**以习惯润品行，涵身心助成长**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是学生处的裴老师，今天我演讲的题目是《以习惯润品行，涵身心助成长》。

俗话说："没有规矩，不成方圆"。为了保证人们的正常生活，每个国家都有自己的法律，与此同理，在学校要成为合格的中学生，最基本的就是遵守《中学生日常行为规范》，遵守学校纪律，这对于我们养成良好的行为习惯至关重要。开学以来，还是有一些不和谐的现象例如：每天的胸卡还是有很多同学不按要求佩戴；现在站在操场上的部分同学，还在交头接耳，做操时懒散，毫无精气神；课间不文明休息，追逐打闹，大声喧哗；外出排队上课，队伍凌乱，边走边打闹；去食堂就餐时不排队，进入食堂后奔跑，食堂地面可能有油渍残留，这都是很危险的。以上这些与我们的校园环境是极不和谐的，同时也存在很大的安全隐患。

在学校里，我们不仅要学会学习，更要学会做人，因为只有学会做人，才能更好地求知，才能创新，才会有进步。做一个讲文明，讲礼貌，遵守各项规则的人，不仅是学校、社会对我们的要求，也是我们作为一个人最基本的道德要求。我们应当把日常行为规范时刻放在心中，把它作为约束自己行为的准则，要有自觉遵守准则的意识。

针对以上问题，学生处再次明确提出以下要求：

1、按要求佩戴好胸卡，穿好校服。

2、集合时能静、齐、快；升旗时，面对国旗，肃立致敬，七八年级行少先队礼，九年级行注目礼，唱国歌时声音宏亮、整齐；跑操时精神饱满，动作整齐，口号响亮。

3、平时生活中，要注意不乱扔杂物、纸屑，不随地吐痰，不吸烟、不喝酒，养成良好的卫生习惯。课间文明休息，不大声尖叫，不追逐打闹。

4、外出上课，动作迅速，队伍整齐。

5、按就餐时间就餐，有序排队，进入食堂后不奔跑，不乱扔饭菜，爱惜粮食，餐后将餐桌收拾干净

在学校我们的行为代表班级的形象，将来我们也会踏入社会，我们的行为也将影响社会的风气。良好的行为是黎明前的曙光，抓住了就有光明灿烂的前途，良好的行为是大海中的舵手，把握好了就能到边胜利的彼岸，良好的行为是迷途中的星辰，遵循了就能走出困惑的岁月。

同学们，那就让我们从现在开始，注重行为规范，让行为规范常驻我心吧！