖端的科学技术，在世界各地的体育赛场上都可领略中国健儿金夺银的飒爽英姿，“东亚病夫”的耻辱已经一去不复返，取而代之的是“世界体育大国”的美称。

　　母亲，我们为你取得的巨大成绩而感到骄傲，为身在您的怀抱中而感到自豪，我们爱你那960万平方公里的广大，爱你那上下千年的悠久，爱你的世界奇观万里长城，爱你的世界屋脊珠穆琅玛，爱你奔流不息的长江黄河，爱你直通文明的“丝绸之路”，爱你巍峨挺立的三山五岳，爱你优美秀丽的园林景观。中国是我们的家，我们爱中华!

　　今天，站在国旗下，那如火的颜色，澎湃着我们的血脉，那雄壮的歌声激荡着我们的豪情，更压重了我们的双肩。我们没有理由在前人的丰碑下沉眠，更没有理由在过去的屈辱中难过，我们有十倍的信心，百倍的勇敢，把愚昧落后逐出这老的荒原，把满腔的炽爱化作那熊熊的火焰。既然我们无法用语言来表达对您的爱恋，那就允许我们用行动来表现吧，我们在用智慧的双手来描绘祖国21世纪的宏伟蓝图，去创造祖国明天的辉煌灿烂!

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇14**

　　自从19世纪中期以来，古老的中国饱受外国列强的侵略。而就在多年以前，中国人民选择了正确的革命道路，在中国共产党的领导下，披荆斩棘，勇往直前，建立了新中国。而就在多年后，在改革开放的浪潮中，中国人民在中国共产党的领导下，奋勇拼博，走向社会主义小康社会的康庄大道。

　　爱国就是对祖国的忠诚和热爱。历朝历代，许多仁人志士都具有强烈的忧国忧民思想，以国事为己任，前赴后继，临难不屈，保卫祖国关怀民生。这种可贵的精神，使中华民族历经劫难而不衰。爱国的内容十分广泛：热爱祖国的山河，热爱民族的历史，关心祖国的命运，在危难之时英勇战斗为国捐躯，都是爱国主义的表现。

　　回想我们刚刚走过的岁月，心中不禁为祖国而自豪。香港回归祖国八周年，经济繁荣，政局稳定，让世人赞叹!在亚洲金融风暴中，中国以自己雄厚的经济实力和人民币不贬值的承诺，向世界证明了一条东方的巨龙的存在。长江抗洪，亿万军民团结奋斗，龙的精神再一次在中华黄土地上沸腾!改革开放二十年，我国经济持续增长，综合国力显著增强。这一切都足以让我们对未来充满信心。难道这些都还不够引起我们的民族自豪感和爱国情吗?作为一名双语人，我们不仅要爱双语，为双语贡献力量，而且要爱漳州，把自己的满腔热血化为动力，努力建设漳州!

　　这一切美好的憧憬展现在我们眼前，祖国在进步，世界在发展。要实现那些美好的愿望，要求我们掌握更多的科学文化知识，只有这样我们才不会被时代淘汰，才能主宰未来。明天我们所面对的挑战会更多，但今天战胜了自己也就战胜了一切，把握机遇，就能够获胜。愿我们每个人带着优异的成绩迎接新世纪的到来，为报效祖国而积蓄力量!我们的决心是坚定的，我们的步伐是坚实的，我们的声音是最响亮的，光明就在眼前，为了祖国，为了明天，让我们爆发全部的激情，冲向理想的彼岸吧!

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇15**

　　亲爱的老师们、同学们：

　　下午好!我是初二(4)班的程林，十分荣幸能站在这为各位演讲。我演讲的题目是《不屈的民族》。

　　我们中华民族是一个坚强不屈的民族，她的炎黄子孙以爱国著称。每当五星红旗在蓝天飘扬，国歌声在晴空回荡，民族自尊的血液就会在千千万万炎黄子孙的血管中沸腾。

　　回望历史的长河，无数先辈名垂青史，他们用自己的赤胆忠诚誓死捍卫自己不屈的民族。让我们一起翻开历史的篇章，去感受那一串串光辉的名字：从以死拒降，扬名百世的苏武，威震敌胆的民族英雄岳飞，到“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的文天祥，从为建设民主主义中国而抗争的孙中山，到为开创社会主义新时代的一代伟人毛泽东，从唤醒东方经济巨龙腾飞的邓小平，到推行“三个代表”的，再到贯彻实施党员先进性的……每个名字都闪烁着耀眼的光芒。是啊，正是这样一个向来不屈不挠的民族，哺育了一代又一代中华儿女，又是这不屈不挠的民族精神，唤醒沉睡于心底的自豪。

　　我们国家从建国到现在一直在不断进步，不断上升，升到了一个万人瞩目的高度，虽然没有惊涛骇浪，但有一种排山倒海的气势在起伏，有一种雷霆万钧的力量在激荡!

　　国徽，是齿轮中生长的麦穗，是五星照耀下的天安门，是不屈民族的标志!赞美有时不需要歌唱，而应该用心聆听。

　　国旗，是我昼夜难眠的情感，他使每个生命都庄严起来、神圣起来，沿着国旗下的路向前进。

　　国歌，是容纳了神州大地百分之百的乐感，她的每一个音节都凝聚着东方民族的骨气，她的每一个音符都能够滋生咆哮的力量!

　　我是中国人，更是二十一世纪的接班人。那光辉的名字使每一个炎黄子孙为之鼓舞!那不屈的精神使每一个中国人为之自豪!那雄浑的声音使每颗灼热的中国心为之振奋!我们应努力奋斗，接受更猛烈的挑战!

　　这就是我献给祖国五十六周岁生日的礼物。我的演讲完了，谢谢!

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇16**

　　我的祖国是中华人民共和国，她像一只雄鸡屹立在世界东方，960万平方公里的大地上，56个民族亲如一家，13亿人民斗志昂扬。每当我看到鲜艳的五星红旗伴随着雄壮的国歌声冉冉升起的时候，我感到一种激情在胸中澎湃，我的心中马上会联想到祖国壮丽秀美的山川，历史悠久的文化，会想到千百年来那些为抵御外辱，振兴中华献出智慧，抛洒热血，英勇献身的英雄志士。

　　我的祖国，每一天都在发生深刻儿巨大的变化。祖国的发展变化，唤起我发自心底的声声祝福。

　　老师说：“爱祖国要从爱家乡，爱学校，爱班级做起，每个人应该时时怀着一颗爱心，处处撒下一片爱心，爱父母，爱老师，爱同学，爱身边的每一个人。那样，祖国妈妈就永远驻在充满爱的花园里。”

　　妈妈说：“爱是人间幸福的标语，爱是中华昌盛的金盾。”

　　我想：从这一刻起，我们会更爱伟大的祖国妈妈，我会因为有这样的妈妈而无比光荣骄傲。在这丹桂飘香的日子，在这硕果累累的季节，让我们为祖国妈妈祝福、祈祷，希望我们的妈妈永远安康，再创辉煌。让我们一起大声祝福：“祖国妈妈，x岁生日快乐！我们永远爱你！”

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇17**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家上午好!

　　我的祖国是中华人民共和国，她像一只雄鸡屹立在世界东方，960万平方公里的大地上，56个民族亲如一家，\_\_亿人民斗志昂扬。祖国，每一天都在发生深刻儿巨大的变化。祖国的发展变化，唤起我发自心底的声声祝福。

　　20\_\_年\_\_月\_\_日，当翟\_\_叔叔走出神舟七号宇宙飞船的船舱，在茫茫太空挥舞五星红旗的时候，全国人民振臂欢呼，又一次扬眉吐气!我从电视上知道，祖国是世界上第三个实现太空行走的国家。我还知道，祖国已经成为全球第三大经济体，多项事业都走在了世界前列。20\_\_年又成功实现百年奥运梦想。我骄傲，我自豪!祖国，请接受我的祝福!祝福您茁壮成长，繁荣富强!

　　20\_\_年\_\_月\_\_日，一场突如其来的大地震撕裂了所有中国人民的心。面对灾难，解放军叔叔们火速奔赴现场，创造了一个有一个生命奇迹;在后方，上至老人，下到孩子，慷慨解囊，全国人民的爱心像一股股洪流，涌向灾区。全国人民都行动起来，就永远没有战胜不了的困难!我感动，我振奋!祖国，请接受我的祝福!祝福您的儿女众志成城，坚强如钢!

　　每当夜幕降临，华灯初上，家乡的人民广场花如海，人如潮。人们悠闲的散步，扭着欢快的大秧歌，孩子们追逐嬉戏。如今，中国人的日子一天天好起来，每个人都沉浸在幸福的海洋里。我幸福，我快乐!祖国，请接受我的祝福!

　　每一天，当太阳从东方缓缓升起，我高兴地走在宽敞繁华的大街上，奔向可爱的校园，与同学们一起，伴着老师的呵护和教导，沐浴雨露阳光。我成长，我欢畅!祖国，请接受我的祝福!祝福您的每一座城市，每一个村庄朝气蓬勃，蒸蒸日上!

　　今年，您将迎来-岁生日。祖国，请接受我的祝福!祝福您生日快乐，永远荣光!

　　我的发言完毕。谢谢大家!

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇18**

　　老师们、同学们：

　　早上好!

　　今天我国旗下讲话的题目是《祖国妈妈，生日快乐》。

　　同学们，让我们在金风送爽的十月，迎接祖国华诞，歌唱我们祖国改革开放取得的成就。改革的春风使中华大地再次焕发了活力，中华民族终于踏上了民族复兴的伟大征程!中华民族以崭新的姿态重新屹立于世界民族之林;这些年沧桑巨变、光辉历程，铸就了一个民族近百年的梦想!我们坚信，在中华民族伟大复兴的征程上，必将出现一个又一个辉煌的明天!中华民族的崛起，必将让世界为我们自豪。

　　同学们，让我们在硕果累累的十月，放声歌唱。歌唱我们祖国取得的累累硕果。这些年来，您的履历中写有风雨也写有阳光，写满泪水也写满欢笑。今天，您扬眉吐气。“两弹一星”升起中国的威仪;“南极长城站”显示出了中国人的胆魄;“三峡工程”圆了中国人的世纪梦;“\_\_跨海大桥”为中国的腾飞插上了金翅膀;继神舟五号、神舟六号“飞天”成功后，“神十”中三名中国航天员代表中国人再次访问浩瀚太空。

　　“神十”的发射，中国航天员首次出舱并进行太空行走，不但是中国载人航天工程中又一个里程碑，更擎起了\_\_亿人民实现中华民族伟大复兴的自信和希望。这标志着中国载人航天工程进入了一个崭新的阶段。祖国啊，在您生日之际，让我们献上一份忠诚与祝愿，请接受我们发自肺腑的赞歌!

　　同学们，来吧!让我们乘着十月，为祖国歌唱。用歌声赞美祖国的过去;用歌声唱响祖国的未来。让我们的心与时代的脉搏一起跳动，让我们的校园歌声飞扬!

　　我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇19**

　　亲爱的老师们、同学们：

　　我们中华民族是一个坚强不屈的民族，她的炎黄子孙以爱国著称。每当五星红旗在蓝天飘扬，国歌声在晴空回荡，民族自尊的血液就会在千千万万炎黄子孙的血管中沸腾。

　　回望历史的长河，无数先辈名垂青史，他们用自己的赤胆忠诚誓死捍卫自己不屈的民族。让我们一起翻开历史的篇章，去感受那一串串光辉的名字：从以死拒降，扬名百世的苏武，威震敌胆的民族英雄岳飞，到人生自古谁无死，留取丹心照汗青的文天祥，从为建设民主主义中国而抗争的孙中山每个名字都闪烁着耀眼的光芒。是啊，正是这样一个向来不屈不挠的民族，哺育了一代又一代中华儿女，又是这不屈不挠的民族精神，唤醒沉睡于心底的自豪。

　　我们国家从建国到现在一直在不断进步，不断上升，升到了一个万人瞩目的高度，虽然没有惊涛骇浪，但有一种排山倒海的气势在起伏，有一种雷霆万钧的力量在激荡!

　　国徽，是齿轮中生长的麦穗，是五星照耀下的天安门，是不屈民族的标志!赞美有时不需要歌唱，而应该用心聆听。

　　国旗，是我昼夜难眠的情感，他使每个生命都庄严起来、神圣起来，沿着国旗下的路向前进。

　　国歌，是容纳了神州大地的乐感，她的每一个音节都凝聚着东方民族的骨气，她的每一个音符都能够滋生咆哮的力量!

　　我是中国人，更是二十一世纪的接班人。那光辉的名字使每一个炎黄子孙为之鼓舞!那不屈的精神使每一个中国人为之自豪!那雄浑的声音使每颗灼热的中国心为之振奋!我们应努力奋斗，接受更猛烈的挑战!

　　这就是我献给祖国生日的礼物。我的演讲完了，谢谢!

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇20**

　　亲爱的同学们：

　　历经了一个月的学习，我们迎来了十月一日的国庆节。它是一个令全国人民瞩目的节日，更是每一个中国人引以为荣的节日。为了欢度这个美好的节日，按上级文件精神，我校放假七天，具体时间为10月1日——10月7日。听到这个消息，同学们一定非常高兴，也许已在心中构思假日活动了，为了让你们这个假日过得充实而有意义，我在此向同学们提出几点建议，希望同学们能接受并自觉遵守。

　　1、国庆假期如外出活动时，必须由家长带领，选择正规部门的交通工具，不乘坐“三无”车辆，特别是严禁搭乘无证驾驶或超速驾驶的摩托车，时刻注意交通安全。十一长假期间交通肯定是非常拥挤的，公路上来往车辆较多，因此更有必要提醒我们的同学们在国庆假期中注意交通安全，在此提倡同学们做到以下几点：不在马路中间行走，要走马路两旁人行道；过马路不得翻越栏杆和隔离墩，要走人行横道线，还要注意来往车辆；在十字路口，要做到红灯停、绿灯行；乘车时不将头手伸向窗外、乘车须抓紧扶手、车上拥挤时注意保管好随身物品、车停稳后再下车。

　　2、严禁同学们私自或结伴到溪边、池塘边玩耍或下水游泳，要远离不安全场所，不参加没有安全保障的活动。

　　3、同学们在家要特别注意用火、用电、用气的安全，防止在使用家电的触电事故，防止使用液化气时的泄露事故。要牢记火警、盗警和伤病急救电话，在发生意外事故时能获取紧急救助。

　　4、国庆假期要注意饮食和饮用水卫生，不吃变质或过期的食品，防止病从口入。

　　5、建议同学们在家多帮父母做一些力所能及的事情，多参加一些有益于身心健康的实践活动。

　　6、禁止同学们做任何危害身心健康、危及生命安全的事，牢记学校、老师们交代的安全事宜。

　　最后，希望同学们合理安排学习、活动、休息时间，在平安和健康中度过快乐而有意义的国庆节！

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇21**

　　敬爱的教师，亲爱的同学：

　　大家好：

　　国庆节是一年一度祖国妈妈的生日，祖国母亲今年\_\_岁了，在这一天街上张灯结彩，我与妈妈来到了街上，街上真是人山人海啊！

　　店门口都在插上了我们国家的国旗——五星红旗，每个中国人都是这么爱我们的国家呀！走着走着，我和妈妈就去了海边游玩，也是热闹及了。一眼看去一望无际的大海，蔚蓝的海水与天连在一起，好像天地连接一般。

　　让我不由自主的`想起了这样的一首歌，大海呀，大海……我正想唱呢，看到一群游人好像在海边找着什么，我和妈妈也就过去了，忽然，我就看到石头上，海水里都有小海螺，我就惊奇的叫起来，啊，原来他们在抓小海螺呀，我也让妈妈和我抓起来了，抓呀，抓呀，不一会抓了一大把，咦！奇怪，我看到有一个小海螺里面，怎么还有小螃蟹呢，我不假思索地问妈妈，妈妈说：“那是小海螺的肉给小螃蟹吃了，小螃蟹霸占了小海螺的家”，哦，原来是这样呀。

　　我和妈妈也抓了不少的海螺了，我起身看了一下不远的地方，这时海水也退去了不少，海水浅的地方露出了沙滩来，我大声的欢呼起来，沙滩，沙滩，我就一蹦三跳的向沙滩的地方跑去了，妈妈也跟着来了，我们光着脚丫踩在沙滩上，走过去背后都会留着一个脚印，妈妈说：“做人要这样踏踏实实的，一步一个脚印的”，听妈妈说完，我就和妈妈打起了沙子仗，一会又堆起了沙堡，一会又拿起手机拍起了相片，玩的开心极了。

　　就这样的玩下去，不知不觉得时间就像飞一样的过去了，我们也要回家了，在回家的路上，我在想是大地的美丽，祖国的昌盛带给了我们这样美好的生活，我不由自主的喊出了——祖国母亲生日快乐！

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇22**

　　老师们，同学们：

　　大家好！

　　作为一个人，作为一名，我深爱着生我养我的祖国。她地大物博，人杰地灵，孕育了博大精深的五千年文明;她大河奔腾，浩荡的洪流冲过历史翻卷的漩涡，激流勇进;她高山巍峨，坚实的脊梁顶住了亿万年的沧桑、从容不迫。

　　当我们的民族遭受帝国主义蹂躏时，无数的中华儿女抛头颅、洒热血、前仆后继、不懈努力换来了新的成立。

　　当我们的民族遭受的侵袭时，我们的白衣战士挺身而出，毅然以自己的生命为代价，与十三亿同胞携手并肩，解除了病毒对中华儿女生命的威胁。

　　当我们的民族遭受到撼天动地的大地震时，我们没有后退，没有惧怕，勇往前行，拯救一个个生命，排除一个个危险，迎来了一个重建家园的明天!

　　这就是我们，一个不屈的民族!

　　这就是我们，一个坚强的民族!

　　年的艰苦奋斗，年的辉煌巨变，如今，我们的祖国就像一条腾飞的巨龙，以凌云之势向世界宣告着我们非凡的成功。

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇23**

　　亲爱的同学：

　　你们好!

　　我们伟大的祖国有悠久的历史，灿烂的文化和勤劳的人们，我们在这样的国度长大，怎么样做才算是爱国呢?爱国，不一定要做出什么惊天动地的大事，只要从身边小事做起。

　　当你把自己的红领巾洗得干干净净，戴在脖子上，看着它迎风飘扬的时候，这是爱国。

　　当你瞻仰着旗杆上冉冉上升的五星红旗，庄严地向它致敬的时候，这是爱国。

　　当你坐在宽敞明亮的教室里，认真地听老师讲课，为中华之崛起而读书时，这是爱国。

　　当你拒绝一次性用品，不乱扔垃圾，参加环保活动，保护好环境卫生时，这是爱国。

　　当你把废水、废纸恰当地利用好，极力反对铺张浪费时，这也是爱国。

　　吉鸿昌在被帝国主义者的歧视下说了一句“我是中国人”的话，这是爱国。华罗庚、钱学森放弃了在国外优厚的待遇，坚持回国，这是爱国。

　　你看，这些不都是一件件小事吗?只要心里永远装着祖国，永远想着为祖国做贡献，所做的一切都是有意义的。

　　我表妹小小年纪就懂得爱国。那天夜晚，我们全家人坐在一起吃着香喷喷的晚饭。我一看表妹的样子就知道她已经吃不下了。我对她说：“惜若，如果吃不完的话就把碗放下吧。”她一听，立马跟我唱反调：“姐，我们不能浪费食物。这是农民伯伯辛辛苦苦给我们种的，我们怎能不珍惜他们的劳动成果呢?你知道这是他们挥洒了多少汗水才得来的吗?人家毛泽东爷爷也珍惜粮食呢!”说完，她又端起碗猛吃起来。顿时，我觉得惜若真是个傻女孩，傻得那么天真，傻得那么可爱。

　　爱国是节约，是环保，是为中华之崛起而读书。爱国，要从身边小事做起。让我们努力学习，共创祖国更美好的明天!

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇24**

　　小伴侣们好：

　　我是大二班来老师。上一周我们都放假了，你过的开心吗?我们为什么要放假呢?——为了庆祝国庆节!对，上一周就是我们的国庆节。 查教案

　　一、说一说什么是国庆节。 查教案

　　1949年10月1日，是新中国创立的纪念日。那一天在北京天安门广场举行了有数十万军民参与的中华人民共和国开国大典。1949年10月2日，中央人民当局通过《关于中华人民共和国国庆日的决议》，划定每年10月1日为国庆日，并以这一天作为宣告中华人民共和国创立的日子。今后，每年的10月1日就成为全国各族人民隆重欢庆的节日了

　　二、国庆节时的大街上有什么纷歧样?

　　大街上很热闹，门路的两面都挂满了中国五星红旗，有些处所还挂起了红灯笼。人们以张灯结彩的方法，来欢庆我们的国庆节。虽然另有些处所还会锣鼓响天的舞起龙来呢，这些都是为了表达人们内心的无尽的喜悦。

　　三、冬天来了，我们需要注意什么?

　　受冷空气影响，我们最近的天气变革会很大哦。那么我们应该注意些什么?首先我们应注意公道添衣：在秋末初冬，气温起伏不定，北风不时降临，要及时为加衣保暖，以抵制风寒的袭击。再者应该及时的包肚子来做好防范事情，托小班的小伴侣可以在老师的辅佐下及时包肚子，中大班的小伴侣就要本身学习包肚子。最后应该多多活动，让我们都健健康康的。

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇25**

　　大家好!

　　“国庆”一词，本指喜庆之事，最早见于西晋。

　　国庆节的由来可谓已久，“国庆”原来是指喜庆之事，国庆节拥有悠久的历史，在公元\_\_年，圣马力诺已经把9月\_\_日定为自己的国庆节。我国的国庆节的由来在西晋时期就有记载。我国古代把皇帝即位、诞辰称之为“国庆”。

　　1949年10月1日，是新中国成立的纪念日。这里应该说明一点，在许多人的印象中，1949年的10月l日在北京天安门广场举行了有数十万军民参加的中华人民共和国开国大典。其实，人们头脑中的这一印象并不准确。因为，1949年10月1日在天安门广场举行的典礼是中华人民共和国中央人民政府成立盛典，而不是开国大典。

　　1949年10月\_\_日，中央人民政府通过《\_\_的决议》，规定每年10月1日为国庆日，并以这一天作为宣告中华人民共和国成立的日子。从此，每年的10月1日就成为全国各族人民隆重欢庆的节日了。

　　每年国庆，各国都要举行不同形式的庆祝活动，以加强本国人民的爱国意识，增强的凝聚力。各国之间也都要相互表示祝贺。逢五逢十的国庆，有的还要扩大庆祝。为庆祝国庆，各国政府通常要举行一次国庆招待会，由元首、政府首脑或外交部长出面主持，邀请驻在当地的各国使者和其他重要外宾参加。但也有的不举行招待会，如美国、英国均不举行招待会。

　　国庆节也是人们走亲访友的好机会，中国自古以来就是礼仪之邦，两手空空走亲访友实属不佳。随着人们生活水平的提高，对精神层次的追求要求更高，送礼不再是以前一味的讲究实用。时下，送花非常的流行，鲜花美丽高雅，让人心情愉悦，实属国庆节走亲访友送礼之上品。

　　谢谢大家!

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇26**

　　大家好!

　　世界各国确定国庆节的依据千奇百怪。据统计，全世界以国家建立的时间为国庆节的国家有\_\_个。

　　以占领首都那天为国庆节的有\_\_、\_\_等。有些国家以国家独立日为国庆节。

　　国庆长假期间也要注意养生：

　　1合理膳食，以防燥护阴、滋阳润肺为准则

　　秋季天高气爽、气候干燥，秋燥之气易伤肺。因此，秋季饮食宜清淡，少食煎炒之物，多食新鲜蔬菜水果，蔬菜宜选用大白菜、菠菜、冬瓜、黄瓜、白木耳;肉类可食兔肉、鸭肉、青鱼等;多吃一些酸味的食品，如广柑、山楂等。适当多饮水，多吃些萝卜、莲藕、香蕉、梨、蜂蜜等润肺生津、养阴清燥的食物;尽量少食或不食葱、姜、蒜、辣椒、烈性酒等燥热之品及油炸、肥腻之物。体质、脾胃虚弱的老年人和慢性病患者，晨起可以粥食为主，如百合莲子粥、银耳冰片粥、黑芝麻粥等，可多吃些红枣、莲子、百合、枸杞子等清补、平补之品，以健身祛病，延年益寿，但不能猛吃大鱼大肉，瓜果也不能过食，以免伤及肠胃。另外，要特别注意饮食清洁卫生，保护脾胃，多进温食，节制冷食、冷饮，以免引发肠炎、痢疾等疾病。

　　2积极参加体育锻炼，强身健体

　　秋季天高气爽，是户外活动的黄金季节。在此季节老年人必须加强体育锻炼，是秋季保健中最积极的方法。秋季要早睡早起，晨起后要积极参加活动健身锻炼，可选择登高、慢跑、快走、冷水浴等锻炼项目。

　　谢谢大家!

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇27**

　　老师们，同学们：

　　上午好！我今天演讲的主题是：《我与祖国共奋进！》

　　我们中华民族历史悠久，有着5千年的灿烂历史和辉煌的文明，在这片越发繁荣的土地上，有着勤劳的人民和我们这些跨世纪的新一代。我们现在已经越来越大了，我们也已经在这片土地上生活了很长一段时间了，我想，我们不一定要等到长大之后为祖国贡献什么，而是现在就为祖国贡献一些我们的力量。

　　有的同学此时可能会说：“我们也只不过是一个小孩子，报答祖国是他们大人的事，我只要做好自己就可以了！”这种想法是在不对的。我们应该时刻想着我为祖国做些什么，也许我们现在的力量还很小，不可能像大人们那样，但是我们能为祖国做的也很多呀。比如：绿化祖国、美化生活环境、好好学习，这些看似平常的事情，只要我们能努力做到，而且是持之以恒地做，我们就已经是为祖国贡献自己的力量了。这样不仅仅是为祖国贡献力量，也是对我们自己的生活贡献力量。因为只有祖国繁荣了，人民的生活条件才会提高，只有祖国的环境污染得到治理了，我们的生活环境才会得到改善；只有祖国强大了，人民的力量才会强大。

　　所以我们一定要与祖国共同进步，共同发展，我们要时刻为祖国做贡献，而不是从祖~亲那里索取些什么，只有这样，中华民族才能不断地进步，我们的祖国才能不断的发展。

　　有一句话说的好：“少年富，则国富；少年强，则国强。”作为一名小学生，一名共青团团员，我一定要好好学习，将来当一个合格的~人，用自己的力量，为祖国母亲今后的发展壮大做己的贡献。

　　在最后我要说一声：“我要和祖国共奋进，我要和祖国共拼搏，我要同祖国共进步。”

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

　　演讲人：

　　20xx年xx月xx日

**关于国庆节的优秀演讲稿400字 篇28**

　　老师们、同学们：

　　早上好！

　　星光灿烂下，我们倾听时代的钟声，漫漫长夜中，我们等待黎明的曙光，多少次，我们心潮难平，多少次，我们辗转难眠，多少次，我们等待祖国母亲的华诞！

　　仰望长空，历史的星光依然闪烁！我们的中国古老而伟大，我们的中国壮丽而永生！蔡伦纸上书写着她的智慧，指南针上旋转着她的方向，刀光剑影下她一次次回归和平，精神劫难中又一次次积薪自焚，重获新生。为了祖国的成长，无数人前仆后继，呕心沥血，为了祖国的富强又有多少人燃尽了自己的生命和青春！

　　即使在那封建主义的绞杀下，即使在那帝国主义的炮火中，中国人依然用自己的脊梁挺起了中华古老的长城。1949年的十月一日，我们的祖国振翅一飞，再度冲上云霄，向全世界发出了最为雄健豪壮的声音：“中国人民从此站起来了！”巨人的呐喊，震荡环宇，让群山响应，大海回波！

　　从那以后，一代新的天之骄子站立起来，他们用自己的灵魂之火温暖了祖国一度冰冷的身躯，用青春的热血点燃了祖国曾经暗淡的灵魂，用激越的歌声纺织了祖国的一身彩霞。

　　置身历史，我们溶于其中，分享着那过去的兴奋与悲痛；放眼未来，我们会发现，面前的道路更遥远更艰难。新的世纪已经开始，祖国迎来它的又一批骄子。让我们在新世纪到来之际把科学、理性、民主，进步作为自己的伟大目标，让我们用高尚的品德，优异的成绩献给祖国。

　　将中华儿女的豪气与龙的传人的胆魄融入自己的青春，献出自己的智慧和爱，让我们在五星红旗下庄严宣誓：我们将努力奋斗，为了美丽的祖国我们将竭尽全力，为了祖国的美丽，我们将倾尽全力！

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