

最新健康知识国旗下讲话(模板10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。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。

健康知识国旗下讲话篇一

老师们，同学们：

早上好！

今天，我给大家讲一个故事：一天，一条蚯蚓看见许多美丽的花，就想得到一些花瓣。它对丁香花说：“丁香花，你能给我一片花瓣吗？”丁香花说：“为什么要给你？”它说：“我能帮你松土啊。”丁香花说：“好吧。”蚯蚓帮丁香花松了土。于是丁香花给了蚯蚓一片花瓣。蚯蚓又走到金葵花的面前，它说：“你能给我一片花瓣吗？”金葵花生说：“我为什么要给你？”它说：“我能帮你松土啊。”金葵花生说：“好吧。”蚯蚓帮金葵花松了土，于是金葵花给了蚯蚓一片花瓣。晚上，蚯蚓累了，它靠在一朵花旁边睡着了。那朵花低下了头，用自己的花瓣为蚯蚓遮风。蚯蚓醒来了，却不知道那朵花帮助过它。可是，那朵花低头的时候，它的花籽一粒粒地掉到地上。一个月以后，花的种子发芽了。

这个故事告诉我们什么呢？蚯蚓帮丁香花和金葵花松土，丁香花和金葵花分别给蚯蚓一片花瓣。晚上，当蚯蚓在一朵不知名的花下休息时，那朵花悄悄地帮助了它。这种帮助，让花自己的种子种到了地上。所以说：如果我们去帮助别人，别人也会来帮助你，有的时候帮助别人，也就是帮助我们自己！蚯蚓的这种行为就是心理健康的表现，也是我今天国旗下讲话的主题：做一个心理健康的孩子。

一个人的健康包括两个方面：一个是身体健康，一个是心理健康。然而日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋网吧，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人；有的人目空一切，惟我独尊，对人苛刻，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

小学阶段不但是我们身体生长发育的关键时期，也是我们心理素质发展的重要期，它们都将直接影响着我们未来的健康和精神面貌。那么心理健康有什么标准呢？我要提醒大家重视的心理健康可用三方面来衡量：1、学习上，心理健康的同学能够在老师的指导下认真学习，按时完成各科作业，形成良好的学习习惯，取得良好的学习成绩。2、在人际关系方面，要学会处理与家人、老师和同学的关系，在平时的学习、生活中能够关心他人，帮助他人，心里有了疙瘩，和别人有了矛盾，一定要说出来，寻求解决的办法，不要动不动就用极端的方法来解决问题。3、在自我意识方面，要善于正确地评价自己，并能通过别人来认识自己，善于反思自己的不足，能够控制自己的一些消极的想法与行为，能愉悦地接纳自己。只有在这三个方面能够做到的学生，才可以说是心理健康的学生。

同学们，“健康体魄+健康心理=美好人生”，让我们行动起来，像我前面说的那条小蚯蚓一样用自己的行动共同去开拓健康的绿洲，促进大家的精神健康。在这里我希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美好的人生，明白知足常乐的道理。

最后祝大家身心健康，学习愉快，天天都有好心情！

健康知识国旗下讲话篇二

老师们、同学们：大家好！

今天我讲话的内容是有关青少年心理健康的问题

青少年的心理健康应具备以下素质：

一、对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己；他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活，学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

二、能正视现实，勇于解决问题。

心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识；能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的办法，而不企图逃避，推卸责任；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

三、乐于交往，能保持和谐的人际关系。

心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，*结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤敖。他能和多数人建立良好的关系，参与他人同心协力，合作共事。

四、情绪稳定，性格开朗。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，*结互助，面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

健康知识国旗下讲话篇三

国旗下讲话卫生教育

讲话主题：养成良好卫生习惯，共创美好校园环境

校园是我们共同生活的地方，所以养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境是我们每个同学的责任。

什么叫习惯呢?所谓的“习惯”是指长期重复地做并逐渐养成的不自觉活动。习惯的力量很大。培养良好的卫生习惯首先应从我做起，我们应该时时刻刻提醒自己，不要随地吐痰，不要随地乱扔废物……那些看似无关紧要的“小恶”可能造成的后果就是使我们的校园变得丑陋、肮脏。我们还要制止其他同学不讲卫生的行为，看到地上有果皮纸屑主动捡起。这些似乎让人不屑一顾的“小善”可以互相促进良好卫生习惯的养成，让我们的校园更加干净整洁。其次是：我们每位同学都应该自觉地保护教室及其所在班的周围的环境卫生。通过上一周的督促检查。我们发现各班级环境卫生都做得比较好，但要坚持养成这一良好的习惯。每天走进班级里，你都会看到

桌窗明净, 桌凳摆放整齐, 地面无纸屑. 我想在这样干净整洁的环境里, 就会心情舒畅, 身心健康.

同学们, 校园是我们的家, 让我们自觉维护校园环境。努力养成不乱扔废纸、粉笔头、;不向楼下扔任何杂物;不随地吐痰等良好习惯。同时把班级和清洁区的卫生认认真真做好, 并且时时刻刻保持;做到有人检查和没人检查一样干净, 一样整洁。一份耕耘一份收获, 只要我们共同努力, 坚持不懈, 我们的校园就会像花园一样一尘不染, 空气清新, 令人精神爽朗。

让我们在飘扬的红旗 下作出我们庄严的承诺: 从现在开始, 养成良好的卫生习惯, 共创美好校园环境!

第十周国旗下讲话—发展艺术教育提高审美情趣尊敬的学校领导、老师, 亲爱的同学们: 大家早上好!今天我讲话的题目是“发展艺术教育提高审美情趣”。近期不少教育界、学术界的有识之士呼吁, 国民艺术教育应该成为人们关注的一个社会问题。这里所说的艺术教育, 不同于培养专门艺术人才的专业教育, 而是指提高同学们的文化修养、鉴赏能力、审美情趣。艺术素质教育的目的集中在人格的培养上。注重培养智力为知的素质, 气质为情的素质, 性格为意的素质, 能力为技的素质是我们追求的目标。艺术教育是渗透性教育即在语文、数学、英语等学科教学中渗透艺术教育。它对于陶冶人们的思想情操, 提高人的审美情趣, 使人树立崇高的审美理想, 具有其它教育所不可替代的作用。拿艺术教育中的美术教育来说, 它是通过各种教学实践活动, 使同学们在直接感受中了解、认识美, 在感知中理解鉴赏美, 在感悟中体现和创造美, 从而达到较深刻的审美意。

健康知识国旗下讲话篇四

老师们、同学们:

早上好!

生活就像一面镜子。你对它哭，它也对你哭，如果你想要它对你微笑，你只有一种办法，就是对它——微笑。微笑是最美好最迷人的一种表情。真诚、温馨、快乐。

人生中有成功就有失败，失败并不意味着你是一个失败者，失败表明你尚未成功；失败并不意味着你没有努力，失败表明你的努力还不够；失败并不意味着你必须忏悔，失败表明你还要吸取教训；失败并不意味着你一事无成，失败表明你得到了经验；失败并不意味着你无法成功，失败表明你还需要一些时间；失败并不意味着你会被打倒，失败表明你要微笑面对。

凡真正大的智慧，往往源于失败的教训。古今中外，大多数成功者都经历过失败，可贵的是他们的勇气。马克·吐温经商失意，弃商从文，结果一举成名。爱迪生为了研究，失败过无数次；居里夫人为了“镭”的研制成功，遭受过许多挫折；袁隆平为了“杂交水稻”，经受了难以想象的打击。然而，他们挺过来了，他们微笑着面对，微笑着成功。

我们学习生活中也会经历无数的挫折：每一次上课被老师叫起，手足无措，是一种挫折；当你作业中的叉号比别人多时，是一种挫折；体育课上，你的球技比别人差了一大截时，也是一种挫折；考试后，你的三位数比你同水平的人低，也是一种挫折。

挫折出现后，可置内心的百感交集于不顾，抓住自己内心的信心与乐观的力量，冷静的去思考，沉着的去面对！巴尔扎克说：“世界上的事情永远不是绝对的，结果因人而异，苦难对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”我们要在失败中吸取经验教训，体会方法，思考原因，这样，我们才会变地成熟，才会成功。

同学们，让我们勇敢面对挫折，微笑面对失败，迎接新一次

的挑战。生活中，没有永远的胜者，也没有永远的败者！

缪诣欣老师是校本年度的教坛新秀，曾获市区数学教师基本功竞赛一等奖，大市三等奖，市区评优课三等奖，市区解题能力竞赛二等奖，擅长多媒体，在各类信息化教学比赛中多次获奖，制作的向量微视频被电教馆收录于名师课堂云端。

健康知识国旗下讲话篇五

敬爱的老师们、可爱的同学们：

大家早上好！今天我在国旗下讲话的题目是《养成良好的卫生习惯促进身体健康》。各种流感病毒给人们的工作、生活带来了不少困扰，但同时也唤醒了人们对自身健康和环境卫生的高度重视。战胜疾病要依靠科学，但清洁的环境、良好的卫生习惯可以帮助人们尽量减少感染疾病的可能。因此，保持一种正确的卫生态度是至关重要的。

环境为大家所共同享有，环境卫生差，危害他人，也危害自己。一个整洁的校园，有利于学生的学习，有利于孩子们健康的成长。在大谈“环境保护”的今天，卫生要从点滴做起，从身边做起，更要从娃娃抓起。我们是祖国的未来，是文明的使者，养成良好的个人卫生习惯将意味着将来改变全民的卫生习惯。

每年4月是全国爱国卫生月，所以我们想借此东风，在全体师生中，树立“以讲卫生为荣、不讲卫生为耻”的新风尚，全体师生共携手，共创整洁、美丽的校园：首先，养成良好的个人卫生习惯：

- 1、早上起来先喝一杯温开水，平时多喝水；
- 2、每天自己刷牙、洗脸、洗脚；

- 3、饭前便后勤洗手；
- 4、勤剪指甲，勤换洗衣服；
- 5、不对着他人的面打喷嚏、咳嗽，要转过头或稍低头用手帕捂住。
- 6、积极参加体育锻炼；
- 7、及时接受相应的预防接种；
- 8、注意用眼卫生，认真做好眼操；
- 9、自理能力强，自己整理书包、文具，自己的房间杂物能及时清理。其次，养成良好的公共卫生习惯：
 - 1、一到校先开窗通风，让教室内的空气保持流通与新鲜。
 - 2、不随地吐痰，不乱扔垃圾，课桌内无杂物，课桌上东西摆放整齐，课桌底下周围无垃圾。窗台、瓷砖、饮水机整洁，无灰尘。
 - 3、到专用教室上完课后，能随手把桌椅排整齐，保持地面整洁，及时清理桌内杂物。在老师指导下，关好电器和门窗。
 - 4、轮到卫生值日打扫时，做到认真、干净且迅速；卫生垃圾要及时倒干净，要倒到保安室旁的垃圾池内，不能随意乱倒。
 - 5、不带饮料、糖果等零食进校园，不买小摊小贩不洁食物。
 - 6、能提醒、监督他人“讲卫生”，在校园内看到纸屑、杂物能主动弯腰捡起来并扔到垃圾箱内；能劝阻不良行为。
 - 7、积极参加爱国卫生月的活动，为维护校园环境卫生做出自己最大的努力。

同学们，“清洁使你健康，整洁使你美丽”，让我们携起手来，从今天开始，从现在开始，用你的智慧、用你的行动，把我们的一个个教室、校园都装扮得更加美丽、更加整洁、更加温馨！

健康知识国旗下讲话篇六

老师们、同学们：

我今天讲话的题目是：心理健康才是真正的健康。

人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人与人的交往日渐增多，人际关系复杂。越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重，在我们的周围，有的人情绪反复无常，时而热情奔放，时而沉默寡言，闷闷不乐；有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事而耿耿于怀，甚至与人争吵，拳脚相加；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望，整天无所事事，迷恋网吧，常常迟到旷课，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与同事、老师、同学、父母对立情绪严重。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。我们怎样才能拥有健康的心理？尤其是对于青少年来说，拥有健康的心理应该具备以下素质：

首先，对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。

其次，能正视现实，勇于解决问题。

第三，乐于交往，能保持和谐的人际关系。

心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。

第四，情绪稳定，性格开朗。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。

老师们、同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。

健康知识国旗下讲话篇七

老师们，同学们：

大家上午好！

今年4月是全国第27各爱国卫生月和江苏省第19个健康宣传教育月，为了深入宣传贯彻国务院《关于进一步加强新时期爱国卫生工作的意见》，落实海安县爱国卫生运动委员会下发的《关于深入开展爱国卫生和健康教育宣传月活动的通知》精神，我校今天国旗下的讲话主题是《共同做好春季传染病防范》。

同学们，春季气温逐渐回升，天气多变，时寒时暖，这一时期是呼吸道传染病的好发季节，这些传染病大多可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。由于学校人群聚集，学生间接触频繁，在日常生活、学习中尤其应注意预防各种春季传染病。

一、常见传染病：

冬春季节高发的传染病包括流感、流脑、流行性腮腺炎、水痘、麻疹、风疹、手足口病等。

二、传染病流行的三个基本环节

传染病能够在人群中流行，必须同时具备传染源、传播途径和易感人群这三个基本环节。

三、传染病预防措施

不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通的，我们只要注意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播。

1、要勤洗手。避免脏手接触眼睛、鼻子和嘴，发现同学咳嗽或打喷嚏时要注意避让。

2、不要因为学习忙而放弃日常的锻炼。锻炼身体可增加血液循环，提高皮肤调节温度的能力，维护淋巴系统的功能，增强身体的抗病能力。因此，每天适量的运动，坚持跑操，上体育课，增强体质。

3. 要想增强身体的抗病能力，合理、均衡营养非常重要，如果你偏食、挑食，就很容易生病，要多饮水，摄入足够的维生素，宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物。

4. 不到人口密集、人员混杂、空气污染的场所去，如：游戏厅、网吧、ktv等娱乐场所。
5. 每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其是教室和宿舍；如果因活动后出汗，千万不要在室外大量脱衣，而应用干毛巾或餐巾纸将汗擦去。
6. 合理安排好作息，做到生活有规律；注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降；
7. 不食不清洁的食物，不去没有卫生许可证个体饮食店、不到路边摊点购买三无食品，不喝生水，少喝饮料。不随便倒垃圾，不随便堆放垃圾，教室内的垃圾要及时清理。
7. 注意个人卫生，不随便吐痰。
8. 发热或有其它不适及时就医；到医院就诊最好戴口罩，注意洗手，避免交叉感染；
9. 避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区；
10. 传染病人用过的物品及房间适当消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。

春季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。

健康知识国旗下讲话篇八

各位老师、同学们：

早上好！今天我的国旗下讲话的主题是“拥有健康心理 成就精彩人生”。

种子萌芽生长，必须经过黑暗中的挣扎才会迎来破土而出时的第一缕阳光；蛹破茧而出，必须经过苦苦挣扎才会有采蝶的翅膀美丽如画。作为小学生的我们，每个人都有自己的烦恼，学习、生活、与同伴交往等方面，常给我们带来很大的压力。21世纪的小学生，必须排除人生道路上的种种困惑，克服前进道路上的种种困难，才能在学习、工作和生活中乘风破浪，勇往直前。那么同学们，你们知道什么是健康吗？健康不仅仅指身体健康，其实还包括心理健康、道德健康。心理健康就是能够正确认识自己，能够友好的与他人相处，取得成功是不骄傲，失败了不灰心，敢于和困难作斗争，热爱生活，热爱大自然，热爱学习，不向困难低头，追求成功，这就是心理健康的人。

或许你听起来这太深奥了，那么就请你认真倾听一位健康的小学生应该具有什么样的表现？

(1) 心理健康的小学生首先是活泼、开朗，喜欢和同伴玩耍，热爱学习，热爱劳动，有自己的爱好和兴趣。

(2) 能同家庭成员、老师和同学之间建立良好的人际关系，以诚恳、谦虚、公平和宽厚的态度对待所有的人，特别是同学之间本着“宽厚、理解、尊重”退一步海阔天空的心态，不计较小事，以和为贵。

(3) 能正确认识自己，了解自己，努力发展身心潜能。不会应羡慕别人而怨天尤人，产生妒忌，甚至带有攻击行为，同时不易受社会不良现象的影响。

(4) 思想应该有条理，行为前后一致，注意力比较集中，学习有一定的毅力，能够正确面对挫折，并且有较好的心理承受能力，能适应环境的变化，乐于接受新生事物，并且不会因为一点小小的挫折而放弃前进的步伐，敢于从哪里跌倒就从哪里爬起。

(5) 同时，心理健康的小学生，应该具有良好的情绪，活泼开朗，能够经常保持愉快的心情，遇事冷静，处理谨慎，同情老幼伤残，痛恨坏人坏事。

一个外表看起来很好的苹果，如果里面生了虫子，过不了多久这个苹果就会烂掉。而我们小学生如果心理不健康了，就会对什么事情都不会在意，总是快乐不起来，看什么都不顺眼。

同学们，让我们携手共进做一个身心健康的小学生吧！

健康知识国旗下讲话篇九

班级：四年级二班

演讲人：刘莞莞

时间：5月19日

演讲内容：

老师们、同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是：《阳光心理，健康人生》。心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

由于种种原因越来越多的人产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人情绪反复无常；有的因琐碎小事而耿耿于怀；有的人自卑，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人

都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与、老师、同学、父母对立情绪严重。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。我们怎样才能拥有健康的心理？首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，要正确面对挫折或失败，总有希望，要相信失败是成功之母。

其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。老师们、同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。

健康知识国旗下讲话篇十

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我讲话的题目是《关注健康，快乐成长》。

联合国世界卫生组织曾经提出过一个响亮的口号：“健康是人类第一财富，健康中有一半是心理健康。”

健康教育的目的，是引导我们正确认识生命，培养珍惜、尊重、热爱生命的态度，增强对生活的信心和社会责任感，树立正确的生命观，促使我们完善人格、健康成长。

对于我们的小学生又如何去做呢？

第一，要有安全意识，提高我们的自我保护能力，避免意外伤害事故。校园安全也是我们做好学校各项工作的基础和前提。

第二，讲究卫生，关爱自己，让我们人人拥有健康的身体。首先要养成良好的个人卫生习惯；其次要注意饮食卫生；同时要学习预防传染病的知识，远离和预防各种传染病，促进身体健康。

第三，我们要加强体育锻炼，强健体魄，通过参加大课间活动把锻炼融入到日常的学习活动中，每天做好广播操、眼保健操，认真上好每节体育课，做阳光少年。随着严冬的到来，皮肤干燥，饮食减少。伤风感冒等各种疾病随之而来。参加冬季体育锻炼是预防各种疾病最有效的方法。俗话说生命在于运动，同学们正处于身体发育的重要时期，冬季锻炼不仅可以增强人的体力，使身体的各个器官及其机能得到锻炼和发展，使肌肉和筋骨得到锻炼，还可以增强我们的体质，提高我们的运动技能，锻炼我们坚强的意志，培养团结协作的精神。

第四，我们重视身体健康，更不能忽视心理健康。我们要正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己，要正确面对挫折或失败，要相信失败是成功之母。其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。

老师们、同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，快快乐乐地学习，轻轻松松地生活，成为社会的栋梁之材。

我的国旗下完毕，谢谢大家！