尊敬的老师，亲爱的队员们们：

大家好！我是来自五（3）中队的 ，今天我国旗下讲话的主题是——践行一盔一带，牢记交通安全。 什么是“一盔一带”？ “一盔”就是摩托车、电动自行车骑乘人员的安全头盔，“一带”就是汽车驾乘人员的安全带。

随着社会的飞速发展，生活、工作节奏也越来越快，汽车、电动自行车成了人们普遍的交通工具，它给我们带来了前所未有的方便与快捷。在大家享受交通便捷的同时，也因为对交通法规知道的少，缺乏自我防范和保护意识，而造成了交通事故。

我们校门外就是马路，时常会有车辆经过，遵守交通法规，增加安全意识，十分必要。但现状让人担忧，例如：清晨上学，为了赶时间，你在路上一路奔是繁华的跑；放学回家你在路上与同学互相追逐、打闹；在车辆川流不息的马路上你无视这些来往的车辆固执地横穿到对面……这些都会构成对生命的威胁。

安全头盔和安全带都是大家在日常出行时容易忽视的细节，但细节关乎生命。为了自身和他人的安全，做到安全、文明出行，做好“一盔一带”的践行者，我们应该做到以下两点：

1、骑乘摩托车、电动自行车出行时，自觉并正确佩戴安全头盔，杜绝为了应付检查“假戴头盔”的现象。

2、汽车上路时，自觉系好安全带，杜绝捆绑不用、坐垫遮挡等不规范使用安全带的现象。

同学们，生命是宝贵的，对每个人来说，生命只有一次。交通安全是关系到我们每一个人的生命财产安全的大事。因此，我们不能有丝毫的疏忽大意。为了你和家人的幸福，避免交通事故的发生，我们必须要牢固树立交通安全意识，自觉遵守交通法规，牢记交通安全知识，提高自我保护能力。愿我们每天高高兴兴上学，平平安安回家。