

2023年冬季安全教育国旗下讲话初中(优质6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？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。

冬季安全教育国旗下讲话初中篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

早上好！

今天，国旗下讲话的题目是《冬季锻炼好处多》

我不止一次发现，全校集会站立时间稍微长一点，就会有学生晕倒；我不止一次发现，个别同学不小心摔倒，就发生重大伤害，如手、脚骨折；我也不止一次听到学生说：上课时，我想专心听讲，可注意力就是难以集中，自制力差，学习中经常有力不从心的感觉。同学们，你们知道产生这些现象的原因吗？就是你身体虚弱造成的。引起身体虚弱的一个重要原因是缺乏锻炼身体。好多学生早晨由爷爷奶奶或爸爸妈妈用车送到学校，课间忙于完成作业，到室外活动的时间比较少，时间一长，身体机能减弱，以至经常伤风感冒，小病经常缠着你。集会容易晕倒，上课无精打采，头脑昏昏沉沉，作业经常出错。这些现象在经常锻炼的同学身上有吗？没有，他们很少感冒，集会不晕倒。

同学们，冬季体育锻炼，由于肌肉不断收缩，呼吸加快，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时还增强了大脑皮层的兴奋性，使体温调节中枢灵敏、准确地调节体温，提高人体御寒能力。所以，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人

强8—10倍。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射，弥补冬季阳光照射的不足。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用，还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的青少年来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加了大脑氧气的供应量，这对消除长期学习带来的大脑疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

冬季体育锻炼，大都在室外进行，不断受到冷空气的刺激，人体造血机能发生明显变化，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗能力增强，据调查，经常参加体育锻炼的人比不参加体育锻炼的人平均身高要高4~8公分。

冬季体育锻炼，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。

冬季锻炼好处多，锻炼的项目也很多，一般采用慢长跑、武术、篮球、足球、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋、校园集体舞、校园广播操、眼保健操等等。

冬季锻炼也要注意以下问题？

1、吃好早饭。早饭最好在家吃，。

2、利用时间。家住学校附近的同学，你们可以自己背着书包步行来上学，放学自己回家，不要爸爸妈妈接送。早上到校后可以沿着操场慢跑一圈，然后进教室学习。课间能经常到室外活动活动，呼吸呼吸新鲜的空气。长期坚持下去，不但

你的会身体越来越健壮，而且会促进你的学习成绩的提高。

3、持之以恒。体育锻炼的健身效果不是一次两次、一天两天就能得到的，要经过长时间的坚持锻炼，才能收到实效。

4、准备充分。应做好准备活动，使浑身的肌肉、关节活动开，体内器官，尤其是心脏进入适应运动的状态，提高神经中枢的兴奋性，血液循环和物质代谢得到改善。准备活动要做到浑身发热，这样开始活动，便会觉得四肢有力，精神饱满，寒冷也不足惧了。

5、保护好外露皮肤。对暴露在外的手、脸、鼻和耳朵等部位，除了经常搓、擦以促进局部血液循环外。

6、适量运动。锻炼中，应循序渐进、量力而行，运动持续时间不宜过长。如长跑训练，每次15~20分钟。

7、注意安全。锻炼中既要注意运动本身的不安全因素，注意雾天能见度大大降低带来的不安全因素。大雾天在室外运动就不如在室内活动了。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理素质，才能更好的工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

最后，请让我以现代奥林匹克运动创始人、奥运五环旗的设计者顾拜旦名言结束我的讲话。“你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！”

冬季安全教育国旗下讲话初中篇二

各位老师、同学们：

大家早上好，今天我国旗下演讲的题目是：《共同携手，预

防秋冬季传染性疾病》。天气已进入冬季，此时，不但气温下降，而且各种易发的传染性疾病也悄然而至。如何保持良好的健康身体呢？今天，我就要和同学们分享关于预防秋冬季传染性疾病的知识。

秋冬季常见的传染性疾病有如下几类——

一、流行性感冒

这是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性。它的传染源主要是病人和隐性感染者，以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。流感病毒主要侵入呼吸道，但其毒素对全身器官有广泛的毒性作用，常有发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽与白细胞减少等症状。

二、流行性脑脊髓膜炎

这是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病。感染起自鼻咽，侵入血液循环，最终达到脑膜或身体其他部分，产生炎性损害。这种主要侵犯脑膜的传染病多发于冬春季节，发病急，传播快。带菌者和流脑病人是本病的传染源，大多是通过呼吸道飞沫传播而感染。

三、流行性腮腺炎

这是由腮腺炎病毒引起的呼吸道传染病。腮腺炎患者和携带病毒者是本病的传染源，由空气飞沫传播。主要在儿童和青少年中发生，常在学校和公共集会场所爆发。开始有畏寒、食欲不振、头痛、低热等症状，其后则出现腮腺肿大等症状。

面对这些流行性较强的传染病，我们不必惊慌，只要我们预防到位、措施得当，一切都可避免。在这里，我向大家推荐以下几种预防传染病的措施：

1. 注意气候变化，随时增减衣服，避免受凉。因为身体受凉时，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。
2. 下课后教室应立刻开窗通风，保持空气流通。
3. 注意生活规律，保证充足睡眠。充足睡眠能调节人体机能，增强我们的免疫力。注意饮食均衡，每天保证适量的水分和营养摄入，多食新鲜的蔬菜瓜果，不吃变质的和制作环境不卫生的食品，以防病从口入。
4. 加强锻炼，增强体质。我们应当积极参加学校安排的课间操、体育课，真正做到“每天运动一小时”，强健体魄、提高自身的抗病能力。
5. 尽量少到人多的公共场所去，更不要接近患呼吸道传染病的人。
6. 服用中药抗病毒冲剂、每天吃几瓣大蒜或几段大葱对预防流感非常有效。
7. 如遇身体不适请及时就医检查。发现病人早报告、早隔离、早治疗、早处理，以免在校园内传播。

同学们，学校为我们创造了良好的学习条件，为了让我们的校园生活更加精彩，请加强体育锻炼、注意身体健康，抵御传染性疾病，让我们的生活更加精彩，更加平安！

最后，同学们本学期学校给我们安排了营养餐，中餐供大家免费吃，这本是件好事，但发现有同学吃完饭后不按规定将餐具放到规定的位置，甚至有同学直接将餐具扔出窗外去，一走了之。在此，我不禁想问下同学们，难道你们在家吃完饭后，也是直接将碗盘扔掉吗！我现在申明：请同学们一定要爱护公共财物，从今天起立即改正，改掉这个臭毛病。如果再有此事反生，一旦被抓住将取消该同学的营养餐，并将对

其作出严厉的批评教育。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

冬季安全教育国旗下讲话初中篇三

老师们，同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的题目是《加强冬季锻炼，提高身体素质》。“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈，我们重任在肩，任重而道远。”我们青少年身体素质的好坏，说大点关系着祖国的未来，说具体点关系到我们未来个人的发展。每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子，我们必须体魄健壮，意志坚强，才好有志向远大。

随着冬天的来到，天气多变，皮肤干燥，伤风感冒等各种疾病随之而来。俗话说生命在于运动，参加冬季体育锻炼是预防各种疾病最有效的方法，青少年正处于身体发育的重要时期，冬季锻炼不仅可以增强人的体力，使身体的各个器官及其机能得到锻炼和发展，还可以增强我们的体质，提高我们的运动能力，培养我们坚强的意志和团结协作的精神。

冬天的早晨很冷，有的同学怕冷贪床，舍不得钻出温暖的被窝，宁愿多待一分钟，也不愿早起三十秒。逃避课间操，甚至逃避上体育课，在寒冷面前选择了怯懦，这就需要我们克服畏难情绪，勇敢一点，积极参加锻炼，体育课活动课走出教室，到操场上去，参加各种体育运动，对我们来说，不仅可以收获健康，还会有更充沛的精力来面对学习。

在民间有这么一句谚语“冬练三九”，它鼓励人们不怕“三九”严寒，贵在坚持各种锻炼，以提高健康水平，有助于锻炼不怕严寒的坚强意志，进一步增强身体对寒冷的适应能力，减少疾病的发生。我相信我们的同学，为了我们的健康，为

了我们能够更好的学习，一定会积极运动起来，加强冬季锻炼，拥有更健康的体魄迎接更激烈的挑战与困难。

谢谢大家，我国旗下讲话完了。

冬季安全教育国旗下讲话初中篇四

尊敬的各位老师，亲爱的小朋友们：

大家早上好！我是大四班的xx□今天我给大家的故事是《乌鸦喝水》。一只乌鸦口渴了，到处找水喝。乌鸦看见一个瓶子，瓶子里有水。可是瓶子里水不多，瓶口又小，乌鸦喝不着水，怎么办呢？乌鸦看见旁边有许多小石子，想出办法来了。

乌鸦把小石子一个一个地放进瓶子里。瓶子里的水渐渐升高，乌鸦就喝着水了。

小朋友们，让我们大家一起向小乌鸦一样，从小做事动脑筋，做个最聪明的好孩子！

谢谢大家！

冬季安全教育国旗下讲话初中篇五

尊敬的各位老师、各位同学：

大家早上好！

今天，我国旗下讲话的题目是——《冬季锻炼好处多》。

同学们，这些天气温骤降，阵阵寒风袭来让我们感受到冬天已来到我们身边，同时我们也发现教室里感冒、咳嗽、发热的同学也多起来了，这都是我们的身体无法抵御寒冷的结果。冬天可是锻炼身体的好时候，我们可以积极参加体育锻炼，

增强体质。一千多年前，在古希腊山岩上刻着这样一句格言：“如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！”这句格言向我们揭示了一个哲理——健壮体魄人人都可得到，那就得积极运动，坚持锻炼身体。

寒冷的冬季到来，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕寒冷的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。

冬季体育锻炼，大多在室外进行，不断受到冷空气的刺激，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗能力增强，俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌。还能帮助身体吸收钙、磷，有助于骨骼的生长发育。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加了大脑氧气的供应，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。一般有长跑、球类、跳绳、踢毽子等项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。

那么冬季体育锻炼又要注意什么呢？

- 1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活动，提高身体机能水平，防止肌肉拉伤、扭伤。

- 2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼时要衣着合理，注意保暖，以防感冒。

3、要循序渐进，更要有顽强的毅力和持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，每天的体育课及课余时间就是我们加强体育锻炼的好时机，请大家在活动期间认真参与，要好好利用活动时间参加运动。

同学们，身体是知识的载体，具有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地学习和生活，才能应对各种困难和挑战。

同学们，让我们一起努力做到：人人会锻炼，个个善运动，增强身体素质，争做阳光学生。让我们一起行动吧！

我的发言到此结束，谢谢大家！

冬季安全教育国旗下讲话初中篇六

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

同学们，我想你们大家一定都知道火灾的报警电话：119！那如果我问你，每年的“世界消防日”是几月几日，你知道吗？要是不知道的话让我来告诉你，太好记啦，那就是把火警电话拆开，119变成11月9日，怎么样，很容易就记住了吧！再过几天就要到“11.9世界消防日”啦。

这段时间我们大家都很明显地感觉到天气渐渐变冷了，冬天的脚步声也离我们越来越近。前几天我在家看电视，电视剧里有个老爷爷，每天夜里都会敲着梆子走街串巷，一边敲一边喊：“天干物燥，小心火烛！”我问妈妈，老爷爷喊的是什么意思。妈妈说：那是因为每年到了秋冬季节，气候就会变得很干燥，这时候很多像木头啊、纸张啊等等易燃物就会

变得很容易被点燃，而因为天气寒冷，人们往往又喜欢烤火取暖，所以一不小心就很容易引起火灾。

而这时候，人们对于消防安全知识的贫乏和对消防安全意识的淡薄就常常会让我们看到、听到一幕幕血的教训。给大家讲个真实的故事吧，今年8月9日，就在离今年的“119消防安全日”整整还有三个月的那天凌晨，在我们瑞安市锦湖街道的一幢3层楼民房里就发生了火灾，租住在房内的13个人，最后有7人不幸遇难，有4人成功逃生，另外两名被困者被消防员叔叔成功救出，遇难者中包括了一家整整5条生命。

多么惨痛的教训啊。今年“119消防安全日”的宣传主题是“认识火灾，学会逃生”。那么今天我们就来学习一下作为一个孩子，咱们所应该掌握的一些火场逃生和自救的方法。

谁都知道我们还只是个十一二岁的孩子，我们都还不具备像爸爸妈妈他们那样的思维能力和体力，所以，为了保护我们青少年的合法权益和生命安全，国家是明令禁止学校、机关和其他社会团体组织中小学参加灭火的。因此，同学们请记住，一旦遇到火灾紧急状况，千万不要盲目地想去以自己微薄的力量试图救火，而是要保持冷静，学会自救的方法并在保证自己安全的情况下立刻向消防部门报警。

好吧，接下来，咱们就说说自救的方法。首先，无论我们身处什么地方，比如爸爸妈妈带我们去住酒店、去商场逛街，在这些又大又拥挤的地方，我们一定要注意留心它的安全出口在哪里，不知道大家有没有注意到，比如我们入住酒店的房间，往往在房间的门背后都会贴有一张安全疏散地图，上面就清楚的标明了我们房间所处的位置，还有离我们最近的安全出口，以及逃生的线路。而一旦发生火灾，这些公共场所里的安全出口指示灯就会亮起，不要慌张，我们一定要找到这些在黑暗和浓雾中亮起的生命之灯，它们会指引我们逃生的方向。其次，一旦意识到自己被火围困时，一定要立即想办法马上逃离，千万不要贪恋财物，试图带走自己的东西，

因为在这世界上没有任何东西比生命更加可贵。还有就是——一定要想办法保护好自己的呼吸系统，火灾发生时，最最致命的往往不是火焰，而是滚滚的浓烟，这些有毒的烟雾足以在火焰接触到你之前就伤害到你的生命，所以一旦火灾发生，一定要第一时间找到水源，然后把毛巾或衣服打湿，用他们捂住自己的口鼻，避免吸入烟雾，引起中毒或被热空气灼伤呼吸系统软组织造成窒息致死。穿过浓烟逃生时，也一定要尽量让自己的身体贴近地面，哪怕是爬行着逃离。

学会了正确的火灾逃生知识，就能在万分危急的时刻挽救自己的生命，请牢牢记住这一点。老师们、同学们，让我们携起手来，更加关爱生命，更加关注消防安全，愿我们每个人的心中都充满着爱，爱自己，爱亲人，消防安全，从我做起。

我的演讲完毕，谢谢大家！