最新心理健康国旗下讲话稿 讲究卫生健康成长的国旗下讲话稿(精选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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢?以下是我为 大家搜集的优质范文,仅供参考,一起来看看吧

心理健康国旗下讲话稿篇一

大家好,今天国旗下讲话的主题是《讲究卫生 健康成长》。

队员们,寒冷的冬天已经离我们远去,温暖的春天正向我们走来,在这个万物复苏、充满生机与活力的`季节里,我们正满怀信心,勤奋刻苦,播种着希望的种子,描绘着美好的蓝图。与此同时,在我们身边,各种细菌、病毒也在悄然生长、繁殖,各种传染病正在传播,威胁着我们大家的健康。

因此,我们要时刻关注个人卫生与环境卫生,养成良好的卫生习惯,远离疾病,尤其是在这容易引发传染疾病的春季,我们更应该积极采取各种预防措施,防患于未然,健康成长。因此,我们要做到:

首先,我们应尽量减少到商场、影院等人口密集的公共场所,乘车时戴好口罩,避开频频咳嗽或打喷嚏的人,杜绝空气或飞沫等途径传播。

其次,我们要时刻注意个人卫生。要勤洗手、勤换洗衣物、 勤晒被褥等。

第三,衣、食细节要注意。春季气候多变无常,要根据天气变化适当增减衣物,要多饮水,不喝生水,养成良好的饮食

习惯,合理营养,不挑食、不偏食,不食用不清洁的食物,杜绝购买三无食品,不吃生食。

第四,除个人卫生外,还要注意身边的环境卫生,我们要适度开窗换气通风,经常保持室内清洁、空气新鲜,教室做到定期消毒。

最后,我们还应加强体育锻炼,增强体质,提高自身的免疫力,以防病毒的侵害。

亲爱的队员们,健康是一个人最大的财富,是一切幸福的基础,也是做人的基本责任。要想拥有一个健康的体魄,就要求我们积极行动起来,从我做起,从现在做起,讲究个人卫生,共同维护营造一个健康卫生的学习生活环境,茁壮成长,快乐学习!

心理健康国旗下讲话稿篇二

早上好!

我今天演讲的主题是世界卫生日。

同学们,你们知道4月7日是什么日子吧。聪明的学生会想到 我演讲的主题。是的,每年的4月7日是世界卫生日。今年是 纪念日。每年的这一天,世界各地的人们都举行各种纪念活 动,强调健康对工作、学习和幸福生活的重要性。

为什么又联系手机了?上周我在一个班,一个同学的手机响了三次;上周,一名计算机老师统计有20多名学生将手机带入教室。在这里,我想告诉同学们:不久前,世界卫生组织 [who]下属的国际癌症研究机构[iarc]首次将手机定义为可能的致癌物,称其与胶质瘤(一种脑瘤)有关。这也是世界卫生首次将手机辐射定性。

2000年,瑞典和许多欧洲国家的研究发现,使用手机超过10年可能会增加患脑癌和口腔癌的风险。荷兰研究表明,手机辐射与失眠、阿尔茨海默病、儿童行为问题和男性不育密切相关。2000年3月20日,英国一位癌症专家通过研究得出了一个惊人的结论:使用手机导致的死亡人数将超过吸烟导致的死亡人数。这是迄今为止对手机健康危害最严重的警告。今年早些时候,法国和德国警告人们不要过度使用手机,尤其是儿童。

其实手机本身并不危害人体健康,罪魁祸首是手机释放的辐射。手机天线辐射最多,其次是接收器、键盘和麦克风。

手机对健康的五大危害:一是影响睡眠(手机辐射会使你延迟6分钟入睡,使你的深度睡眠缩短8分钟。),第二,引起颈椎病,第三,损害眼睛健康,第四,分散注意力,第五,损害听力。

所以,同学们,为了我们的健康,未成年人请尽量不要使用 手机,尤其是不要把手机带入和平的校园、教室、教室!

我的演讲结束了,谢谢!

心理健康国旗下讲话稿篇三

大家早上好!

今天我在国旗下讲话的题目是: 《讲卫生, 我健康》。

校园是我们学习工作的重要场所,校园环境卫生的好坏直接影响到老师和同学们的工作、学习和生活,是学校对外形象的直接影响因素。学校是一个教育人的摇篮,是一方纯净的沃土,然而我们的校园中常常出现一些不好的现象。例如:我们的校园及地面上有许多痰迹,墙壁上有脚印污迹,校园内废纸、食品包装纸随处可见。

我们,作为旧城一中的一员,首先要做好校园卫生的保持工作,不要随地乱扔果皮纸屑,人人养成讲卫生的好习惯。让我们的校园时时干净、整洁。让全体师生拥有一个良好的工作、学习环境。其次,我们应做到"看见污迹主动擦,发现纸屑主动捡,遇到垃圾主动扫,碰上乱扔主动管。"从我做起,从身边小事做起,做当代文明学生。

拥有健康的身体是我们能够认真学习的保证,为保障同学们有一个良好的学习和生活环境,远离疾病,我希望同学们能做到以下几点:

- 1、不吃零食,零食的外包装到处乱扔容易影响环境卫生。更重要的是吃零食会给我们的健康带来不良的影响。如零食中多余的热量会使我们的身体变的肥胖,零食中的色素和防腐剂会损害我们的身体健康。零食吃多了,就影响到我们的食欲而吃不下饭,久而久之我们就会营养不良。
- 2、保持个人良好卫生,勤洗手洗脸,换洗衣服。课堂上,有些同学在思考问题的时候,会不经意把手指或者笔放进嘴里,请同学们牢记"病从口入"这句话,改掉这种坏习惯。
- 3、不乱扔果皮纸屑,不吃口香糖,不随地吐痰,少在墙上留下脚印、污迹。
- 4、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。教室一定要注意开窗通风。
- 5、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。

老师们、同学们,健康是一个人最大的财富,是幸福的基础,也是做人的责任,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预防疾病的方法,只要我们时刻谨记,并身体力行,那么无论什么样的疾病都是可以预防的。

最后,祝大家身体健康,学习更上一层楼!谢谢!

心理健康国旗下讲话稿篇四

亲爱的老师们,亲爱的学生们:

大家早上好!我在9(1)班。我今天国旗下演讲的题目是《讲究卫生,预防疾病》。

现在进入秋冬,气候比较干燥,早晚温差大。学校是人集中的地方,容易诱发各种传染病,对学生的身心健康构成威胁。秋冬季节常见的传染病主要有呼吸道传染病、肠道传染病和虫媒传染病。为了有效预防疾病,学生应采取以下预防措施:

- (一)保持良好的个人卫生习惯,饭前饭后洗手,不喝生水,不吃不干净的食物,不使用脏毛巾擦手,把好的疾病从口腔带到口腔,勤换衣服。
- (二)养成良好的生活习惯,饮食均衡,作息规律,保证充足的睡眠。现在是体育锻炼的好时机。每个人都应该积极参加体育锻炼,在户外呼吸新鲜空气,根据天气变化增减衣服,合理安排运动量。坚持做好早操,做好课间练习,做好体育课。
- (3) 注意饮食,多喝水,保持体内水分;多吃水果蔬菜,补充水分、维生素、矿物质等营养物质。多运动,促进血液循环;不要吃冷的或变质的食物。
- (4) 注重环境卫生,营造整洁的校园环境。学校一直很重视环境卫生,每天都安排专人打扫和检查校园卫生。经过大家的努力,取得了一定的成绩。然而,环境卫生的维护需要进一步加强。比如不要随意扔废纸或者食品包装袋,不要随地吐痰。当我们看到地上的垃圾时,我们弯下腰,移动双手,把它捡起来。用我们的一点点努力创造一个干净的校园环境。

教室应该每天通风,以避免细菌生长。

(5) 尽量不要去空气流通差、人口密集的公共场所。在校期间如有不适,及时向老师报告并去医院就诊,避免因延误而引发更严重的疾病。如果确诊为传染病,要注意请假隔离,避免二次感染。

老师们,同学们,健康是一个人最大的财富,也是幸福的基础。让我们携起手来,为健康的身体和干净的环境而努力。最后,衷心祝愿每一位学生健康快乐成长!

我的演讲结束了,谢谢!

心理健康国旗下讲话稿篇五

大家好,今天国旗下讲话的主题是《讲究卫生,健康成长》。

队员们,寒冷的冬天已经离我们远去,温暖的春天正向我们走来,在这个万物复苏、充满生机与活力的季节里,我们正满怀信心,勤奋刻苦,播种着希望的种子,描绘着美好的蓝图。与此同时,在我们身边,各种细菌、病毒也在悄然生长、繁殖,各种传染病正在传播,威胁着我们大家的健康。

因此,我们要时刻关注个人卫生与环境卫生,养成良好的卫生习惯,远离疾病,尤其是在这容易引发传染疾病的春季,我们更应该积极采取各种预防措施,防患于未然,健康成长。因此,我们要做到:

首先,我们应尽量减少到商场、影院等人口密集的公共场所,乘车时戴好口罩,避开频频咳嗽或打喷嚏的人,杜绝空气或飞沫等途径传播。

其次,我们要时刻注意个人卫生。要勤洗手、勤换洗衣物、 勤晒被褥等。 第三,衣、食细节要注意。春季气候多变无常,要根据天气变化适当增减衣物,要多饮水,不喝生水,养成良好的饮食习惯,合理营养,不挑食、不偏食,不食用不清洁的食物,杜绝购买三无食品,不吃生食。

第四,除个人卫生外,还要注意身边的环境卫生,我们要适度开窗换气通风,经常保持室内清洁、空气新鲜,教室做到定期消毒。

最后,我们还应加强体育锻炼,增强体质,提高自身的免疫力,以防病毒的侵害。

亲爱的队员们,健康是一个人最大的财富,是一切幸福的基础,也是做人的基本责任。要想拥有一个健康的. 体魄,就要求我们积极行动起来,从我做起,从现在做起,讲究个人卫生,共同维护营造一个健康卫生的学习生活环境,茁壮成长,快乐学习!