

# 国旗下讲话卫生的文章(大全7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。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 国旗下讲话卫生的文章篇一

敬爱的老师们、可爱的同学们：

大家早上好！今天我在国旗下讲话的题目是《养成良好的卫生习惯 促进身体健康》。各种流感病毒给人们的工作、生活带来了不少困扰，但同时也唤醒了人们对自身健康和环境卫生的高度重视。战胜疾病要依靠科学，但清洁的环境、良好的卫生习惯可以帮助人们尽量减少感染疾病的可能。因此，保持一种正确的卫生态度是至关重要的。

环境为大家所共同享有，环境卫生差，危害他人，也危害自己。一个整洁的校园，有利于学生的学习，有利于孩子们健康的成长。在大谈“环境保护”的今天，卫生要从点滴做起，从身边做起，更要从娃娃抓起。我们是祖国的未来，是文明的使者，养成良好的个人卫生习惯将意味着将来改变全民的卫生习惯。

每年4月是全国爱国卫生月，所以我们想借此东风，在全体师生中，树立“以讲卫生为荣、不讲卫生为耻”的新风尚，全体师生共携手，共创整洁、美丽的校园：首先，养成良好的个人卫生习惯：

- 1、早上起来先喝一杯温开水，平时多喝水；
- 2、每天自己刷牙、洗脸、洗脚；

- 3、饭前便后勤洗手；
- 4、勤剪指甲，勤换洗衣服；
- 5、不对着他人的面打喷嚏、咳嗽，要转过头或稍低头用手帕捂住。
- 6、积极参加体育锻炼；
- 7、及时接受相应的预防接种；
- 8、注意用眼卫生，认真做好眼操；
- 9、自理能力强，自己整理书包、文具，自己的房间杂物能及时清理。其次，养成良好的公共卫生习惯：
  - 1、一到校先开窗通风，让教室内的空气保持流通与新鲜。
  - 2、不随地吐痰，不乱扔垃圾，课桌内无杂物，课桌上东西摆放整齐，课桌底下周围无垃圾。窗台、瓷砖、饮水机整洁，无灰尘。
  - 3、到专用教室上完课后，能随手把桌椅排整齐，保持地面整洁，及时清理桌内杂物。在老师指导下，关好电器和门窗。
  - 4、轮到卫生值日打扫时，做到认真、干净且迅速；卫生垃圾要及时倒干净，要倒到保安室旁的垃圾池内，不能随意乱倒。
  - 5、不带饮料、糖果等零食进校园，不买小摊小贩不洁食物。
  - 6、能提醒、监督他人“讲卫生”，在校园内看到纸屑、杂物能主动弯腰捡起来并扔到垃圾箱内；能劝阻不良行为。
  - 7、积极参加爱国卫生月的活动，为维护校园环境卫生做出自己最大的努力。

同学们，“清洁使你健康，整洁使你美丽”，让我们携起手来，从今天开始，从现在开始。

## 国旗下讲话卫生的文章篇二

各位老师，同学们：

大家早上好！今天我在国旗下讲话的题目是《温馨寝室、你我共建》。宿舍是我们公共生活的场所，一个宿舍就是几个人共同的生活空间，每一位成员都有责任和义务维护寝室环境卫生。比如说寝室的值日，一个看似简单却又极其重要的事情，却足以体现一个寝室的团结与好坏。寝室就是我们的家，是我们学习生活的一个主要场所，一个良好的住宿环境是高质量学习、生活、休息的必要前提和根本保证。如果有一天，值日生既不整理内务也不倒垃圾，整个寝室会乱七八糟，兴许别人不会多说什么，但是他一定会不满意，久而久之整个寝室就变成了一个涣散的集体，环境卫生更加不用说是何等之差。又如晚就寝熄灯后有人嘀嘀咕咕说个不停，或许还在洗衣服等，虽然自己痛快了，但是这些行为却损害了大家的利益，尽管别人一再克制宽容的态度，但这并不意味着你可以我行我素的一味做下去，而且，你的这些行为不仅给大家留下了一种不好的印象，还使自己成了不受欢迎的人。

我们先换一个角度，谈这样一问题，寝室给我们带来了什么？难道仅仅是就寝纪律、内务整理和寝室卫生的扣分，那么，为什么而扣分，扣分又是为了谁，很显然，扣分只是规范我们寝室行为的一个常规方法，目的是改进我们一些不良的就寝习惯，促成我们形成良好的就寝文化氛围，，最终达到无分可扣。

同学们，当你住校后，你就要学会处理更多的不大不小的事情，诸如叠被子、扫地、摆放个人物品、遵守就寝纪律等等，这些都是我们回浦人现在和以后走入社会的最基本生存方式。

对每一位住校生来说，高中三年，每年大约有十个月的时间呆在学校，而每天大约有八个多小时的时间呆在寝室，寝室是我们同学生活、休息的主要场所，也是我们中学阶段生活最值得回忆的一个部分，对我们学生来说，寝室就是一个小小的社会单元，他必然在见证我们的学业成长道路，因此，我们回浦的学生寝室文化建设必然属于我们学校校园文化建设的一个重点。美国教育家布莱森曾经说过：“任何一所学校的环境都在默默地对学生发表演说，而且学生的确会注意它，不知不觉中接受熏陶和影响”。寝室文化正是如此。它作为一种文化形态，在素质培养上有其鲜明的特性。它具有感染性和倾向性。寝室成员能受寝室他人的精神、行为习惯的感染而模仿他人，再现他人的行为和意见，从而形成寝室统一的想法和行为。

现实中，不难发现我们个别寝室里出现一些不和谐的镜头：躲在被窝里看小说，玩手机，说小话，做小动作。美其名曰丰富个人课余生活、展现个性或者加班加点读书，其实，这些都不是理由，因为，寝室就是寝室，是我们生活的摇篮，他不是文化俱乐部，也不是通宵学习室，只有不断美化我们这个生活摇篮，才能更好的优化我们的成才环境。我们回浦的学生寝室应该是积极健康、卫生整洁、同学和睦、环境简洁，那是一种和谐大家庭的感觉。

我们都希望我们的寝室干净整洁、明亮舒心，寝室里的每一位室友友爱互助、和睦相处，周围的生活指导老师可亲可敬、能把关怀渗透到我们生活的细微之处，我们的希望总是美好的，能把这个希望变成现实离不开我们每一个寝室全体室友的共同努力。也就是说我们给我们的寝室带来了什么？这是一个只能在行动中得到印证的答案。

同学们，寝室是什么，他不是临时的家、不是睡觉的窝、不是漂泊的船、更不是被遗忘的角落，他应该是我们生命的一部分，我们必须用我们的青春装点我们的寝室。因此，保持寝室的整洁和规范布置是我们每一个回浦学生的基本生活

习惯，而不是经常被我们老师进行检查追逐的对象。

身为当代中学生，我们都应该懂得，凌云壮志需从点点滴滴做起，如果连身边的小事都做不好何以成大事，寝室就是我们的家，是我们学习、休息和互相交流的港湾，只有我们的每个同学能够从我做起，身体力行，为集体着想，宿舍成员团结共建，才能共同来营造一个洁净，舒适，温馨的宿舍环境，自己文明了也就是宿舍文明了；因此，创建文明寝室非常重要，在创建文明寝室中我们应该做到以下几点：

团结；俗话说“众人拾材火焰高，一个文明的寝室离不开寝室成员的团结一心，互相包容，互相理解，互相帮助，互相尊重，珍惜他人的劳动成果。

遵守制度：没有规则不成方圆，学生寝室有相应的管理规章制度，每位同学都要认真执行。

积极向上，寝室是我们生活学习的地方，每一个人都应该积极向上，在竞争的同时也要注意合作，共同营造文明、优良的风气，共同进步。

时间观念感，苏格拉底说过这样一句话：当许多人在一条路上徘徊不前时，他们不得不让开一条大路，让那珍惜时间的人赶到他们的前面去。我们同学经常抱怨晚就寝前洗漱时间太少，该做的事情做不完，然而我们有没有想一想我们熄灯前到底在做什么呢？串寝、打闹、聊天、甚至是距离熄灯还有一分钟我们同学才从教学区缓缓走来。时间对于我们每一个同学都很宝贵，所以我们要合理利用每天有限的时间处理无限的事情。

最后，祝老师们身体健康，事事顺心，祝同学们学习进步，万事如意！我的讲话完毕，谢谢大家！

## 国旗下讲话卫生的文章篇三

夜凉如水，我静静地走在石块铺成的小道上。

突然，一阵硬物碰撞的声音引起了我的注意。我随着声音发出的方向望了过去，原先是一个小女孩，她手上拿着一个小铲子，蹲在地上不知在做些什么。

“小妹妹，你蹲在地上在干些什么呀？”我疑惑地上前询问她。

“这位大姐姐，我正在种草莓呢！”回答我的是一阵属于小女孩的清脆的声音。我这才看见这个小女孩的样貌：扎着两个长长的小辫子，红扑扑的脸蛋上绽放着甜美的笑容，一双大大的黑葡萄似的眼睛充满着青春的活力。

“姐姐，我相信草莓必须能种活的，多谢你。草莓成熟了，我必须会拿给姐姐看的。”回答我的是小女孩坚定的话语。说完，小女孩又蹲在地上种起了草莓。看着她那小小的却又仿佛充满了力量的身子，顿时，她在我心中的形象变得高大起来。

爱是心中的蔷薇，永远不会败落。

## 国旗下讲话卫生的文章篇四

老师们、同学们：

上午好！

今天我讲的主题是“珍惜资源，保护环境”。是3月12日，是什么节日呢——植树节，植树节的意义并不在于每个人在植树节这天去种一棵树，而是通过植树，使我们大家更加关注绿化、环保等问题。

同学们，二十一世纪是一个经济飞速发展的时代，经济的飞速发展在给我们带来巨大便利的同时，也给我们赖以生存的家园——带来了一些负面影响及危害。我们大家都知道，由于空气污染、白色污染、乱砍滥伐、汽车尾气等诸多原因，地球已遭到了严重的破坏，天空已不再像往日那样湛蓝，河流也缺少了昔日的碧绿，环境污染已成为影响我们生活的一大问题，改善我们的环境状况已迫在眉睫。

环境保护是造福全人类的伟大事业，与每个人息息相关，需要我们每个人的共同努力，需要我們用自己的双手去保护校园、家园环境的优美。但是，现实中仍然存在着一些不足：仍然有人乱丢纸屑、乱丢食品袋等废弃物；仍然有人在草坪上肆意践踏；也有部分同学洗手后水龙头不关好、有时教室里没人，电扇或电灯还开着。为此学校向同学们提以下几点要求：

一、弘扬传统美德，增强节约和环保意识。大家要牢固树立珍惜资源、节约资源和保护环境的观念，以崇尚节约为荣，浪费资源为耻，做节约资源和保护环境的宣传者、倡导者、践行者。

二、培养节约自律行为，强化节约责任感。大家要从我做起，从现在做起，从生活中的小事做起，养成勤俭节约的良好习惯和家庭美德。珍惜资源，就是要从节约一滴水，节约一度电，节约一粒米，节约一张纸做起。不使用一次性筷子、一次性快餐盒，就可以防止白色污染的产生；不吃街头烧烤，不燃放鞭炮，不焚烧垃圾，就可以保护大气环境；不乱丢果皮纸屑及废弃物等垃圾，不随地吐痰、吐口香糖，就可以维护公共卫生。

三、积极参与环保活动，共建绿色家园。自觉遵守社会公德，不踩踏绿地，不攀折花木，不乱涂乱画，不乱扔垃圾。踊跃参与绿化、美化、净化环境的公益活动。及时劝说和制止浪费能源的行为，监督和举报破坏环境的违法行为。

四、我们要遵守垃圾分类的规则，一方面尽量少制造垃圾，另一方面把垃圾分类处理。据统计，回收一吨废纸能产生800千克的再生纸，可以少砍17棵大树，节约用纸就是保护森林资源，保护环境。而一粒纽扣电池可以使60万升水不能再饮用，一节1号电池可以使一平方米的土壤失去使用价值。

同学们，我们是21世纪的主人，我们应当切实地树立起时代责任感。心系全球，着眼身边，立足校园。多弯弯腰捡捡果皮纸屑。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，从我做起，从小做起，从身边做起，从现在做起，为保护好生态资源而努力！让我们的校园、家园更加美丽！

## 国旗下讲话卫生的文章篇五

亲爱的老师，同学们：大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：“阳光体育，快乐成长！”

让我们先来听几组数字：

1、全国学生体质检测结果显示：7岁到18岁的中小学生中，每10个人中就有1人是“小胖墩”。其中城市男生的超重率达到了13.25%。

3、青少年肺活量水平持续下降。7岁到18岁和19岁到22岁两个年龄段的学生，为肺活量下降最明显的人群。

近20xx年来，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。为此，中央下发了《关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》（即中央7号文件），确定了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。至此，全国的中小学生积极参与到阳光体育活动中来。

我校一直积极开展阳光体育活动，并取得了一定的效果，在上星期六结束的太仓市绳毽锦标赛上，我校的运动员发扬勇于拼搏的精神，取得了团体第二的好成绩。这是我们积极响应阳光体育活动得到的最好的礼物。

成绩仅代表过去，今后我们要再接再厉，希望同学们积极参与阳光体育活动，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。

谢谢大家！

## 国旗下讲话卫生的文章篇六

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

对于我来说，取得好成绩，将学习搞好，需要取决于自己良好的学习习惯和学习心态。在这里，我非常乐意与大家分享我的经验。

虽然我不如九年级那些成绩优异的哥哥姐姐那么有经验，但我们这些也是值得借鉴的。虽然我不是品学兼优、完美无缺，但我勤奋、有毅力，我可以用持之以恒打败一切，赢得胜利，

我相信我自己。

要想学习好，要管住自己，约束自己，督促自己。如果自制力差，今天的任务拖到明天，明天的任务拖到后天，这样，明日复明日，明日何其多？还不如有良好的作息。将任务一次性完成，静下心来，我相信，任务一定会完成的很出色！

除了学习，体育锻炼也是必须的。因为白天是高强度的脑力劳动。一般情况下，我课间不会学习的，往往是出去走走，跟同学聊聊天，好缓解一下眼睛和脊椎的疲劳。中午吃完饭后，我也不会立刻坐下来学习，一般是跟朋友玩玩，站在太阳下享受中午阳光的温暖，暂时忘却学习的紧张压力；或是找老师问问题，有时还能和老师聊聊天，发泄一下心中的郁闷。另外，还有许多同学不分上课下课都在学习，所谓‘一张一弛，文武之道’不停的学习会加速大脑的疲劳，使学习效率降低很多。所以，我很少将玩的时间用在学习上。

初中的生活是美好的，因为你和你的同学一起努力，为自己的未来奋斗着。初中的生活是弥足珍贵的。因为你永远不可能经历第二次了。

我从小觉得上学学习是苦的，做题是累的，考试时折磨人的。因为作为一个学生，那是我应该做的。而稍微有一点讽刺的是，那也是我能做的。父母为我提供了一切物质支持，帮我解决了生活中一切的麻烦。他们已经无私奉献了那么多，而我能做得，除了现在考出一个优异的成绩来报答他们，还有什么呢？所以，每当我学得很累，我就会想起这些：想着父母为我的付出，想着我的使命和任务，想着我在学习上的努力，我于是明白过来，其实学习早已不是我一个人的事情了，我寄托着父母的心血，老师的帮助。如果我放弃了，对不起的人不仅仅是我自己，还有那些爱我，支持我的人。如果别人都那么相信我，那我又有什麼理由不相信自己呢？而正是怀着这样的心志，我才能认识到学习的快乐。

同时，我们要做到以下几点：

1、要有毅力，意志力可以打败一切，如果失去了顽强的意志力，困难就会给你带上枷锁。如果无风鼓帆，就奋力划桨。如果想要多学习，就要提前预习，课上认真听讲，课后复习。要多学习，温故而知新，我知道你们做不到。如果你学习好，记忆力好，那么，你可以不这样做。如果你学习差，那就麻烦你，多学习，多一点意志力，多一些勤奋，少一些懒惰，大家智商都差不多，谁也不比别人聪明多少，那些少年班里的神童全北京市也没有几个，而剩下的人拼的就是谁更努力，别人学一个小时，你就学两个小时。我始终相信：功夫不负有心人。知识是从刻苦学习中得来的。任何成就都是刻苦学习的成果。《省世格言》里有句“笨鸟先飞早入林，笨人勤劳早成才”。我想，我们应该懂得这些。

2、要有理想，要有目标，要把握时间，一旦目标确定了，行动也就不再犹豫不决。没有理想，就放弃一切；没有自己的流向，就不配成为河流。生命中最重要的是要有一个远大的目标，并借助才能与坚毅来完成。只要有信心，没有不可能的，只是暂时没有找到问题的办法，每一件美丽的事情，开始都是很困难的。伟大的理想只有经过忘我的斗争和牺牲才能胜利呈现。

3、要虚心请教，孔子说过：敏而好学，不耻下问，还要默而识之，学而不厌，诲人不倦。

4、要放眼未来，更要脚踏实地，一步一个脚印。路是脚走出来的，历史是人写出来的。人的每一步行动都在书写着自己的历史，不抛弃，不放弃，怀抱自己的梦想，相信自己，永不言弃。

## 国旗下讲话卫生的文章篇七

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《用勤奋的努力，饱满的自信迎战期末考试，在考试中成长、进步》。

本月25日开始，我们高一高二将迎来嘉兴市期末统考，高三的学姐学哥29日开始也将迎来嘉兴市期末统考。这不仅是对同学们一个学期来学业成果的一次盘点、检阅，更是对每个人的综合素质的一次挑战，是对同学们的自信心、自觉性、意志力、诚信度的一次考验。也是同学们对老师辛勤工作予以回报的一次最好的机会。

那么我们如何才能更好地复习迎考呢?

首先：我们要学会正确认识自己。老子曾经说过：知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。同学们，这一学期很快就要结束，你问过自己，和以前相比，你学习进步了吗?上课认真听了吗?作业认真完成了吗?你能做到自觉学习吗?期末考试你的目标是什么?我们要做一个智者，学会反思自己的不足，如果你觉得在哪些方面做得还不够好，那么，就请你从现在开始努力吧!一个成绩优秀的学生肯定是肯吃苦、肯钻研、会复习并掌握科学学习方法的人。同学们要在老师的指导下，把所学的知识认真整理、归类，并全面系统地进行复习，争取做到熟能生巧，融会贯通发现不懂的、未掌握的问题，要抓紧时间向同学、老师请教，及时解决。对薄弱环节更应认真对待，及时弥补。

第二：我们要制定好复习计划：

第三：回归教材，重视纠错，不犯重复性错误。

所有的考试都是从课本知识中发散来的，所以在复习时必须读课本，反复的读，细节很重要，读书你一定要很仔细的阅读。读完之后，应该能够对本章节的内容有个清晰的思路，

并且用自己的方式构建出一个知识框架，并且对照着框架能够复述本章节的内容。这样就可以在整体上把握书本知识。从整体上把握书本知识有利于我们对于试卷中的一些基本的题目分析，考试题目都是换汤不换药，就是说我的考试内容还是我们学习过的知识，只是换了一种形式，万变不离其中，变来变去还是围绕着我们的课本转观的把握，对于试卷中的问答题，可以从多角度去理解和把握，这样就能够做到回答问题的严密性。

还有：我们应在复习的过程中注意劳逸结合

一般地说，我们的大脑集中于某一学科的时间不是很长的，时间一长，我们的思维就可能处于停滞的状态，所以我们应该合理地安排时间，争取在晚上复习时将所学的几门学科，都能够安排一定的时间，这样保证大脑的高效率。同时，还应该注意休息。

考试期间的复习效率很低，那时看看书就行，再搞什么别的基本上也学不进去了。考前注意保持充足的睡眠，现在很多孩子在期中考试前和期中考试中点灯熬夜，晚上不注意休息，考试没有精神，甚至睡着了，很容易的题目也没有时间做了。在考场上答题时，重视答题规范，不犯低级的错误，面对考试我们应临场不乱，切忌看错、写错，作答时力求工整，最大限度地向卷面要分数！

最后，送大家三句话：第一，目标决定结果。成功的道路是目标标示出来的。第二，态度决定结果。一种勤奋的态度，一种进取的精神，一种务实的品格是取得成功的三大法宝。第三，方法决定结果。科学有效的方法，可以让我们的复习、应考事半功倍。

希望大家保持一个良好的心态，做好期末复习，在期末中取得好成绩！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！