

# 2023年幼儿园国旗下讲话健康教育早睡早起 健康教育国旗下讲话稿(优秀9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

## 幼儿园国旗下讲话健康教育早睡早起篇一

大家早上好！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。

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。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。

初三练兵考试刚刚结束，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。练兵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！

## 幼儿园国旗下讲话健康教育早睡早起篇二

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。

中期考试刚刚结束，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！

## 幼儿园国旗下讲话健康教育早睡早起篇三

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。

## 幼儿园国旗下讲话健康教育早睡早起篇四

老师们、同学们：

今天主要向大家谈谈怎样保持稳定愉快的情绪。

所笼罩。对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈、引导不利，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。许多心理学测验也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲倍增，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞。效率下降。

怎样才能保持健康稳定的情绪呢？笼统地讲要注意以下两点：

一、用理智调节情绪。

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。青年人一定要正视现实，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。

## 二、要树立远大的志向。

心理健康的青年人，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。

## 三、要正确对待成功与失败。

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，分数对正在苦学的高中生来讲的确很重要，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。

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！”

老师们、同学们：

早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：《讲卫生，爱健康》。

4月是全国第24个爱国卫生月和我省第16个健康教育宣传月。

健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。要有一个健康的体魄，讲究卫生就是最基本也是每个人都能做到的。我们每个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习、生活、健康成长。而美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。在此，我希望全体同学能做到以下几点：

1. 不吃零食，尤其是坚决不吃三无产品。吃零食会给我们的健康带来不良的影响。
2. 不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰。
3. 保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要注意开窗通风。
4. 加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

我相信，只要大家能够拾起一片白色，就能装点一寸绿荫，只要大家尽一份自身一点微不足道的力，就可以创造出一个更加洁净的校园。

同学们，让我们行动起来吧！从我做起，从身边小事做起，做当代文明的中学生。

我的讲话结束了，谢谢大家！

老师们、同学们

早上好!

今天我讲话的主题是拥抱健康 阳光成长。同学们，人生什么最可贵?有人说金钱，有人说时间，有人说理想，但我觉得健康与生命最可贵，随着社会的发展，健康越来越被人们重视。那什么是健康呢?有些同学认为，健康就是不生病，不进医院，其实，要成为一个健康的人，不仅身体要没有缺陷和疾病，还要具有良好心理状态，以及良好的社会适应能力。

今天，老师主要和同学们谈谈如何具有一个良好的心理状态。

其实，在我们同学中间还存在着这样或那样的心理问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，有的学生极易产生焦虑、紧张、恐惧、说谎话等心理问题，有的学生害怕与他人交往等等。

作为一名学生如何拥有阳光般的健康心态，我有一些想法要和大家分享：首先要善于正确地评价自己，并能通过别人来认识自己，能够愉悦地接纳自己，并能及时地控制自己的一些消极的想法与行为。

在与他人交往的时候要学会微笑地问候，学会热情地帮助，学会宽容地待人，学会友善地相处。

当遇到挫折时做一个坚强勇敢的人，忘记失败，勇敢的抬起头来，迎接新的朝阳。就像踢足球，多跑一步未必能进球，但如果不出脚，就永远没有一脚定乾坤的壮举。只有经历风雨，才可能见到美丽的彩虹。

今天老师还有一个好消息要告诉大家，我们学校的心理咨询室上学期已经通过菏泽市合格心理咨询室的创建验收，这学期从本星期开始面向全体学生开放。时间是每周一到周五，



每天中午11:45—12:45开放，地点在行政楼四楼。当同学们遇到烦恼的时候，有快乐想要与他人分享时，不妨到心理聊天室与我们的老师聊聊天，谈谈心，老师期待着能分享你的快乐，分担你的忧愁，并一定替你保守秘密哦，如果你觉得谈心不方便，也可以写信给老师，老师将会对每一封信认真答复，请相信，老师会珍视每一颗信任老师、渴望得到慰藉的心灵，并一定替你保守秘密。

同学们“健康体魄+健康心理=美好人生”，“打开心窗，让阳光进来。”让我们行动起来，把健康、快乐的种子播下，共同去开拓健康的绿洲，促进精神健康。

老师们、同学们：

上午好！五月，金色的阳光明媚耀眼，我们告别了花枝招展的春天，开始步入炎炎的夏日。而夏季，是肠胃、呼吸道等传染病的多发季节，学校又是易感人群聚集地。要预防传染病，就要控制传染源、切断传播途径、保护易感人群。因此对我们大家来说，一些健康的生活方式显得尤为重要。在此，我也给同学们强调一些日常生活中应注意的地方：

一．饮食方面：

1. 蔬菜水果要洗干净后才能食用。
2. 开展灭四害等活动，如灭鼠、消灭蟑螂、苍蝇、蚊子等，不要让老鼠、蟑螂、苍蝇污染食物。
3. 同学们应少吃零食、冷饮。夏季高温，食品容易变质，不要购买三无产品。
4. 不要暴饮暴食。一顿饱一顿饥容易损伤胃肠道功能，引起呕吐、拉肚子等胃炎、肠道疾病。

5. 饭前便后要洗手，做好个人卫生。
6. 健康饮食，不挑食，确保各种营养齐全，保证体质健康。

## 二. 环境卫生方面：

1. 不随手乱扔垃圾，特别是一些包装袋及吃剩下的食品会引来蚂蚁、蟑螂、苍蝇、老鼠等污染环境，传播病菌。
2. 各班及时清理垃圾，在倒垃圾时注意不要“一边倒，一边漏”，发现有垃圾就随手捡起，放进纸篓。
3. 教室就像我们的家，要时刻保持整洁、干净，特别注意教室里卫生死角的清洁，别让蟑螂、苍蝇、蚊子有藏身之处。

## 三. 运动方面

1. 运动前要做足热身运动，防止韧带拉伤等伤害。
2. 穿着适合运动的衣裤和鞋子，不穿凉鞋、裙子上体育课。
3. 不在双杠场地随意玩耍，防止摔伤。
4. 注意防暑，不要在烈日下过量运动，防止因骨骼、关节、肌肉等承受负担过重所导致的运动伤害。

希望大家重视起身边的小事，健康地生活，健康地学习，健康地度过每一天。希望每一位师生都有一个健康的体魄，希望我们共同拥有一个卫生整洁的校园！

谢谢大家！

各位老师、同学们：

早上好！我讲话的题目是《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。

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，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事而耿耿于怀；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望；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？

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，只存在有差异的学生，要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望，要相信失败是成功之母，饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。

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。

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。祝愿大家都有一个健康的心理，阳光的心态，快乐幸福的人生！

谢谢大家！

## 幼儿园国旗下讲话健康教育早睡早起篇五

上午好！

在今天国旗下讲话之前，老师想和大家一起来做个小游戏。游戏的名称就叫做《雨点变奏曲》，老师先来说一下游戏的规则。“小雨——手指互相敲击，中雨——两手轮拍大腿，大雨——用力鼓掌，暴雨——跺脚。”你们呆会儿听到老师讲小雨、中雨、大雨、暴雨，你们就作出相应的动作，听到雨过天晴，同学们就站好了。好，开始，“现在开始下小雨，小雨变成中雨，中雨变成大雨，大雨变成暴风雨，暴风雨变成大雨，大雨变成中雨，又变成了小雨，最后雨过天晴。”同学们，这个游戏好玩吗？你觉得开心吗？同学们，手指团结合作，能产生响亮的声音，我们同学们团结合作，就能取得事情的成功，团结合作是人的一种重要的心理品质，今天，老师就和我们同学们谈谈有关心理的话题。

世界卫生组织指出“健康不仅是没有身体的缺陷和疾病，而且还要有完整的生理、心理和社会适应能力。”随着时代的变迁，人们逐渐认识到，心理健康和身体健康同等重要，积极的情绪、顽强的意志、清晰的认知、健康的人格共同构成我

们迎接未来社会必须具备的优良心理品质。

4.4环，使得心理素质稳定的中国运动员邱健意外登顶，可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，他又一次在最后时刻把金牌拱手相让，不是输在射击技能实力上，而是输在关键时刻的心态上。奥运会正式开赛第一天，杜丽肩负着为中国军团“射”下首金的重任，但是重压之下，杜丽卫冕失败，痛失奖牌。不过，杜丽很快调整心态，在随后的步枪三姿中，他终于为中国代表团添上一金。由此，我们可以看到心理调节能力是多么的重要！

学习中也是如此，同样一次考试，一些平时学习一般的同学却能发挥出色，而有些平时成绩优异的同学可能会考的并不是很理想。面对挑战，只有始终保持平和稳定的心理状态，才能充分发挥，夺取最终胜利。

在我们同学中间还存在着这样或那样的问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，作业抄袭或不能按时完成，对学习缺乏自信；有的同学以自我为中心，不遵守集体规则，不能融洽地与同学相处；也有的学生会无缘无故地闷闷不乐，心胸狭窄，胆怯害羞，嫉妒他人，容易发火；还有的学生会说谎、搞恶作剧，好冲动等等心理素质不成熟的现象。

心理健康是一个动态发展的连续体，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，和我们的身体一样，我们的阳光的心灵偶尔也会“感冒”，同学们正处于人生最美好的时候，你们活泼、开朗、富有激情和朝气，然而这充满朝气的季节，也会时常飘落着苦涩的花瓣雨。身体感冒了，体魄好的人可以自我治愈，身体素质稍差一些的人则需要求助于医生，心灵的“感冒”也一样，同学们要善于自我调节，自我疏导。但是，当我们无法独自面对时，我们也要学会求助于老师、同学、家长等。

我们常说，让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心深处的困惑。让脸上失去笑容的，不是磨难，而是禁闭心灵的结果。同学们，当你有满溢的幸福需要分享时，当你有满腔的心事需要倾诉时，请别忘了，设在行政楼四楼的“知心小屋”的大门在向你敞开着！在那里，同学们可以畅所欲言，心理辅导室的老师们将耐心倾听同学们的心里话，并坚持保密的原则，帮助你战胜心理困扰，以更积极乐观的心态迎接各种挑战！

同学们，幸福离我们并不遥远，心灵的“感冒”更不可怕。让我们携起手来关注心理健康，用真诚和热情架起心灵沟通的桥梁，共同去开拓健康的绿洲，促进我们的精神健康。

最后祝我们全校师生身心健康，微笑面对每一天，天天都有好心情。

我的讲话完了，谢谢大家。

## 幼儿园国旗下讲话健康教育早睡早起篇六

老师们，同学们：

大家好，我今天国旗下讲话的题目是“让健康与你同行”。

今年4月是全国第24个爱国卫生月，同时也是我省第13个健康教育宣传月，今年的主题是“清洁、卫生、运动、健康”。

我们需要身体上的健康，更需要心理上的健康。人际关系则是其中重要的一部分，作为学生的我们，在与同学、老师、父母的交往中常常会有这样或那样的矛盾，从而难以建立良好的人际关系，对此，我有一些看法，想与大家分享，那就是善意而包容的心，爱笑的脸和帮助他人的手。

善意而包容的心是指你做的事情要保证是出于善意的，而对于别人不小心犯的错，则是去包容。

爱笑的脸则指常常把笑挂在脸上，笑的内涵很丰富，或是问好，或是道歉，或是鼓励，或是信任，所以笑往往是可以解决许多矛盾与问题的。

帮助他人的手便是体现在了行动上，通过帮助他人，建立良好的关系。良好的人际关系可造就良好的氛围，树立良好形象，则能很好的减少矛盾的产生。良好的氛围可带动学习、工作的进步。为此，我还应通过不断的调节自己，使内心达到平衡，不要因为别人做的什么，而失去了对自己的控制，要学会宽容，知足才能常乐，要有点阿q精神，还要有点还有人不如我的想法。

让健康与你同行，选择健康的生活方式，适量的运动和心理平衡吧，我们无法控制生命的长度，那就去拓宽生命的宽度，提高生命的质量吧！

## 幼儿园国旗下讲话健康教育早睡早起篇七

老师们、同学们：

大家早上好！我是603班的。今天我在国旗下演讲的题目是：《走进健康春天，严防春季传染病》。

春天，阳光明媚，春暖花开，到处充满了生机，一切都是那么的美好！可是同学们你们知道吗？春季也是流感等呼吸道传染病的高发季节。在不知不觉中，可恶的病菌就开始猖獗起来，给我们的健康造成了威胁——人体一旦感染这些病菌，就会出现发烧、头痛、腹泻等现象，身体严重不适，影响人们正常的工作和学习生活。

为切实加强学校春季传染病的防控工作，有效预防春季呼吸道传染病，为了全校师生能健康、愉快地学习、工作、生活，在此，我向为大家介绍几点简单的预防措施：

1、全校师生都要树立起预防传染病的防范意识。切断传染途径。不食用不清洁的食物，坚决杜绝购买路边小吃，流动摊贩的食品，不吃生食，不喝生水。

2、注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯，也是预防春季传染病的关键。饭前便后以及外出归来一定要洗手，减少春季呼吸道传染病的流行。

3、平时做好教室清洁卫生工作。保证窗明几净，地面干净无杂物，经常开窗通风换气，使室内空气流通。

4、各班开展密切春季传染病预防的宣传教育活动，教育学生提高自我保护意识和能力，发现身体异常，及时到医院就疹。

5、春天正是运动锻炼的好时机，应积极参加体育锻炼，多呼吸新鲜空气，增强体质。另外，要合理安排好作息，要根据天气变化，适时增减衣服。

老师们，同学们，“儿童是祖国的未来，健康是最大的财富。”让我们积极行动起来，讲究卫生，预防春季传染病，让我们大家健康、快乐地学习、生活！

我的讲话到此结束，谢谢大家！

## **幼儿园国旗下讲话健康教育早睡早起篇八**

老师们、同学们大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：早餐在家吃。

不过，要是我们在家里吃早饭，你们的爸爸妈妈或者爷爷奶奶外公外婆就会非常辛苦，因为他们必须比你们起得更早，为你们做好可口的饭菜，才能保证你们按时吃饭，上学才不会迟到。而且，他们还需要花费很多的心思，才能换着花样



煮不同的早餐，让我们小小的身体得到全面的营养供应。同学们，如果你是在家里吃早餐的，一定要记得每天对自己辛苦的长辈说谢谢哟，因为，是他们的辛勤劳动，才换来我们每天的健康成长。

有的同学要是更喜欢在外面吃早餐，其实也不错。因为外面的早餐品种多样，同学们可以根据自己的爱好选择着吃，而且，我们的长辈们也可以轻松一些。但是，请在外面吃早餐的同学们一定要注意：一定要选择正规的餐饮店，不能在街边的那些小货摊上买，不能买那些没有卫生合格检疫证的食品，不能边走边吃，这样都是极不卫生的行为，严重的还可能引发肠道疾病，造成拉肚子、胃肠感冒之类的，不仅让自己难受，让父母担心，而且耽误学习，那样多不划算呀。

同学们，无论我们选择在家里吃早餐还是在外边吃早餐，我们首先要记得，我们一定要在早上把我们的肚子填得饱饱的。只有那样，才能保证我们每天都有充沛的精力好好学习，才能让我们的身体快快长大，健健康康的长大！

## 幼儿园国旗下讲话健康教育早睡早起篇九

老师们，同学们：

大家早上好！

今天，我在国旗下讲话的主题是“做个心理健康的孩子”。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。今天我们主要讲心理健康，那么，怎样去判断我们自己的心理是否健康呢？下面，我从我们小学生的学习、人际关系、自我认识、社会适应四方面进行分析，同学们请认真听听，对照自己是否符合心理健康的要求。

第一个方面是学习。学生的主要任务是学习，心理健康的学生首先是能够学习的，能在学习中获得智慧和能力，并将学

习得来的智慧和能力用于进一步的学习上面。

下面是与学习有关的心理健康的标准：

1. 是能自我满足。这里所说的满足感，实际上就是一种学习上成就感。每个人都希望成功。有些学生，对自己的要求过高，一心想成为全班第一、第二，结果总是对自己不满意；而有些学生却不想有所作为，认为反正自己不行，对自己丧失了信心，甘于落后。这种过于强烈和过于落后的学生都不能算是心理健康的学生。因为大部分心理健康的学生都是能在学习中获得自我满足感，从而不断增强自信心。

2. 是能排除学习中各种忧虑。例如：有些学生考试不理想就会很不开心，害怕老师和父母的责备，甚至出现焦虑。结果焦虑过度，甚至害怕回学校，对学习产生逃避的心理。而心理正常的学生虽然在学习中也有烦恼，但会采取积极的方法，会摆脱这一消极情绪。

第二方面是人际关系：心理健康的学生既有好朋友，又乐于与人交往。能与父母形成良好亲子关系，与老师形成良好的师生关系，与同学形成良好的同伴关系。我们常发现有些同学喜欢独来独往，把自己封闭起来，这些都是人际关系不健康的表现，不能算是心理健康的学生。

第三方面是自我认识：心理健康的学生，不但能了解自己，而且能接受自己，接纳自己的不足和缺点，并努力谋求自己的最佳发展。甚至有些学生对自己无法弥补的缺陷，也能安然处之，有时还会自我安慰。而有些学生，一次考试考砸了或做了错事之后，总是极力地找各种借口为自己开脱，或隐瞒同学和家长。还有些学生总是不承认自己某些方面的缺点，总是觉得自己是正确的，别人都在冤枉他。这些都不算心理健康的学生。

第四方面是社会适应力：人是生活在现实环境中的，社会适

应能力对个人的生活和学习有重要意义。所以心理健康的学生都能了解现实，正视现实，能在现实生活中找到自己的位置。而对生活和社会适应不良的学生就容易产生出各种心理行为问题。例如：有些学生沉迷电脑游戏，沉迷虚拟世界里，对现实的学习和生活都不感兴趣。这些都不能算是心理健康的学生。

最后，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。