

# 幼儿园国旗下演讲健康(大全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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 幼儿园国旗下演讲健康篇一

老师们，同学们：

大家早上好！绿校园广播又准时和大家见面了，我是主持人李xx□

首先让我们走进今天的《健康伴我行》

讲究卫生，干干净净迎接每一天，不仅仅是为了我们自己，而且还为了全家、全社会的环境卫生。一个人是否干净，体现在无数个细节中。下面我们介绍了一些讲究卫生的细节，你可别小看了这些细节，它直接关系到你的身体健康。

勤洗澡，洗头。小学生正处于身体发育的阶段，每天的新陈代谢都很旺盛。因此，要经常洗澡、洗头，同时，还要每天换内衣和袜子。

保持口腔健康。口腔健康不仅指早晚要刷牙，每次饭后都应刷牙。科学刷牙的最佳次数和时间是“三、三、三”，即：每天刷牙3次，每次都在饭后3分钟刷牙，每次刷牙3分钟。科学的刷牙方法是竖刷法，即顺牙缝方向刷。

定期整理和清洗书包。书包是我们每天都要携带的，它的整洁也关系到个人的卫生面貌，背上干干净净的书包会给自己一个好心情。因此建议最好每月刷洗一次书包。

携带纸巾或手绢。把它们放在书包或衣兜方便取出的地方。要吐痰或者擦鼻涕时及时取出。用后的纸巾不要随地乱扔。虽然这些都是小事，但是如果不注意，不仅影响健康，还会让同学们对你的印象大打折扣。回家以后要更换、清洗用过的手帕，始终保持清洁。

手绢和纸巾也可以同时携带，但要分开放置，并让它们担负不同的使命。例如，手绢用来擦干水迹，吐痰时可以用纸巾。

在《小学生守则》中，“讲究卫生”已经被写入了守则中。因此，当大家朗朗上口背诵《小学生守则》时，别忘了用行动证明：讲究卫生，干干净净度过每一天。

## 幼儿园国旗下演讲健康篇二

大家好，我是初一一班的xx□今天我演讲的主题是“乐观心态 健康心理”

同学们，你是否曾因老师对你的批评而耿耿于怀；是否曾因父母亲对你的责备而暗地抱怨；是否曾因学习不理想、总是害怕老师和家长的怪罪；是否曾因与同学间相处不和、总是感觉心中沉闷、压抑都是心理上的不平衡，是一种不健康的心理状态。

曾经的你也许有喜欢给别人起绰号的嗜好；曾经的你也许有喜欢说脏话的毛病；曾经的你也许总是爱拖拉作业、把完成作业当成负担；曾经的你也许总是上课走神、不专心听讲，一节课下来知其然不知其所以然，等等这一切，从根本上来讲，是你的思想出了偏颇、从另一个角度来说，你的心理也不是很健康。

同学们，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，生活中的挫折就像是一首歌曲的音符，正确面对你才能弹奏出人生的乐章。

有这样一个小故事，说有一个小伙子走路不小心摔了一跤，等他爬起来还没走几步却又摔倒了，这个小伙子便对人们说：“早知还要摔倒，第一次我就不该爬起来。”

在这里我要说，这个小伙子是消极悲观的，人生就像是走路，它总是在一次次跌倒和一次次的爬起的过程中去谱写人生的壮歌，倘若都象上面小伙子说的那样，那么的消极悲观，人生就没有拼搏，没有了拼搏就没有了绚丽的色彩。

同学们，我们现在年龄尚小，许多道理你也许只能感悟而无法理解，但是一个人不仅要有强健的体魄，同时还应有健康的心理，换句话说，那就是一个人每天应该心情愉快地去生活。当然，日常生活与学习过程中，你肯定有过忧伤、有过困惑、有过焦虑、有过担惊受怕，等等。每当此时，你一定要善于自我调节，多培养自己的兴趣与爱好，请记住一句话：“坦坦荡荡地做人、开开心心地学习、痛痛快快的生活”，把那些不顺心、不如意抛去吧！有一首歌唱得好：“天空是绵绵的糖，就算塌下来又怎样；雨下再大又怎样，干脆开心地淋一场……”

同学们，让我们保持乐观的心态，一步一个脚印，努力搞好我们的学习；让我们保持乐观的心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。我的演讲完毕，谢谢大家。

## 幼儿园国旗下演讲健康篇三

尊敬的各位老师、亲爱的同学们： 大家早上好！

今天，我演讲的主题是《热爱祖国，感恩于党》！再过几天，就是十一国庆。今天我们全体师生迎着朝阳瞩目国旗升起，用这种平凡又特殊的方式，表达对祖国和党的祝福。

祖国啊，我们的母亲，在您温柔的怀抱下，我们正唱着春天的故事，昂首跨越新的世纪。

党啊，我们的救星，在新世纪的今天，您以人为本，创建和谐社会，让每个中国人民过上幸福美满的新生活。

特别是我们接受九年义务教育的学生，在学习和生活上都享受到了无微不至的关怀，不仅每学期为我们免去了教科书的费用，而且为我们提供营养餐，让我们平安地生活在校园里，用更多的时间努力学好科学文化知识，为我们今后的成长和生活奠定了坚实的基础！

热爱祖国，感恩于党，应当从小事做起，从现在做起。

首先，我们要学会宽容，学会自律，学会以礼待人，学会遵纪守法，学会孝敬父母长辈，学会使用礼貌用语，用良好的行为习惯来回报祖国母亲。

第三，一个热爱祖国，感恩于党的人，还应该热爱自己的身体，热爱自己的生命。我们将迎来国庆长假，长假里同学们要用于学校里学到的安全知识，快快乐乐过假期，安安全全返校来。

最后，希望同学们，时刻怀有感恩之心，从日常小事做起，从一点一滴做起，做个有理想、有道德、有文化、有纪律的好孩子。祝全校师生过一个快乐、祥和、安全的国庆节！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 幼儿园国旗下演讲健康篇四

老师们、同学们：

在这秋风飒爽的收获季节里，我们高兴的迎来了新学期正式开学的第一天，首先我想对\_\_市第\_\_中初中部\_\_校区的九年级291名(\_\_校区239名)新同学表示热烈的欢迎。对新调入我校的6位老师表示热烈的欢迎。同时，让我们再用热情的掌声

感谢为顺利开学付出努力今天参加升旗仪式的各位老师。

\_\_中初中多年来没有辜负学生家长的信赖，没有辜负下关老百姓的期待，没有辜负下关区各级领导的厚爱。今年我校中考又创佳绩达\_\_附中5人、\_\_中学13人、达“四大名校”录取线以上的学生有73人之多。并且学校还多次受到市、区教育局的表彰奖励。《中国教育报》、《光明日报》、《扬子晚报》、《\_\_晚报》等多家媒体都作过大幅报道。新学期、新起点、新打算、新希望，借此机会给同学们提几点要求：

1、立大志。古人云：有志者事竟成。伟大的目标产生伟大的动力，有志之人立常志，无志之人常立志，古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。古今中外，凡有成就者几乎无一例外，从小就立下了伟大志向。只要我们胸中立下宏伟志向，并不懈的为之奋斗，终将干出一番大事业来。

2、养习惯。罗曼罗兰说：没有伟大的品格，就没有伟大的人，甚至也没有伟大的艺术家，伟大的行动者。对于每一个人来说，养成良好的品德是最重要的。正如人们常说，勿以恶小而为之，勿以善小而不为。40年前，前苏联宇航员加加林成为了世界上第一位进入太空的英雄，他的名字家喻户晓，他的脱颖而出起决定作用的只有一件小事，就是在确定人选时，进入飞船前只有加加林一人脱下鞋子，只穿袜子进入座舱，加加林的成功就从脱鞋开始，这虽是一件小事，却能折射出一个人的品质和良好的行为习惯。

3、爱学习。同学们，新学期开始了，松弛的神经又该绷紧了，床头的闹钟又将激起清晨的奏鸣，久违了的灯下又该呈现我们的身影，我们很清楚，前方的路不可能平坦。我们每位同学都应珍惜时间力争上游，以学习为抓手。要认识到有实力才有能力，有作为才有地位，任何成果都凝聚着汗水，我们必须迎难而上不怕苦，不分心，为你们的美好未来打下坚实的基础。

大浪淘沙，方显真金本色；暴雨冲刷，更见青松巍峨！此时，我很想对初三同学们多说一句，你们的身上寄托着父母的骄傲和期望，你们的成长倾注了老师的汗水和辛劳，你们的明天关系到祖国的未来和希望。希望你们从今天起积极行动起来，用激情抒写初中部的新篇章，用智慧创造人生的新境界！

新的学年孕育着新的希望和憧憬。今天我们又将满怀希望，斗志昂扬地站在新学年的起跑线上，去实现人生的理想，我在这里希望同学们遵循\_\_中“尊道益智”的办学理念，恪守“日有所进”的校训，在新的学年里，以顽强的意志，艰苦的努力去收获丰硕的成果。

谢谢各位！

## 幼儿园国旗下演讲健康篇五

亲爱的同学们：

今天我们又来到心理小广播时间，我们给大家带来的是《自我激励，点燃激情》。

我们大部分学生生在农村，长在农村。我们的父母大多数没有太高的文化水平，也不知道该怎么关心我们的成长，他们有的是整天的忙碌、赚钱，想着给我们提供更好一些的物质生活，他们有时候甚至忙的无暇顾及我们。他们的身影：在工厂里，在超市里，在田地里，在大街上，在饭店里.....

请每一位同学思考一下：我们的学习、生活究竟为了什么？我在这里想对大家说：当你们的父母忙得没有时间欣赏你、鼓励你、夸奖你、赞美你，甚至你的一次调皮只是想吸引一下父母注意力的时候，却引来一顿暴揍的时候，请你们换个角度想一想吧：

父母这么忙，他们为了什么？

他们忙得没有时间顾及我们的时候，我们该做些什么？

调皮？捣乱？惹事？打架？斗殴？是这些吗？我想打架的回答肯定是：不是。

那么我们该做些什么呢？

我们是不是应该：照顾好自己，自己给自己加油呢？

是的！

那就从今天开始，请我们的每一位同学开始试着找寻自己的闪光点、优点，学会自我欣赏，自我鼓励，自己给自己加油、鼓劲，点燃激情，让自己的内心的不断坚强起来，强大起来，面对美好的生活吧！