

# 最新我运动我健康国旗下讲话稿(优秀5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 我运动我健康国旗下讲话稿篇一

老师们，同学们：大家好！

现在正值隆冬时节，空气是如此的清新，我们的心情是如此的愉悦。新年之际，万象更新。过了新年，我们添了新岁，大家以饱满的斗志，来迎接新的挑战。

今年的中，就提出了我们中国人的梦想就是为了实现中华民族的伟大复兴。

而对于我们今天的初中生来说从下要树立远大的理想，“有志者事竟成。”人生就是为实现理想奋斗的过程。当我们有了目标之后，就必须付出努力，否则将一事无成。世上无难事，只要肯攀登。无论我们在求知的道路中遇到了哪些荆棘，哪些坎坷，都要振奋精神，勇往直前。

在日常生活中，身边的一些同学就是我们学习的榜样。遇到问题时，追根究底，不轻言放弃；成绩优异时，只当是过眼云烟，不足挂齿。拼搏奋斗，努力进取，正是我们在学习中应有的态度。

新一年，新气象。新，就是与旧不同；新，就是变化；新，就是进取；新，就是发展；新，就是创造。

新一年，新气象。在新的一年里，我们要不断求变化，求进取，求发展，求创造。

新一年，新精神，新面貌，新行动，新气象。

愿同学们能以自己满意的成绩、出色的表现，为自己本学期的学习生活画上一个完美的句号。祝大家新年快乐，老师们工作顺利，同学们学习进步。

谢谢大家！

## 我运动我健康国旗下讲话稿篇二

这件礼物是我最珍贵的礼物——芭比娃娃。

那是以前很怀旧的事了，那时，我才四岁，爸爸带着我去商场玩。我意外地看见了一个十分漂亮的芭比娃娃，她身披金色长发，穿着白色长裙，裙子上有蓝色的宝石贴纸，穿着银光闪闪的水晶鞋，她白皮肤跟白色长裙和水晶鞋很搭，看着都那么迷人啊！真想拥有她。我说道：“爸爸，那个芭比娃娃真漂亮！能买吗”爸爸看了一下价格，说：“天那！八十六元！太贵了，咱们不买了。”“求你了，爸爸！”可是他还是冷漠的拒绝了我。

我失望地低下头被爸爸拉走了，爸爸真小气！我回头看了看那个芭比娃娃，难道真的买不起

但奇迹出现了，爸爸去上厕所时，让我在门口等他。我情不自禁地回到了玩具区，她太美了，让我忘了回去。当我听到爸爸四处喊叫我时，我不想搭理他，就躲在角落里继续看着芭比娃娃。忽然，收银员把我叫到一旁时，悄悄地告诉我说：“你想要我能够送给你。”我惊讶地说道：“真的”“当然是真的，我从来都不骗小孩。”说完，她立马拿出来递给了我。”“拿着。”我开心地拿在手上，但又有点不安。

这时，爸爸最终找到了我，“这是什么”“这是收银员阿姨给我的。”爸爸生气地说：“怎样能随便要别人的东西。”他直接把布娃娃从我手里抢过来放在了柜台上。我哭了起来，当我要去拿时，爸爸就把我抱走了。

至今，芭比娃娃我还保存着，虽然很破旧了，但这是我最珍贵的礼物，我一辈子也忘不掉了。

## 我运动我健康国旗下讲话稿篇三

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！我在国旗下讲话的内容是《阳光锻炼一小时，健康快乐每一天》。

为了使我们的生命焕发出热情和激情，为了我们能有一个强壮的身体，更好地学习、工作和生活，学校每天都要组织大家开展阳光锻炼一小时的活动。

我校每天的阳光体育活动将在体育老师的统一协调安排下进行冬季长跑。在进行锻炼的时候，我们要做到人人参与、活动认真、安静入场、队列整齐和离场有序。

特别要强调的是在参加阳光体育锻炼和学校大型集会的时候一定要做到集合静：

集：表示集合要迅速，在保证安全的基础上，在规定时间内到达指定地点集合站好。

合：表示全校各班队伍排面整齐、步调一致、口号响亮、有气势。静：即从集合到解散，以及下楼、上楼到教室途中不讲话、不打闹、保持安静。

对于在以上几个方面都做得很好的班级，学校会及时地进行

表扬，对于做得不够好，还需要加油的班级学校也会提醒他们注意。

同学们，体育锻炼你我共同参与，希望我们通过锻炼，能健康快乐每一天，能为自己营造出一个美好的未来。

让运动成为我们终生的兴趣爱好！让健康成为我们全面发展的不懈追求！让快乐成为我们成长过程的伴奏音符！

谢谢大家！

## 我运动我健康国旗下讲话稿篇四

老师们，同学们：

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獲得自我滿足感，從而不斷增強自信心。

2、是能排除學習中各種憂慮。例如：有些學生考試不理想就會很不開心，害怕老師和父母的責備，甚至出現焦慮。結果焦慮過度，甚至害怕回學校，對學習產生逃避的心理。而心理正常的學生雖然在學習中也有煩惱，但會採取積極的方法，會擺脫這一消極情緒。

第二方面是 interpersonal 關係：心理健康的學生既有好朋友，又樂於與人交往。能與父母形成良好親子關係，與老師形成良好的師生關係，與同學形成良好的同伴關係。我們常發現有些同學喜歡獨來獨往，把自己封閉起來，這些都是 interpersonal 關係不健康的表現，不能算是心理健康的學生。

第三方面是 self 認識：心理健康的學生，不但能了解自己，而且能接受自己，接納自己的不足和缺點，並努力謀求自己的最佳發展。甚至有些學生對自己無法彌補的缺陷，也能安然處之，有時還會自我安慰。而有些學生，一次考試考砸了或做了錯事之後，總是極力地找各種藉口為自己開脫，或隱瞞同學和家長。還有些學生總是不承認自己某些方面的缺點，總是覺得自己是正確的，別人都在冤枉他。這些都不算心理健康的學生。

第四方面是 social 適應力：人是生活在現實環境中的，社會適應能力對個人的生活 and 學習有重要意義。所以心理健康的學生都能了解現實，正視現實，能在現實生活中找到自己的位置。而對生活 and 社會適應不良的學生就容易產生出各種心理行為問題。例如：有些學生沉迷電腦遊戲，沉迷虛擬世界裡，對現實的學習和生活都不感興趣。這些都不能算是心理健康的學生。

最後，在這裡我希望各位同學都能做個心理健康的小學生，享受美好的人生，明白知足常樂的道理。

## 我运动我健康国旗下讲话稿篇五

岁月无情的撕下那一页页的日历，那一页页飘落的日历见证了我的成长。

年幼时的我们总是天真的问着奇怪的问题，永远都能够不在乎别人的看法哈哈大笑或放声大哭，那种感觉是那么的真实，真实的感觉到欢乐与悲痛，真实的感觉到自我活在一个真实的世界中，自我是那么真实的存在着。

只是完美的东西大都是易逝的，越是想留住的就越容易失去，而心就越容易受伤因为你在乎。因为在乎童年时的单纯所以童年很短这段时光只占了生命的几十分之一，少的可怜却令人难忘。

当我的“第一次”到来时我明白我的童年结束了只是那是的我并没有认为童年对于我有很大的意义，只明白童年成为了回忆，就像昨日成为我回忆中的一部分一样，并没有像在这种深深的痛，从小女生变成少女的那一刻我显得不知所措，只是那么多年过去了那时的羞涩也褪去了，毕竟我长大了。

自我。

长大了渴望有人能够走进我的心，渴望有人去触摸着这颗跳动的心给她温暖，可我害怕伤害，一切只是渴望，我依旧一个人孤单而欢乐着，也许很自私但不会受伤。选择是一种痛，没有选择的生活是幸福的。