

# 2023年快乐运动健康成长国旗下讲话稿

## 健康饮食国旗下讲话稿(实用6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

### 快乐运动健康成长国旗下讲话稿篇一

尊敬的各位领导，敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好。

今天我国旗下演讲的题目是“遵守校规校纪”。常言道：“没有规矩不成方圆。”无论各行各业，都将纪律规章制度放在首要位置。大教育家夸美纽斯说过：“学校没有遵守校规校纪便如磨房里没有水。”人们都说军队是最大的集体，军队为什么有力量？力量不是来自他们手中的枪和炮，这并不是因为他们有枪有炮，而是来自他们有着铁一样的纪律，以及军人对纪律不折不扣的执行力。

那么，我们的学校也正该如此。所以作为x中的一员，我们庆幸自己进入了这所校规严明的学校，作为x中的一员，我们更应约束自我，遵守校规校纪。遵守校规校纪不需要太多的豪言壮语，也不需要刻意做样子，遵守校规校纪首先需要我们改变思维的习惯，由“学校要我这样做”转变为“我要这样做”。一所没有校规校纪的学校会像一条没有堤坝防护的狂野之河，有了校规校纪却没有坚强执行力的学校到最后只能是一盘散沙。

在平常生活中，我们要能自我约束，而不是依靠他人的严厉管教。就如学校规定上学期间学生一律不许带手机，可还是有部分同学私下带其进入校园。这不仅是一种违反校规的表

现，也是让自己学习不专心的诱因，最终导致同学们成绩一落千丈。还有些同学无视校规，上课时趴在桌上睡觉，不去认真听讲，这样不仅是不珍惜自己的未来更是不尊重一直以来为我们辛勤劳动的老师。已经是高中生的我们更应该清楚的知道哪些该做，哪些不该做。自觉树立良好的意识，培养良好的习惯。

其次，遵守校规校纪的意识还应该贯穿于我们学习生活的每一个细节之中。遵守校规校纪就是就餐时自觉排队；遵守校规校纪就是在课堂上认真听讲，不开小差；遵守校规校纪就是严格按照学校规定，不带手机，不穿奇装异服，不留怪异发型；遵守校规校纪就是为人举事谈吐文明，礼貌待人；遵守校规校纪就是牢记《中学生日常行为规范》与《学生穿着打扮七不准》，不做违纪之事。

同学们，轮船行驶在没有航标的河流上到不了终点，我们生活在一个没有校规校纪约束的学校也成不了栋梁。只有纪律的约束才能给我们一个良好的学习环境。只有严厉苛刻的要求，我们才会更加优秀。让我们一起行动起来，把我们x中变成一所有秩序有质量，更加优秀的市级示范学校。

谢谢大家！

## 快乐运动健康成长国旗下讲话稿篇二

有些人夏季易出现口苦、目赤、头眩、尿少等“上火”现象，甚至会有目赤肿痛、牙龈肿痛、咽喉干燥、口舌糜烂、大便干结等症状。有些食疗方法可以退火去燥，不妨根据自身情况选择试服。

一、红枣粥。用红枣，大米各适量煮粥吃，可除干咳无痰或痰少而黏、痰中血丝、潮热盗汗、手足心热、失眠、口干咽痛、声音嘶哑、舌红嫩的脏火。

二、麻黄石膏粥。用料为麻黄5克，石膏30克，大米100克，白砂糖适量。将石膏加水先煎20至30分钟，下麻黄再煎，水煎取汁，加大米煮为稀粥，待熟时调入白糖，再煮一二沸服食。每日1剂，连续5至7天，可消热宣肺，化痰平喘。麻黄有发汗解表，宣肺平喘之功，有松弛支气管平滑肌，抑制病毒的作用。石膏辛甘大寒，清热泻火，是中医温热疾病的常用药物，对各种原因引起的高热不退、大热烦渴有较好疗效。

三、柴黄粥。用料为柴胡、黄芪各10克，大米100克，白砂糖适量。将柴芪水煎取汁，加大米煮为稀粥，待熟时调入白糖，再煮一二沸服食。每日1剂，连续5至7天，可清热解毒，泻火解肌。柴胡有和解退热之功，黄芪有清热燥湿，泻火解毒之功，且两者均有明显的解热镇痛作用，对多种细菌、病毒有抑制作用。煮粥服食，对发热头痛、全身酸痛有明显疗效。

四、蒲公英粥。用料为蒲公英30克，大米50克，白糖适量。将蒲公英洗净，水煎取汁，加大米煮为稀粥，待熟时调入白糖，再煮一二沸服食。每日1剂，连续5-7天，可清热解毒，利咽消肿。蒲公英为中医传统清热解毒药，有天然抗生素之称，有良好的抗炎、抗病毒作用，可用于临床多种感染性疾病。

五、菊花粥。粳米50克，冰糖适量，加水煮粥，粥快熟时加入杭菊花6克(布包)，再煮约10分钟即成。能清热解暑，醒脑提神。

## 快乐运动健康成长国旗下讲话稿篇三

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天国旗下讲话的主题是《心理健康教育》。

今天主要向大家谈谈怎样保持稳定愉快的情绪。

笼统地讲要注意以下三点：

一个人能否保持清醒、冷静的头脑，用理智来控制支配自己的情绪，这是心理健康与否的重要标志。从心理学角度看，人们许多不愉快的情绪，多是“自寻烦恼”的结果。我们一定要正视现实，全面地多角度地看待问题，保持开阔的胸怀和乐观开朗的性格。

心理健康的青少年，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把““天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂。他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学去丧失了勇气，诚然，分数很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。

一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经历失败的痛苦，都会感到过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，谁也不能让时光倒流，如果你一味沉溺于过去失败的痛苦之中，那么错过的不仅是昨天的时光，还会是今天的机会。当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也不要被暂时的失败所屈服，要重整旗鼓，轻装上阵，积极的投入到紧张的学习中去，这才是良好的心理情绪所必需的。

同学们，国外有句格言：“我是我心灵的主宰”。衷心祝愿同学们掌握好自我情绪之舵，乘风破浪，在学习和将来的工作中做出不平凡的业绩！

谢谢！

## 快乐运动健康成长国旗下讲话稿篇四

一位父亲去拜访他在一家公司的好朋友。下面是他们之间的对话：

“你还是这家公司的副总裁吗？”

“是啊，怎么了？”

“我儿子刚刚毕业，我希望让他接受点锻炼，丰富一下人生经历，同时开始赚点小钱。”

“如果你需要，我可以帮忙。”

“当然。我希望他能从点点滴滴做起，对劳动和金钱形成正确的看法。”

“那好……我想可以让他去当总经理。总经理不需要做任何具体的事情，我让他来的时候他来一下，随便说些无关痛痒的废话。工资每月8万比索，有奖金，公司还负责报销一些日常花销。可以吗？”

“嗯……不好，那可是一大笔钱啊，而且职位太高了。还有别的吗？”

“那就项目主管吧。工作就是批示一下下级交上来的汇报书以及做一些别的琐事，工资每月5万比索，有奖金，还有餐饮和差旅补贴。”

“也不好，要知道他刚参加工作，还有低些的职位吗？”

“那……部门经理吧。每天给员工下达些指令，训训话什么

的，每月工资3、8万比索，有奖金和差旅费，还有带薪休假。”

“嗯……还有更低层些的吗？”

“项目负责人或是主管分析师、财务执行官也可以。工资每月3、2万比索，还有奖金。做的事情也很简单：打几个电话，时不时地同来访的客户聊聊天。”

“不，我想让他多学点东西，珍惜劳动。还有别的吗？”

“哦，这样吧，我让他去当办公室副主任，帮助办公室主任管理下面的分析员，监督他们工作。每月工资2、2万比索，工作时间朝九晚五。你觉得呢？”

“算了。还有更基层的工作吗？”

“那就只剩工程人员和会计了。这两个职位需要掌握很多金融和规划方面的知识，整天同经理、项目主管和客户打交道。加班是家常便饭，没有加班费，成绩还往往是别人的。工资是最低的8500比索，每天辛苦工作12到13个小时，只有半小时的时间可以用来吃饭，而且每天都要拿工作回家干。”

“噢……这些活真是费力不讨好，不过，的确可以让我儿子从中学点东西。能让我儿子干这活吗？”

“不可能！做这件事的人，他必须最起码是硕士，会讲流利的英语和法语，还要有足够的相关工作经验才行！”

## 快乐运动健康成长国旗下讲话稿篇五

有一位哲学家说过：“不善于驾驭自己情绪的人总会有所失”。良好的情绪可以成为学习、事业和生活的动力，而不良的情绪则会严重影响到一个人的身心健康。然而，生活就

是欢乐与悲伤、成功与失败、给予与获得的聚合体，人的情绪难免会出现波动。学会用理智驾驭情绪，做情绪的主人，让自己及时摆脱心理困境，保持健康积极的心态，才能保证我们的奋斗之舟沿着理想的目标顺利远航。

当我们感到痛苦愁闷的时候，可以选择集中精力去干另一件有意义的事，来回避心理困境。因为当人陷入心理困境时，在大脑中就形成了一个较强的兴奋中心，回避了相关的外部刺激，可以使这个兴奋灶让位给其它刺激，引起新的兴奋中心。兴奋中心转移了，也就摆脱了心理困境。

有时候，同一现实或情境，如果从一个角度来看，可能引起消极的情绪，使人陷入心理困境；而从另一角度来看，就可以发现积极的一面，从而使消极情绪转化为积极情绪。我们在审视、思考、评价某一客观现实情境时，学会转换视角，经常能换个角度看问题，往往会有“柳暗花明又一树”的收获。

鲁迅先生笔下的阿“q”□他的精神胜利法给我们留下了很深的印象，也一直成为人们的笑料。但是精神胜利法也有它积极的一面。有些不如意的事情摆在那里，如若能改变，当然该向好处努力，如果已成定局，无法挽回，那么不妨承认现实，接纳自己，也许只是“自圆其说”，却可以调节自己的心理平衡，达到心理自救的效果。

困境和挫折，是谁都不想遇到的，但有时又是不能绝对避免的。如果能把这种情绪升华为力量，引向对己、对人、对社会都有利的方向，在最终获得成功的满足时，也能达到积极的心理平衡。贝多芬在双耳完全失去听力的困难中，完成了著名的《第九交响曲》；奥斯特洛夫斯基在遭遇双目失明的挫折后，仍为世人留下了不朽名著——《钢铁是怎样炼成的》。所以，当我们遇到挫折的时候，正确的态度是：化失败为动力，从困境中奋起，做生活的强者。

期中考试刚刚结束，这正是同学们需要自我调节的一个重要

时刻：取得了好成绩，不要沾沾自喜，我们的路还有很长；成绩不理想，也不必灰心丧气，只要能找到失败的原因，我们完全可以重头再来。中期考试只是对我们过去一段时间的学习方法、态度和效果的一个检测，无论考的成绩如何，认真地做一次试卷分析才是最重要的。对答的好的题目，总结一下自己是如何理解和运用所学知识的；答错了，更要认真分析做错的原因，以便针对错误采取对策加以克服，从而根据自己的特点，找到最佳的学习模式。我们应该明确：成功和失败都只是暂时的，重要的是我们今后要如何去做。

同学们，心理健康是人生获得成功的前提和基础，也是家庭幸福享受成功人生的保障。我们一定要学会及时地自我调节，保持良好的情绪，保持健康的心理状态，走向成功的人生，去创造辉煌的明天！

## 快乐运动健康成长国旗下讲话稿篇六

各位老师、同学：

早上好！

如果说生命是花，那么安全就是衬托千姿百媚的绿叶；如果说生命是一幅画，那么安全就是抒写美丽的画笔。没有了安全，我们的生命就会摔跤，就不可能走过人生的风风雨雨，更不可能到达人生辉煌的顶峰。

在日常安全中，涉及到学生活动和学习两方面的安全隐患有20多种，包括食物中毒、体育运动损伤、网络交友安全、交通事故、溺水、毒品危害等。在全国各类安全事故中，青少年事故所占的比重很大。其中交通安全与我们的生活是息息相关的，正因为如此，我们才要更加的注重它。

今年暑假，就在我们身边，就在我们学校。15家具班一学生在傍晚时，与他的初中同学一起驾驶着电动车出去玩，因为

车速度太快，该同学驾驶的电动车冲向了路边的土堆，造成了两人重伤，该同学面部大面积擦伤，左眼受伤，牙齿撞掉数颗，话也说不出，身上、腿上擦伤若干，伤情严重。当地医院条件有限，该同学当夜就被送往了温州大医院接受治疗。本因是一个快乐的暑假，转眼就发生了这样的悲剧。

校园安全与每位师生密切相关。我们应时刻意识到：安全工作不只是校长及老师的事，更不是一次黑板报、一个活动、一次班会就可以完成的事，做好安全工作同样是我们每个在校学生义不容辞的责任。

最后，希望通过学校组织的安全教育和开展的各项安全活动，在全校形成一个“人人关心校园安全”的浓厚氛围。同学们，生命是美好的，生活是多姿多彩的，而要拥有这一切的前提是安全。所以我们一定要时刻加强安全意识，努力增强自我防范能力，做到警钟长鸣！