

营养与健康国旗下讲话(大全8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

营养与健康国旗下讲话篇一

健康教育是指通过有计划、有组织、有系统的社会教育活动，使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，促进健康，提高生活质量，并对教育效果作出评价。以下是本站小编整理的关于健康教育国旗下讲话，供大家阅读。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是五三中队的简荣蓉。今天我在国旗下演讲的题目是：健康教育。

近代文学家梁启超说：“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。”可见我们青少年的素质关系着祖国的未来，而“健康教育”在其中起到了不可小视的作用。

健康分为身体健康和心理健康两种，其中身体健康是至关重要的。毛泽东曾经说过：“身体是革命的本钱”，青少年连自己的身体都不能保证即便有再大的梦想，再高的志向，也都是空中阁楼，是无法践行的。生命在于运动，快乐在于健康，青少年的朝气是在运动中体现出来的，那怎么进行运动来强健体魄呢？很简单，认真对待每一节体育课，让我们在有限的时间中进行科学的锻炼；珍惜每一次出操的机会，然而有的同学只是草草应付了事，做操时像霜打的茄子似的，有气无力，没有一点精气神。但如果你能认真做完每一节操，你

就会发现，你的听课效率提高了，你的思维敏捷了。因为那几分钟的运动可以让我们在清晨未完全投入工作状态的身体和大脑变得灵敏。

最后希望同学们能够用强健的体魄塑造未来，用良好的心态面对明天！

谢谢大家！

共2页，当前第1页12

营养与健康国旗下讲话篇二

亲爱的老师们，同学们，大家上午好！今天，我国旗下讲话的主题是热爱运动，强身健体。

大家喜欢听故事吗？首先要给同学们讲一个真实的事件：1989年暑假，中国和日本的一批中学生举行了一次“沙漠之旅”夏令营，他们要背着行李穿过一段干旱的沙漠，可以说这是一次对体能和毅力的挑战。刚开始时学生个个笑容满面，但没过多久中国学生的脸上消尽了笑容，干渴和劳累使个别中国学生坚持不下了，开始寻求帮助，而日本的学生却精神振奋；又经过一段时间，大部分中国学生落在了后面，有的干脆坐上了汽车，而日本学生仍是斗志昂扬，互相鼓励，团结奋进。这其中有个日本学生发烧，当领队教师让他上车时，他坚决不肯；目的地到了，看看表现：中国的学生是在家长的帮助下走完全程，而日本学生全部自己坚持走完全程。

同学们，有了健康的体魄才能保持旺盛的精力去完成学习任务；才能养成热爱集体、奋发向上的优秀品质；才能有效地增强与困难作斗争的坚强意志。

现在虽然已经是冬季，但是我们可以开展的冬季锻炼的项目却很多：如长跑、跳绳、踢毽等等，还有千万不要忽视了我

们的体育课和活动课。不过在进行冬季锻炼时一定要注意以下几点：

1、冬季锻炼充分做好准备活动，做到浑身发热。

冬季气温低，人的皮肤和肌肉紧缩，关节和韧带僵硬，体内的代谢放缓。若立即开始锻炼，不但没有好处反而会给人造成伤害。因此，运动前必须做好准备活动。

2、冬季锻炼穿着要适当，并保护好露外皮肤。

3、避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼。

大雾天气不宜长跑，因为运动时呼吸会加深加快，雾天空气中的灰尘杂质、细菌病毒含量较多，常会引起呼吸道及其他疾病发生。

4、掌握适宜的运动量。

冬季锻炼应根据天气情况和个人的身体健康状况来合理安排运动量。锻炼中，应循序渐进、量力而行，运动持续时间不宜过长。

同学们，让我们用更健康的体魄迎接更激烈的挑战与困难，那就让我们一起来锻炼吧！

我的国旗下讲话完了，谢谢大家！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是初二（4）班蔡泳泳。今天我要演讲的题目是《扬运动之风，享运动之乐》。

秋风乍起，又到了运动健儿驰骋赛场的时刻，本周四周五，一场运动盛事也即将在华附的舞台拉开帷幕。运动场上“更

快，更高，更强”的奥运格言，正激励着我们以无所畏惧的姿态展现运动之美。

运动是磨砺自我心性的有效手段。雅典奥运会的百米赛场上，37岁的牙买加老将奥蒂，经过的等待，付出巨大的努力，只为在奥运场上拔得头筹。决赛中，当所有人听到犯规的枪声都停下时，她独自冲出80米，当所有人都为他捏了一把汗的时候，她从容淡定地再次回到起点，目光凌厉，神情坚毅，她以不想厄运低头的勇气践行着奥运精神。虽然她最终还是与冠军失之交臂，但在世人眼中，他又何尝不是英雄，一个不甘失败的英雄，一个敢于重来的英雄！海明威说：你可以把我打败，但绝不能把我打倒。我们亦是如此，在运动会的赛场上，我们可以失败，但绝不能退缩！

运动是培养合作、促进友谊的绝佳方式。要想在运动中取得好成绩，必须有默契的协作：人人齐参与、大家都争先，从而建立强而稳定的班级凝聚力，形成一个积极向上的良好氛围。当然，我们运动会的目的除了发扬努力拼搏的精神，更是促进同学间的交流，增进彼此的友谊，希望大家秉承“比赛第二，友谊第一”的原则，真正享受运动带来的欢乐。

同学们，在这里请允许我向大家郑重呼吁：积极参与校运会的各项赛事，赛出运动风采，享受运动之乐！谢谢大家，我的演讲到此结束。

亲爱的老师们，同学们，大家上午好！今天，我国旗下讲话的主题是热爱运动，强身健体。

大家喜欢听故事吗？首先要给同学们讲一个真实的事件：1989年暑假，中国和日本的一批中学生举行了一次“沙漠之旅”夏令营，他们要背着行李穿过一段干旱的沙漠，可以说这是一次对体能和毅力的挑战。刚开始时学生个个笑容满面，但没过多久中国学生的脸上消尽了笑容，干渴和劳累使个别中国学生坚持不下了，开始寻求帮助，而日本的学生却精神振

奋;又经过一段时间,大部分中国学生落在了后面,有的干脆坐上了汽车,而日本学生仍是斗志昂扬,互相鼓励,团结奋进。这其中有个日本学生发烧,当领队教师让他上车时,他坚决不肯;目的地到了,看看表现:中国的学生是在家长的帮助下走完全程,而日本学生全部自己坚持走完全程。

同学们,有了健康的体魄才能保持旺盛的精力去完成学习任务;才能养成热爱集体、奋发向上的优秀品质;才能有效地增强与困难作斗争的坚强意志。

现在虽然已经是冬季,但是我们可以开展的冬季锻炼的项目却很多:如长跑、跳绳、踢毽等等,还有千万不要忽视了我们的体育课和活动课。不过在进行冬季锻炼时一定要注意以下几点:

1、冬季锻炼充分做好准备活动,做到浑身发热。

冬季气温低,人的皮肤和肌肉紧缩,关节和韧带僵硬,体内的代谢放缓。若立即开始锻炼,不但没有好处反而会给人造成伤害。因此,运动前必须做好准备活动。

2、冬季锻炼穿着要适当,并保护好露外皮肤。

3、避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼。

大雾天气不宜长跑,因为运动时呼吸会加深加快,雾天空气中的灰尘杂质、细菌病毒含量较多,常会引起呼吸道及其他疾病发生。

4、掌握适宜的运动量。

冬季锻炼应根据天气情况和个人的身体健康状况来合理安排运动量。锻炼中,应循序渐进、量力而行,运动持续时间不宜过长。

同学们，让我们用更健康的体魄迎接更激烈的挑战与困难，那就让我们一起来锻炼吧！

我的国旗下讲话完了，谢谢大家！

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！

我是高一年级的苏士奇。今天我演讲的题目是《生命在于运动》。

，教育部下发通知，开展亿万中小学生阳光体育运动；，夏季奥运会在北京举行；，西安中考将体育纳入总分，近十万考生参加了严格的体育考试；，冬奥会在温哥华举办，中国健儿摘金夺银，由此可见，大到国家，小到个人，体育都是我们的老朋友，是我们形影不离的伙伴。

进入春季，万物复苏，同学们迎来了体育锻炼的好时节：教学楼前，乒乓球跳跃飞舞，强攻防守，同学们比拼着球技；跑道上，结伴奔跑的同学迎着朝阳，享受温润的春季空气，欢笑与毅力使他们忘记疲倦；篮球场中，大家齐上阵，快攻，篮板，盖帽，抢断，绚丽多彩的转身，同学们热血沸腾；足球场内，一个个漂亮的弧线划向球门，欢呼声不绝于耳。我们在运动中享受快乐，在运动中培养品德。很多同学都意识到，运动给我们带来的益处。

可是，一少部分同学却因为种种原因逃避锻炼，失去了一次又一次的锻炼机会，我们发现在体育课上还有个别同学找各种各样的理由请假，还有一些同学上操时不认真，个别同学甚至停留在原地一动不动，下午课外活动时有的同学一副满不在乎的态度。其实体育锻炼与我们每个人都息息相关，上学期末就有一批品学兼优的同学就是因为体育成绩不达标没能获得三好学生的荣誉称号，无法达到德智体全面发展的要求。

春暖花开，又一个四季轮回开始了，大家不妨试试，早上或者课间到操场跑两圈，认认真真地做一套课间操、眼保健操，它一定会使我们一天都精神充沛，神清气爽。下午积极参加一些学校组织的趣味比赛、户外活动，从而让我们的身心都得到了锻炼与调整。晚饭后，抽点时间和爸爸妈妈散散步，聊聊天，把自己的状态调整好，以便学习的时候可以更加投入，更有效率。同学们，让我们从今天开始，从现在做起，热爱运动，坚持锻炼，让我们的生命之花，绽放出更加绚丽的色彩！

我的演讲到此结束，谢谢大家。

各位老师、各位同学：

大家好，我是来自七年级(8)班的廖静雅。今天是4月2日，我在国旗下讲话的题目是《我运动，我快乐》。

健康是人生快乐之本，拥有一个强健的体魄才是我们认真学习的资本。我们有的同学因为学习而放弃了必要的体育锻炼，便会常常在学习中感到劳累，感到有些力不从心。那么，不妨试试锻炼自己的身体，去春日的暖阳下踢踢腿，跑跑步，让自己的身体更加强壮吧！有调查显示，学生肥胖率在过去5年内迅速增加，四分之一的城市男生是胖墩儿。眼睛近视的比例，初中生接近60%，高中生为76%，大学生高达83%。近来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率不断上升，这种状况令我们感到担忧。确定一系列增强青少年体质的政策随后国家体委又在全国范围内开展了“全国亿万学生阳光体育运动”的活动。作为一名中学生，我们应该积极响应国家的号召，积极参与到阳光体育活动中来。为此我们要做好以下几件事情：

第一：加强近视眼的防治

我们要坚持认真做好每天上午和下午的两次眼保健操，及时

纠正不正确的阅读和写字姿势，并严格控制近距离的用眼时间。而我们每位老师要时刻关注学生的用眼卫生状况，一旦发现不正确的阅读、写字姿势，要及时予以纠正。使每一个学生都了解预防近视眼的基本知识，掌握科学的用眼方法，养成良好的用眼卫生习惯。

第二：科学合理地安排作息时间

中央7号文件强调要“确保青少年休息睡眠时间”，保证中学生每天睡眠8个小时。因此，我们要养成良好的生活作息习惯，坚持每天晚上要按时就寝，每天中午要定时进行午休，只有这样我们才能有更好的精力投入到学习中来。

第三：积极参与阳光体育活动

我们学校是寄宿制学校，每天上午的课间操活动时间，下午的课外活动时间都可以进行各种各样的体育活动。让我们在老师的带领下走向操场，走到阳光下，积极参加体育锻炼，掀起学校体育锻炼热潮，形成人人参与、生气勃勃的校园体育氛围。除了在学校的体育活动以外，周末以及寒暑假，我们也要在爸爸妈妈的督促和带领下自觉坚持体育锻炼。

同学们，你们就是祖国的希望和未来，建设祖国需要强健的体魄、顽强的毅力和拼搏的精神。一百年前梁启超曾经说过：“少年智则国智，少年强则国强”，让我们借着阳光体育活动的春风，积极参加体育活动，做一个朝气蓬勃、体魄强健、热爱生活的阳光少年吧！

最后让我们一起喊出我们的口号吧：

我运动！我健康！我快乐！

谢谢！

营养与健康国旗下讲话篇三

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。

营养与健康国旗下讲话篇四

老师们，同学们，大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《我运动，我健康，我快乐》。“运动是目的，理想是标准。”这是法国文学家雨果的一生追求；“只有运动，生活才会不断进步。”这是莎士比亚的信仰。的确，生命在于运动。只有运动才能把握我们短暂的少年；只有运动才能让生活变得更加富有情趣。

我们学校积极响应“阳光体育运动”号召，切实保证我们学生每天一小时体育锻炼时间。热爱体育、参加锻炼、崇尚运动应该成为广大青少年的时尚。在接下来的时间，希望同学们能够认真上好每一节体育课，在环形跑道上飞奔，在绿茵球场上驰骋，在篮板下腾跃，舒展每一个关节，激活每一个细胞，强健我们年轻的体魄展示我们青春的活力!我们还要充分用好大课间，伴随着明快的音乐，有序地分散到指定的场地，积极投入到跑操和跳绳的活动中，让我们伴随着动感的音乐，享受着运动给我们带来的快乐吧!

运动，可以放飞心情。运动，可以缓释压力;运动，挑战自己的开始。运动，超越极限的体验;运动不止，奋斗不息，生命才会健康精彩!来吧，同学们!让我们走向操场，走进大自然，走到阳光下，在运动中增强体质，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!我的发言完毕，谢谢大家!

看过aaaa的人还看了：

营养与健康国旗下讲话篇五

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！

营养与健康国旗下讲话篇六

亲爱的老师们，同学们，大家好！我们的国旗下讲话是《生命在于运动》

中国有句老话，是这样说的：人勤病就懒，人懒病就勤。说

的是健康的身体需要运动来保证，而人生最大的财富正是健康。所以，要想拥有这笔财富，最佳的方法就是：常运动，多运动。

秋季的到来，给大地带来了几分凉意，这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时节。同学们，我们每个人都希望拥有世界上一切美好的事物，但如果离开了健康的身体，一切都将化为乌有。拥有健康的身体，强健的体魄，才是一切美好希望的开始。

1、是做好早操。早操可以舒展我们的身体，抖擞我们的精神，也能培养我们的节奏感。要知道，大课间早操这段时间就是专门用来运动的，与其马马虎虎的对待，不如积极认真锻炼，达到健身的目的。

2、是做好眼保健操，眼保健操是保护我们眼睛的第一步，可别小看了这五分钟，它可以缓解我们近视的程度，有预防近视的效果。

3、是上好体育课。在体育课上，老师会教给我们各种锻炼的方法，有助于我们提高锻炼的技能，增强体质。当然，还有积极参加我们学校一年一度的校运会是锻炼身体的最好时机。

我校第36届校运会将于12月7—9日分年级进行，每个年级一天。本次运动会还以集体项目和田径比赛相结合，以班级为单位，全班同学集体参加，每人最少要参加两项目。在此，我们向大家发起倡议：积极投身校运会的各项比赛中，利用体育课的时间训练相关的比赛项目，加强队友与指挥者的默契与配合，在练习中不断完善自我，超越自我，争取在今年的校运会赛出精彩，赛出最好成绩！

“生命在于运动”，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。”让我们从小树立起“每天锻

炼一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”的生活理念，积极参加体育锻炼吧，锻炼将使我们坚强、勇敢！锻炼将使我们敏捷、聪明！锻炼将使我们愉悦、欢畅！

我们的讲话到此结束，谢谢大家！

在古希腊奥林匹亚山上刻着这样一句格言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧。”“生命在于运动”。没有扎实的根基，万丈高楼无从崛起；没有强健的体魄，平生之志只能成为海市蜃楼。拥有一个健康强壮的体魄是每个人一生的追求。

健康需要运动，运动营养体魄。科学适宜的运动，让我们身体强健，远离疾病；让我们精力充沛，敏锐智慧。磨练意志的运动，使我们的生活阳光、美丽；使我们的学习自主、从容，即使面临再多的困难，我们都会积极乐观，顽强坚韧。与运动相伴，磨砺自我，精彩生活，必将使我们拥有强健的体魄、健康的心灵、青春的活力。

生命需要运动，运动孕育精彩。在假期前的运动会上，4*100米接力那一次次配合是团队的默契合作；看场上，那一声声加油的呐喊是集体的精诚团结；绿茵跑道上，每一幕向终点的全力冲刺彰显着对成功的追求；跳高场上，每一个向上的高度都昭示着意志与超越。运动——一个永远不会落下的大浪，一颗最闪亮的星星，一束最灿烂的花朵，它永远诠释着生命的最高境界，永远展示着团结的真正含义，永远揭示着努力的最后回报。运动让生命更加富有生机，让生命更加精彩！亦是运动让我们学会了坚持，亦是运动让我们的青春更加美丽！

青春是一种令人羡慕的资本，凭着健康的体魄，你可以撑起一方蔚蓝的天空；凭借旺盛的精力，你可以开垦出一片神奇的土地；凭借巨大的潜力，你可以变得出类拔萃，令人刮目，青春需要去不断地奋斗，坚持不懈，才会有成果，有丰收。青春因搏击而生动，青春因挫折而飞扬，青春因坚持而美丽。

青春的年华在一次一次挫折的拼搏后才有了意义、有了价值、有了成功。拼搏是我们的支点，坚持是我们的力量，青春的路需要我们不断地拼搏、坚持不懈，去收获属于我们的精彩。

青春因坚持而精美丽，有了奋斗，青春才会飞扬，有了坚持，青春才会美丽。让我们把握青春的每一刻、每一分、每一秒，向着成功奋斗、向着成功搏击，做最好的自己，让我们的青春更美好、更充实、更闪亮。请记住：生命因运动而精彩，青春因坚持而美丽。

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！很荣幸作为教师代表站在这里与大家分享《运动与健康》，说到运动，您会第一时间想到这样一句话“生命在于运动”，没错，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。他将生命与运动放在同一台天秤之上，足以看出运动有多么的重要，没有运动就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！毛主席也说过，身体是革命的本钱，没有了健康一切都等于零。有了健康的体魄我们才能胜任各种艰难复杂的工作，才能完成各种学习任务，才能精神百倍、意气风发地去迎接生活中的种种挑战。只有身体健康了，我们才可以体会到工作和学习的快乐，才会真正享受到生活的幸福和美好！

您是否听说过这样一句话：人总是在年轻时用健康换取金钱，而在年老后用金钱换取健康。您可能会说这就是人生，您也可能会苦笑着承认，自己正在做这句话的实践者。世界上有太多人都是这样，为了理想和目标不分昼夜辛勤的工作、放弃了健康，显然，这种做法是不科学的，我们要做到劳逸结合，老师们和学生们应该：走下网络、走出宿舍和办公室、走向操场。

徐幼可爱的学生们，来做早操不仅仅是应付体育部的检查、上体育课不单单是为了能拿到学分、俱乐部的活动更不能只为了10个小红本的盖章！我们要真正养成体育锻炼意识及体育

锻炼习惯!

各位老师、同学，当你们每天步入田径场时，最先映入眼帘的是什么呢?我想这时候很多人正在努力的回忆。没错!就是21个醒目的大字：“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。为全面贯彻落实《中共中央国务院关于全面加强青少年体育，增强青少年体质的意见》文件精神。学校将于本周4周5这两天在洞山校区田径场举行徐州幼专第7届田径运动会。本届运动会就是给全体同学们提供一个运动的场所，也为同学们搭建一个展示自己实力的机会。同时也是对我校老师、同学的体育运动水平和体育运动成绩进行一次检阅，更是对全校师生精神面貌和校风校纪的一次展示。因此，希望大家能秉承更高、更快、更强的体育精神，在本届校运会上奋勇拼搏、敢于争先、赛出风格、赛出水平，用你们的无限活力和青春风采展示能力卓越、身心健康的徐幼学子的风貌!为学校体育运动事业留下灿烂的一页。也为你们的同学和老师留下美好地回忆。

体育是力量的角逐，体育是智慧的较量，体育是梦想的展示，体育是激情的飞扬!少年强则国强!奔跑吧!徐幼青年!

我国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

敬爱的老师、同学们:

大家好，今天的国旗下讲话的主题是《积极锻炼身体，预防春季传染病发生》。

先让我们看看同学们身边的一些不良的生活习惯:

操场上同学们在尽情追逐，欢快地嬉戏，一下子就玩得大汗淋漓，因为同学们没有及时把汗擦干，结果回汗引起了感冒。

教室里同学们在认真地学习，专心的读书，教室里窗户紧闭，

空气就不新鲜了，因为没有及时开窗户通通空气，结果带有细菌的飞沫在空中漂浮传播，引起了流行性感冒。

学校周围，同学们围着小摊，吃着一些不干净的零食，似乎吃得津津有味，正因为吃了一些不卫生的食品，病从口入，引起拉肚子，发生消化道疾病。

同学们，如果平时不注意，或者没有养成良好的卫生习惯，或者没有科学地进行体育活动，就很容易发生各种传染病。春季最易发生的传染病有两类，一类是呼吸道传染病，另一类是消化道传染病。

那么我们应该如何有效地预防春季传染病的发生呢？

1. 认真上好每一节体育课，做好每一次课间操和眼保健操。在学校和家里都要积极参加体育锻炼，不过运动不能过度，要注意动静结合。

2. 注意个人卫生和防护，要保持学习生活场所的卫生，不要堆放垃圾，饭前便后、打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子以及外出归来一定要按规定程序洗手，要保持教室里空气的流通，不要到小摊上购买各种不洁食品。

同学们，健康基于生命，我们现在是祖国的花朵，将来就是社会的栋梁，积极锻炼身体，养成良好习惯，科学参加体育锻炼，我们才会拥有一个健康的体魄，才会拥有快乐。

今天的国旗下讲话就到这里，谢谢大家。

老师们、同学们：大家上午好！今天我讲话的题目是《阳光运动，健康成长》：

健康是人生最宝贵的财富，人的一切生命活动都以健康作为载体。健康不仅承载着我们的智慧和品格，还是我们幸福成

长的基础。强健的体魄是获得文化科学知识、优良思想品德、劳动技能的载体。正如毛主席所说：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”古希腊人爱好跑步，在奥林匹亚阿尔菲斯河岸的岩壁上保留着古希腊人的一段格言：如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！

学校对同学们提出如下要求：

一. 到高中毕业，每人最少要掌握两项体育运动技能，并且还要达到比较高的层次，能够利用你所掌握的运动技能进行体育健身，从而增强身体素质，培养终身体育的意识，提高生活质量。

二. 到初三高三毕业的时候，你需要大幅度提高你的身体素质。这是因为初三毕业前会有一个全县的体育中考。而在刚刚颁布的山东省普通高中体育与健康科目学业水平考试实施办法的征求意见稿中，明确提出：从年秋季入学的高中一年级学生开始，高中体育与健康科目将进行学业水平考试，共分三个方面进行评价：

1. 运动参与。是指在每学期末对学生体育与健康课程出勤率、体育与健康课程学习成绩、课间体育活动参与情况等进行评定考核打分。

2. 体质健康测试。是指由县级教育行政部门统一部署，在每学年下学期，采用统一体能测试的方式进行。

3. 运动技能测试。依据体育与健康课程标准和《国家学生体质健康标准》相关规定，由学校对学生在田径、游泳、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、健美操、武术等项目中的一项运动技能进行测试。举几个例子如：田径测试内容：100米、400米、跳远、跳高、铅球(任选一项)，篮球测试内容：运球+变向运球+上篮，排球测试内容：垫球入框+定点发

球，还有足球、乒乓球、羽毛球、网球、健美操、武术、游泳等项目。你需要从这几项里面选一项。

为此，我们学校从今年开始实行初中高中的体育选项走班教学模式，依据运动项目设置授课老师，每个项目的老师都是这个领域内的精英骨干教师，专业出色，责任心强。从开学到现在的运行情况来看，整体运行理想，同学们练习认真，课堂纪律较好。需要克服的最大问题就是：上课的时候有些同学没有全身心投入到课堂中来，在课堂上显得漫不经心，拖拖拉拉，达不到体育课要求的运动量与负荷，起不到健身的目的。

有时同学们会抱怨我们的活动时间少，在这里我要说的是：学校给你提供的活动时间你利用好了吗？你认真上课了吗？上午课间操做韵律操时你认真地、规范的、用力的做了吗？你认真和不认真所对应的结果是不一样的。

在这里我倡议：希望同学们认真对待我们的体育课和课间操，认真对待每一个活动时间。希望全体同学以我校的运动会为契机，从现在做起，从课堂和课间操做起，积极参加锻炼，养成良好的锻炼习惯，自觉参加锻炼，培养终身体育的习惯。阳光运动，健康成长！

营养与健康国旗下讲话篇七

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《讲究卫生，预防春季传染病》。

同学们，现在是阳春三月，春天气候往往变化无常，因此有人把春天称为“百草发芽，百病发作”的季节。春天气温回升，适宜多种微生物滋生繁殖，很容易引发腮腺炎，手足口

病，流行性感冒等。因此，在春天，只要稍不注意卫生，是很容易引发各种疾病的。而这些疾病的引发大都是由于我们不注重卫生习惯，不爱洗手，饮食不注意，随地乱扔垃圾等小细节而造成的。因此，讲卫生，防疾病应从我们做起，从身边的小事做起。那么，我们如何在春季有效地预防疾病呢？首先，让我们的教室和校园保持干净整洁。每天打扫卫生时不放过任何一个卫生死角，及时处理堆积的垃圾，并把垃圾倒入学校指定的地点。这样才能有效阻止细菌的滋生，从源头上防止疾病的发生。更重要的是我们每个人都应该做好保洁工作，不乱丢纸屑、包装袋，不随地吐痰，更不去买那些不卫生的三无食品。只有我们每个人都管好自己的手和口，我们的校园才会变得清洁干净，我们的身体健康才能有保证。

其次，要注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯，这是预防春季传染病的关键。饭前便后、打喷嚏、体育课结束后都要及时认真洗手，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，决不随地吐痰，要保持教室以及室内空气流通。尽量少去公共场所。

另外，提醒大家要注意休息和睡眠。生活要有规律，劳逸结合。根据天气变化，适时增减衣服，切不可一下子减得太多。如果不小心感冒了，要及时报告老师或家长，多喝白开水，按时休息。

同学们，健康的身体是我们快乐学习的基本保证，要有一个健康的体魄，讲究卫生是最基本的，也是每个人都能做到时刻做到的，只要大家时刻谨记，并身体力行，那么无论什么样的疾病都是可以预防的。

最后，希望同学们都能养成良好的卫生习惯，让疾病远离我们每一个人，去健康地生活！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

营养与健康国旗下讲话篇八

各位老师，各位同学：

上午好！

我今天国旗下讲话的主题是《专注成就未来》。

2011年《青年杂志》中有一篇文章，说的是两年前一支由7名业余队员组成的登山队宣布攀登珠穆朗玛峰，央视破天荒全程直播，引起了人们前所未有的热情关注，一时间盛况空前。在这7名队员中有两个人尤为引人注目，一个是深圳万科集团董事长王石，鼎鼎大名的房地产泰斗。但对于登山，他充其量是个业余爱好者，何况年过50岁。

另一个是比王石小10岁的队员，即使负重40公斤仍然行走自如，于是人们纷纷猜测：这名队员应该是第一个登顶的，自然也成了媒体关注的焦点。

根据计划，登山队如期踏上征程，整个过程中，那名呼声最高的队员身兼数职，不断接受采访，不时抽空上网，回复人们的关心和祝福，并全程跟踪拍摄把相关图片按时发给家乡的电视台。而王石只是默默登山。

登山队到达海拔8300米高接近顶峰的时候，那名呼声最高的队员已经体力耗尽，不得不放弃登顶，而王石却近乎完美地登上了第一峰。这样的结局大大出乎人们的意料。下山后，王石欣然接受采访，他开心地说：自从第一脚踏上珠峰，我的心中就只有一个目标，那就是登顶，任何与此无关的事我一事不做。这就是专注。

有句格言说得好，有专注力就是天才。专注和坚持总是胜过聪明才智。王石的事例就足以告诉我们这个道理。同样，学习上，只要有足够的专注力，并且一直坚持，终会到达

顶峰。

那么，如何提升自己的专注力呢？

1、投入时间和精力：我们做一件事前，我们要提前规划好时间和精力，要想做好一件事，肯定要投入时间和精力。

2、专注力训练：我们也是可以通过一些专注力训练的方法去提升自己的专注力。

3、放下那些让你分心的东西：想要提升自己的专注力的话，一定要放下那些让你分心的东西，比如手机，零食等，一心专注于自己将要做的事。

4、一次只做一件事：一次不要做几件事，有的人总是觉得自己很厉害，可以一心二用，同时做几件事，到最后可能一件都没有做好，我们可以一次只做一件事，提升自己的专注力。

方法因人而异，希望大家结合自己的情况，在日常学习生活中，不断提升专注力，在各方面取得优异成绩。我的讲话到此结束，谢谢大家！