**七（3）班第14周值周**

**尊敬的各位领导、敬爱的各位老师、亲爱的同学们：**

大家早上好！

伴随清晨的第一缕阳光，我们又迎来了新的一天，新的一周。转眼间已步入本学期的第14周，本次升旗仪式由我们七（3）班主持，我是荀司恬。

下面请允许我向大家介绍一下本次升旗仪式的升旗手和护旗手：

升旗手：

周浩阳是我们班的数学课代表，他工作认真负责，各科成绩均衡发展，他关心同学、热心班级工作，是老师的得力小助手。

 李顺是我们班的体育小明星，运动会积极参与，为班级争荣誉。学习上他努力踏实，是我们班的好榜样。

护旗手：

朱康胜、邹思然、张迪、刘露

升旗仪式现在开始，全体肃立，出旗。（向右转）

**【出旗】（出旗完毕，向后看）升旗人员把国旗弄好了，你再面朝大家：**

升国旗、唱国歌，行注目礼，少先队员行队礼。

下面，有请七（4）班值周组长做上周值周总结，大家欢迎！

**【值周总结】**

最后，有请德育处刘主任布置工作。

升旗仪式到此结束，请大家听从体育老师安排，有序退场。

**2019-2020学年第一学期第14周七（3）班国旗下讲话**

­­

**弘扬宪法精神 做遵纪守法好公民**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我讲话的题目是“弘扬宪法精神 做遵纪守法好公民”。在社会这个大家庭里，我们每个人如何约束自己、规范自己的行为呢？那就是——“法”。它是我们每个人明确是非的界限，这也是我们每个公民所应具备的最基本的素质。

今天我国的“宪法日”。之所以确定这一天为“宪法日”，是因为中国现行的宪法在1982年12月4日正式实施。宪法是国家的根本大法，中华人民共和国宪法主要包括序言，总纲、公民的基本权利和义务、国家机构和国旗、国歌、国徽、首都四章。它保障国家权力有序运行，规范和制约国家权力；确认和保障公民基本权利；调整国家最重要的社会关系，维护社会稳定和国家长治久安。2014年全国人大常委会设立每年12月4日为国家宪法日。

法律是一件安全的外套。法律的保护让我们快乐地成长，幸福地生活。法律是行动的指针。像我们开口不能骂人，伸手不能打人一样，我们的言行都要受到法律的约束，同时也受到法律的保护。大人们每做一项工作，每签一个合约，都要涉及很多法律条款，法律使社会运行有序，人们和谐相处。

国无法不治，民无法不立，要想拥有并享受和谐的社会氛围，国家需要制定符合时代潮流的宪法，让社会在运转的过程中，有法可依， 有法必依，违法必究，执法必严。法律的生命力在于实施，法律的权威也在于实施，宪法的生命力和权威也在于实施。国家宪法日，我们并非只是在这一天才想起宪法， 其实，每天都是宪法日，法的精神应深入到我们每个人的心中，我们的校园才会平安，我们的社会才会和谐。

对于我们青少年来说，先要从小事做起，从一点一滴做起。在拥挤的公车上，我们让一让座位;在红灯面前，我们停一停脚步;在道路两旁，我们弯腰捡起一片废纸;在家里，我们替父母分担一些烦恼。这都是遵守法律和道德的表现，如果我们每个人都做到的话，那么，我们的国家，我们的生活，就会变得更美好。

我们是祖国的未来，应该从小学习好法律知识，遵守法律和社会规则，保护我们自己的权益，不损害他人和社会的利益。让我们首先从遵守《中学生日常行为规范》做起，规范自己的日常行为；走出校园后不仅自己遵纪守法，还要把法制意识宣传给周围的人，成为一个诚实守信，遵纪守法的好公民。谢谢。