

# 最新做身心健康的阳光少年国旗下讲话(优质5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 做身心健康的阳光少年国旗下讲话篇一

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是四(2)班的，此时此刻，我们又相聚在这美好的早晨，相聚在这庄严的国旗下。在这里，我代表湖洲小学向你们号召：从今天开始我们一起播种文明，立德修身，做阳光好少年。

今天，在这飘扬的五星红旗下，我呼吁大家：行动起来，做一个讲文明、懂礼仪的好学生。

同学们，我们播下一个动作，便收获一个习惯；播下一个习惯，便收获一种品格；你给别人一个微笑，别人会给你一个春天。你给别人一份谦让，别人会给你敬重万千。你给别人一份真诚，别人会给你温馨的思念。

文明礼仪，于大，可立国，可安邦；于小，可修身，可治校。无礼无以成人，无礼无以立校！让我们从现在做起，从自己做起，从点点滴滴的小事做起，播种文明，立德修身，做阳光的好少年。我相信，经过大家的努力，我们一定会营造成一个更宁静、更有序、更和谐的校园。

## 做身心健康的阳光少年国旗下讲话篇二

尊敬的各位评委老师，亲爱的同学们：

大家好！我是四年级一班的刘明心。我为大家演讲的题目是：我是一名阳光少年。

如果生命是一条河流，那么岁月的阳光就是最晶莹，最灿烂的浪花；如果人生是一列快车，那么有阳光的岁月就是窗外无尽的美景。

问我世界上最美的东西是什么，我会说：“是太阳！”在一个阳光明媚的日子，我想让它渗透到我的每一个细胞，感受它，欣赏它。

人们经常把“阳光”和青少年联系在一起，称之为“阳光少年”。我很高兴我是一个阳光男孩，我想我喜欢阳光，找到自己美丽的彩虹！

其实，我说我是一个阳光少年，不想太张扬自己，但我想说：作为班级的一员，校大队的成员，我工作非常努力，做好本职工作，也非常努力学习；作为家里的一个小成员，作为一个女儿，我尽了自己的职责，并遵循了一个10岁孩子的习惯。

在学习上，我努力学习，努力学习，成绩总是很好，我知道学习是为了自己学习。只有好好学习，父母才会满意，这是对父母最好的回报。

在学校，我是我们班升旗仪式的主持人。我经常代表班级参加学校组织的演讲比赛，取得了优异的成绩。

我很感激学校给了我很多展示自己的机会，正是因为这个机会，我想：“我一定要为班级争光！”它让我充满信心，所以我很阳光；在课堂上，张先生给了我很多锻炼自己的机会，

比如参加一些演讲比赛和舞蹈兴趣小组，这给了我信心，让我更加阳光。

每天早上，我都会说：“做个阳光少年真好！”我感到很高兴在我的心里。我觉得每一个阳光都很幸福，因为，我有自己最大的追求，自己最好的祝愿。

我们有自己的动力，我们是理想的阳光青年。我的日子充满阳光，我的日子充满色彩。那是因为，我是阳光少年，我豪放，我轻松，我简单，我诚实，我简单，我有一个梦想，理想。

既然是花，我就开；既然是树，我要长成栋梁；因为我是一个阳光少年，我将成为最优秀、最优秀的阳光少年！

## 做身心健康的阳光少年国旗下讲话篇三

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

我今天讲话的题目是《做身心健康的阳光少年》。

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。

作为小学生，我们的心理与学习生活息息相关。在我们周围，有的同学不能正确对待学习，上课不专心听讲，不按时完成作业、对学习缺乏自信；以自我为中心，不遵守集体规则，不能融洽地与同学相处，心胸狭窄，胆怯害羞；还有的同学会搞恶作剧，好冲动等等，这些都是心理素质不成熟的表现。

怎样才能保持健康的心理？

1. 当注意力出现异常时。就会无法把注意力集中到每一节课当中，产生厌学现象。我们可以从两个方面入手：

(1) 尽量减少课桌上的东西。课堂上或学习过程中，除了必要的学习工具外，尽量少摆东西在课桌上，这样可以减少分心，保持高度的集中。

(2) 进行必要的体育锻炼。必要的体育锻炼，有助于克服注意力不集中的缺点，也能使我们对外界各种刺激的适应能力有所提高。

2. 情绪低落时。

我们不防采用合理发泄的方法来调节情绪：例如打球、跑步、向自己最好的朋友倾诉，将不开心的事说出来。

3. 人际关系紧张时。人与人之间交往的前提条件是相互的尊重。对同学道句“谢谢”、“不客气”、“对不起”、“没关系”等礼貌用语，一定会为你赢得不少朋友；对老师说句“您请”、“您辛苦了”、“谢谢您”等，会拉近你和老师的距离；在家里，给父母做点力所能及的事，你会觉得更加温暖。世界上没有完美的人，要学会要宽容他人的过失，也要接受别人善意的批评和劝告。

同学们，“健康体魄+健康心理=美好人生”，“打开你的心窗，让阳光进来。”把健康、快乐的种子种在你的心田，做一个身心健康的阳光少年吧！

谢谢大家！

## 做身心健康的阳光少年国旗下讲话篇四

同学们、老师们：

大家上午好！我是xx班xx□我是xx班xx□今天我们要演讲的题目是，乐观向上，做一个阳光少年！

一个人是否阳光不是说是特意的去做出来的我认为，阳光少年要乐观面对一切，比如一个学生，他考试考差了，十分的失望，也许他只是失望而已，但是阳光少年却是选择了乐观面对，他或许难过或许失望，但是他心里想：这次我经受了挫折，等于给了我一次成长的机会，在下一个月的时间，我或许努力或许奋斗，只要我付出了，就一定会有收获！

阳光少年！要向白雪一纯洁，要像阳光一样灿烂，要像树枝一样沉稳，这就是阳光少年啊！阳光少年多么的好啊！没有自卑，没有嘲笑，没有哀伤，也没有自己冷漠的一面。

曾有人说过：你要相信你是独一无二的。就算是内向，你可以用自己的方法去感动别人，或是要有自己的特点，盲目追求，最终自己会失去目标的。对啊！一名阳光少年是要有一颗善良的心，一颗纯洁无瑕的心，这颗心可以让你变得阳光、灿烂、这颗心可以让你的生活变得多姿、多彩，让你的生活充满阳光！

既然是花，就要绽放；既然是蝴蝶，就要在他人的面前完全展现你的魅力；既然是草，就要显现出自己坚强不屈的一面；既然是人，就要阳光面对一切，积极面对事实。

真诚！是阳光最重要的要素！光芒是多么的真诚啊！就算你是国王！皇帝！甚至是一国之主，它不会多照你一分一秒，在光芒的眼里，每个人都是平等的，每个人的时间都相同，不会有任何的差驰和懈怠，所以这是成为阳光少年的必经之路，要真诚，比如别人要你保管一个东西，你知道把东西不负责任地放在桌子底下，或者藏在公共场所会丢掉，你还为了图一时的方便而放在那里，回来时发现东西不见了，那么你就达不到成为阳光少年的要求！

做阳光男孩，重要的是气质，气质的'来源在于你的心态，积极、快乐的心态才能阳光，不只是一种愿望。不急慢慢培养这样会赢得无愧于阳光男孩的称号。

国旗下讲话到此结束！谢谢大家！

## 做身心健康的阳光少年国旗下讲话篇五

亲爱的同学们，敬爱的老师们：

大家早上好！

同学们，再过两天是什么节日？是的“六一”儿童节，那是个充满幻想的日子，那是个令世界少年儿童欢欣鼓舞的日子。这一天，阳光格外艳，天空格外蓝，花儿格外香，笑声格外甜，欢乐将洒满整个校园。因为六月一日是我们共同的节日！在这欢乐的时刻，老师衷心祝愿你们节日快乐、身心健康、学习进步！

亲爱的同学们，当你们背着书包来到校园，校园变得生机勃勃、充满活力。育红——这所美丽的花园式学校因你们而精彩。六一到来之际，会有很多关心的客人、叔叔、阿姨来学校。作为学校的主人该如何呈现我们育红学生的风采呢？用朗朗的书声、热情的笑脸、优美的舞姿、甜美的歌喉、绿色的行为……亮相在客人们面前。我们从身边做起，从小事做起，拥抱绿色，做文明少年。

说到这里，不禁让我想起这样一个小故事：有个女孩，在步行街上拼命地追赶着一张飘落的纸。那张纸好像在有意地捉弄她，不停地落下了又飞起，飞起了又落下……好奇的人们猜想着，那一定是一张对女孩来说十分重要的纸。于是，人们纷纷加入了追赶的行列。在大家的努力下，有人终于抓到了它！那个人兴奋把纸递到了女孩的手里。女孩接过纸，微笑着说了声“谢谢！”，然后，快步走到一个垃圾桶旁边，

弯下腰，轻轻地将它塞了进去。转过身冲着大伙儿轻松地说“好了，现在，它终于到了它该去的地方！”

故事讲到这里，也许同学们该明白些什么。是的，迎六一，做阳光文明少年，就是要我们从身边的小事做起，从一点一滴做起：弯下腰，捡起你脚下的纸片；停住脚，收回踩踏草坪的步伐；伸出手，拧紧滴水的龙头；张开口，说出文明温馨的话语；站出来，制止不文明的行为，指责不礼貌的举动！学校有了你们，显得充满生机和活力。

亲爱的同学们，六一的脚步离我们越来越近，绿色文明的呼唤犹在耳边。老师们看到班级中阳光少年——灿烂的笑脸，学习园地中秀美的铅笔字、钢笔字、优秀作文等。学校的橱窗也焕然一新。同学们可结伴观看，把欢庆六一、拥抱绿色的意义深藏我胸，自觉、自律、自勤。让来自社会各界的朋友感受育红人的热情与欢乐！

最后，我再一次衷心地祝福你们，愿你们的每一天都像鲜花般灿烂。