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,我们一起来看一看吧。

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!一名阳关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!是阳关最重要的要素!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。