

# 幼儿园国旗下讲话坚持锻炼身体好(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 幼儿园国旗下讲话坚持锻炼身体好篇一

各位老师、同学们：

大家早上好！奋发向上，是中华儿女几千年来与大自然拼搏而形成的核心精神；崇德向善，是中华文明发展历史的光辉结晶。奋发向上的精神，促进了社会人文的发展；崇德向善的品德，增进了人类与自然、国与国、人与人之间的和谐发展。

中国共产党人，就是凭着奋发向上的革命精神，从弱小走向了强大，带领人民赶走了侵略者，建立了新中国，维护了中华民族的尊严；中国共产党人，就是秉承崇德向善的高贵品德，率领全国人民建设新家园，构建幸福生活，惩恶扬善，维护了世界和平。

而先人倡导的“仁爱和谐、正义奉公、尚礼守法、崇智求真、诚实守信”的道德规范铸就了中国人民不屈的精神灵魂，形成中华民族的性格，培育了全民族追求和谐、谦和好礼、诚信克己、与人为善、勤俭廉政、刻苦耐劳和精忠报国的优良素质，在传统文化长期孕育下的中华传统美德使中华民族走向繁荣昌盛，使中华民族生生不息”。同时，优秀的民族文化承载着传承传统美德的重任。我们的先贤用他们的思想和智慧为我们这个民族赢得了“礼仪之邦”的美称。

孔融让梨的故事大家都很熟悉了，孔融尊长的品德怎能不值

得我们学习呢?除此之外，古代还有程门立雪的尊师，三顾茅庐的恭敬，负荆请罪的团结，而今有“夺刀少年”救人一事。这些都体现出了他们是一个有着优良品德的少年，在我们的整个世界也都推崇着善良的德行。雨果曾说过“善良既是历史中稀有的珍珠，善良的人便几乎优于伟大的人。

以“奋发向上崇德向善”为精神引领，讲道德，树明礼向善之风，做正直友善之人;讲学习，树艰苦奋斗之风，做勤劳节俭之人;讲健康，树崇文尚洁之风，做健康开朗之人;讲诚信，树诚实守信之风，做正义坦荡之人;讲秩序，树礼让和谐之风，做遵纪守法之人;讲奉献，树互助友爱之风，做热心志愿服务之人。

“奋发向上，崇德向善”，这不是一个对我们的要求，而是作为21世纪新新少年的我们所应该达到的标准。如果我们在座的每一位同学都能做到崇德向善，奋发向上，那么我们的未来将是一个美好的未来、和谐的未来!

人人都应争做品德向善，积极进取的人。相信自己，我们一定能行。我们将挑起富强祖国的使命，无负于未来无负于这美丽的蓝天。放出你的热情，放出你的爱，让我们拥抱明天，让我们拥抱明天的梦想，拥抱明天的美好!

我的国旗下讲话倒吸结束，谢谢大家!

## 幼儿园国旗下讲话坚持锻炼身体好篇二

在古希腊奥林匹亚山上刻着这样一句格言：“如果你想变得睿智，跑步吧;如果你想健康，跑步吧;如果你想更加健美，跑步吧。”

是的，“生命在于运动”。没有扎实的根基，万丈高楼无从崛起;没有强健的体魄，平生之志只能成为海市蜃楼。拥有一个健康强壮的体魄是每个人一生的追求。

健康需要运动，运动营养体魄。科学适宜的运动，让我们身体更加强健，远离疾病；让我们精力更加充沛，敏锐智慧。让我们意志更加坚强，自主从容。

同时，希望大家发扬文明礼貌的精神风尚。全体运动员无论胜负都要尊重每一位为运动会工作的裁判员，都要礼貌对待自己的每一位竞赛对手。无论成绩好坏，全体观众都要为运动员的拼搏精神喝彩。冠军只有一个，但胜利者却不止一个。只要能坚持跑到终点，完成比赛任务就是胜利者。胜利是属于坚持到底、完成比赛任务的每一个运动员。

在这次运动会上，还希望同学们在原样交接、文明引领方面，有新的突破。越是大型的活动，越是能反映人的素质，反映团队的素质。希望同学们在整个运动会过程中，保持好会场秩序，不要随意打闹或走动，在座区整齐坐好，热情地给运动员加油。同时，还要保持好会场的卫生，在观看过程产生的纸屑、果壳、水瓶等生活垃圾都要投放到指定的垃圾箱中。素质高的团队，既是热情的拉拉队，又是运动员的服务队，还是校园环境的保护队。愿每位同学都能用自己的行动，体现出成绩与素养同在，风尚与竞争并存。

生命需要阳光，运动孕育精彩。同学们，投入到运动中吧，在不断的自我磨砺中，我们必将拥有强健的体魄、通透的心灵、青春的活力。

## **幼儿园国旗下讲话坚持锻炼身体好篇三**

一滴、两滴……那豆大般的泪珠，打在我睡梦中的脸上。慌忙睁开眼睛，原先是妈妈正满脸泪水的望着我。妈妈哭了，妈妈居然为了我哭了，我有点不敢相信自我的眼睛。

一向以来，我总觉得妈妈是那么的偏心。她只爱弟弟，什么好玩的，什么好吃的，都是弟弟的，我只是家中受冷落的“灰姑娘”。于是我开始怨恨妈妈，疏远妈妈，不愿意亲

近妈妈。每当我倔强而又任性的冲着妈妈发脾气时，总能听到妈妈那无奈的叹息，看到妈妈眼中饱含的泪水。这时更恨妈妈说我是不懂事的丫头。

妈妈见我睁开眼睛，慌乱的拭去腮边的泪水，低声的说：“孩子，没事。妈妈……只想好好的看看你……”。说完，妈妈站起来，转身走了出去。

刹那间，我的心里像打翻了五味瓶，酸甜苦辣一下子都涌上了心头。妈妈真的不爱我吗？我闭上眼睛，回想着那一幕幕，不禁问自我：是谁为我准备好了丰盛的早餐？是妈妈！是谁在风雨中给我送来了雨伞？是妈妈！是谁在我生病时带我上医院的？是妈妈！又是谁总在我最需要的时候出现的？也还是妈妈！……可我却埋怨妈妈不够爱我而远离了妈妈，不愿让妈妈多瞧我一眼！正因为这样，不明白多少次，妈妈为了能静静看我，而守在我熟睡的床边？我的心好像被针扎了一样，泪水也抑制不住的涌了出来。

望着妈妈离去的背影，她显得那么的瘦小，脚步也有些缓慢。我想因为我的不懂事，此时的妈妈也是满脸的泪水吧。是呀，天下有哪个母亲不爱自我的孩子，只因为我长大了，妈妈把爱藏得深一点，我却不能理解。此刻我才明白妈妈那无奈的叹息的沉重，才懂得那双眼饱含泪水的深情。

我从被窝里爬了起来，跑出去紧紧的抱住妈妈，任凭泪水不住的滑落。“妈妈，我错了！我再也不会不理您。妈妈，原谅我吧！”我泣不成声的说。妈妈用那粗糙而有温暖的手，为我擦干了泪水：“傻孩子，妈妈怎样会怪你呢！你永远是我的心肝宝贝。只因弟弟年纪小，妈妈得把更多的精力花在他的身上。”妈妈虽然笑着，可她却是满脸的泪花。我想这应当是妈妈幸福而激动的泪水吧，也在心里暗暗的发誓：再也不能让妈妈为我悲痛流泪了。

那个晚上我紧紧的偎依在妈妈的身边，甜甜的做了一个梦。

梦中的妈妈笑得那么的开心和幸福。

## 幼儿园国旗下讲话坚持锻炼身体好篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我国旗下发言的题目是《冬季，请加强体育锻炼》！

冬季没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射，弥补阳光照射的不足。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的我们来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加了大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多，一般多采用长跑、球类、跳绳、踢毽子等项目。而我校的大课间的跳绳、踢毽、跑步就是我们冬季锻炼的一个好机会，我们一定要充分利用好它。

另外，冬季体育锻炼又要注意什么呢？

- 1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活动。准备活动可以提高身体各器官的运作水平，改善肌肉、关节的灵活性，防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。

2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼着装要合理，锻炼后要做适当的整理活动，及时穿衣保暖，以防感冒。

3、参加冬季锻炼，要有循序渐进的过程，更要有顽强的毅力、持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

最后，请让我以奥林匹克运动的创始人顾拜旦先生的名言结束我的讲话：“你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！”。

谢谢大家！

## 幼儿园国旗下讲话坚持锻炼身体好篇五

“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！

看野生动物世界，它们风餐露宿、觅食求生，却往往无疾而终。而人的一生，总要受疾病阴影的笼罩，重要差别就在于运动。

冬天，是一年的末尾，也是我们锻炼身体的大好时节。这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

冬季体育锻炼，能够多接受阳光的照射，弥补冬季阳光照射的不足。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤和衣服上的病毒和病菌，还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的青少年来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

在此，我特向全校同学发出如下倡议：

一、坚持参加大课间活动和阳光体育课外活动，认真做操，积极参加各种有趣的体育游戏活动。

二、从现在开始每天坚持长跑1000米，增强心肺功能，提高我们的身体素质。

三、在节假日里，与爸爸妈妈、爷爷奶奶或小伙伴们一起，积极进行各种有益于身体健康的体育活动，丰富我们的课余文化生活。

四、各班同学每天坚持长跑锻炼，看谁跑得最快，看哪些同学是“长跑之星”。

同学们，乘着北京奥运的东风，让我们发扬更快、更高、更强的奥运精神，拿出你朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐我们健康的人生吧！