

运动与健康国旗下讲话 心理健康国旗下讲话稿(精选14篇)

范文范本可以帮助我们理清写作思路，并且提供一些常用的词汇和句型，使文章更加得体。意见建议是在面对各种问题和困难时，对某一情况或问题提出具体见解和建议的一种表达方式。如何提出有效的意见建议是一个技巧和艺术的结合。以下是一些成功人士分享的意见建议，或许能给你一些启发。

运动与健康国旗下讲话篇一

各位老师，各位同学：

大家，上午好！我是五（1）班的段xx

你是否有过老师对你的批评而耿耿于怀；是否有过父母亲对你的责备而暗地抱怨；是否有过学习不理想、总是害怕老师和家长的怪罪；是否有过与同学间相处不和、总是感觉心中沉闷、压抑，等等这一切，都是心理上的不平衡，是一种不健康的心理状态。

曾经的你也许有喜欢给别人起绰号的嗜好；曾经的你也许有喜欢说脏话的毛病；曾经的你也许总是爱拖拉作业、把完成作业当成负担；曾经的你也许总是上课走神、不专心听讲，一节课下来知其然不知其所以然，等等这一切，从根本上来讲，是你的思想出了偏颇、从另一个角度来说，你的心理也不是很健康。

同学们，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，生活中的挫折就像是一首歌曲的音符，正确面对你才能弹奏出人生的乐章。

在这里我要说，这个小伙子是消极悲观的，人生就像是走路，它总是在一次次跌倒和一次次的爬起的过程中去谱写人生的

壮歌，倘若都像上面小伙子说的那样，那么的消极悲观，人生就没有拼搏，没有了拼搏就没有了绚丽的色彩。

同学们，我们现在年龄尚小，许多道理也许只能感悟而无法理解，但希望你们能记住：一个人不仅要有强健的体魄，同时还应有健康的心理，换句话说，那就是一个人每天应该心情愉快地去生活。当然，日常生活与学习过程中，你肯定有过忧伤、有过困惑、有过焦虑、有过担惊受怕等等。每当此时，你一定要善于自我调节，多培养自己的兴趣与爱好，记住这样一句话：“坦坦诚诚地做人、开开心心地学习、痛痛快快的生活”，把那些不顺心、不如意抛去吧！有一首歌唱得好：“天空是绵绵的糖，就算塌下来又怎样；雨下再大又怎样，干脆开心地淋一场……”

同学们，让我们保持乐观的心态，一步一个脚印，努力搞好我们的学习；让我们保持乐观的心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。

运动与健康国旗下讲话篇二

大家好。今天国旗下演讲的主题是《合理膳食健康成长》。

队员们，今天是5月20日，是“中国学生营养日”。在城市和经济发达地区，由于缺乏合理饮食知识，营养摄入不平衡，活动不足，学校里的“小胖子”越来越多。球员的不良饮食和不健康的生活方式会给我们的生活带来很多不便，增加我们身体的负担。我们身体的一些内脏也会因为过度的“疲劳”而提前衰老，成年后会诱发一些慢性病。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康的体质是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的理念。”从1990年开始，中国学生营养促进会每年5月20日组织开展学生营养宣传活动。经过研究，决定每年的5

月20日为“中国学生营养日”。

作为新时代的少先队员，我们必须有一个健康的身体来完成爷爷的嘱托：“成长为一代有知识、有道德、有成就的新一代建设者”。所以要合理饮食，健康成长，具体可以这么做：

第一，饭是固定的。俗话说：早饭吃好，午饭吃好，晚饭少吃。有道理。许多玩家选择不吃早餐是为了早上能有更多的睡眠。当他们到达学校时，他们总是会感到困倦、无精打采，甚至在阳光下晕倒。其实早餐很重要。它为我们的大脑工作提供能量。所以要想好好学习，早餐很重要。

第二，营养均衡。现在我们的生活水平越来越高，有的玩家挑食。遇到不喜欢的人，根本不吃饭。遇到喜欢的人就在海上吃饭，导致胃病。小小年纪就肚子疼，甚至去医院。也会有瘦的或者超重的，对学习生活不满意的。

第三，适当运动。如果你想健康，你不能只从你的饮食开始

队员们，让我们认识到合适膳食的重要性，从今天起，努力做到三餐固定、营养均衡、适当锻炼，提高自身免疫力，锻炼健康体魄，成长为新时代好队员。

运动与健康国旗下讲话篇三

老师们、同学们：

大家早上好！我是三二班的王xx□

今天我在国旗下讲话的主题是：《阳光心理，健康人生》。心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

首先，要正确认识自己，正确认识困难。每个儿童都是上帝创造的一件礼物，我们应该正确认识自己。发现自己的长处，扬长避短。同时，我们的生活不是一帆风顺的，有时会遇到挫折，有时会遇到困难。面对困难我们应该如何面对呢？我们因该自信，不要让自卑的灵魂腐蚀了我们的身体和心灵。

其次,我们现在是一名学生。对学习上应该持有一种积极地心理。在学习与玩之间找到平衡点。远离陋习，养成良好的学习习惯。遇到困难不要退缩，不要逃避难题，找出解决问题的办法。生下来便一贫如洗的林肯，八次竞选败落，两次经商失败，还有一次精神崩溃过。他的一生都在面对挫折，因为永不言弃，他成为美国历史上最伟大的总统之一。我们应该以之为榜样，保持积极的心理。

再次，面对集体，我们应该以真挚的爱心关心同学，营造和谐的集体心理。和谐的同学关系来自于对别人的爱心；来自同学之间的互相尊重。把你的爱心与老师、同学分享。这样你会得到意想不到的快乐。赠人玫瑰，手有余香。多尊重别人；多体谅别人；多听取老师、父母的`意见；经常真诚的对人微笑。传递快乐！享受备课！做一个性格开朗，热爱生活、积极向上的人。

老师们、同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，打开心灵的窗户，让健康幸福的阳光照射进来。做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园.。

我的讲话结束，谢谢大家！

运动与健康国旗下讲话篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我国旗下演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断进步，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的话题。

最近，我注意到一个情况，就是每天都能看到我们学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却买得乐此不疲，吃得津津有味。可又有多少人知道，吃了它们不仅会导致肥胖，更严重的会使大量细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广大朋友为了自己的健康而少吃这类食品。

要健康饮食，就要做到以下几点：

- 1、不购买街边小吃或街边小店的垃圾食品，去一些正规超市购买食物。
- 2、买所需食品时，要注意生产日期、保质期、qs生产许可标志等等。
- 3、认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。
- 4、少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的食品。
- 5、不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人们每天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。因此，食品必须是安全的并且有益健康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安

全丢脸。现在，让我们一起行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品！希望同学们听了我这次的讲话后都健康饮食，健康地成长。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

运动与健康国旗下讲话篇五

汽车让人们欢喜又让人们忧伤。你知道吗，在城市空气污染中，汽车尾气排放占40%~70%;同样行驶100千米，小汽车排放的二氧化碳是公共汽车的11倍，是地铁的20倍，是电车的25倍;如果让采用私家汽车出行的人有1%转乘公共汽车，那么全国每年节省燃油就可达800万升，所以我建议出行时不要开汽车。如果要开车，出发前先检查车胎，充足气的轮胎可以提升汽油效率3%。有人测算过，置放10千克无用的物品随车行驶1000千米，就会浪费400毫升汽油。

绿色出行，少开车，减少汽车的尾气排放。让我们一起来保护大自然的环境吧！

健康出行的国旗下的讲话2

“环保低碳”是现在最流行的词汇。在这个科技高速发展，人们生活质量越来越好的时代，在人们享受物质生活的同时，生态环境的问题也越来越严重，“环保”也成为了新时代的中心。

所谓“环保交通”就是在交通中注意更加低碳。从古到今，交通方式日新月异。从一开始的步行，到了用马、驴、骡等牲畜来代步，再到现在的自行车、摩托车、小汽车，交通工具千变万化，也越来越方便，舒适。但你可曾注意到过：当你坐在汽车里柔软的座椅上，或许在吹着空调的同时，那汽车尾部正在吐出一股股黑色的烟雾。那烟雾有着呛人，刺鼻的气味，不仅如此，它还污染者我们的地球。

你可曾留意，从前那如碧玉般清澈透亮的蓝天，有多久没和我们相见，请您走下汽车，当您漫步在街道上时，一辆辆汽车如风一般从您身边呼啸而去，留下一串串刺鼻的烟雾，缭绕着你，久久不肯散去，好像在怨恨，在哭泣，在它脏兮兮的身体拉住您的衣襟，向您倾诉。

我们是舒适了，但地球母亲呢？我们只有一个地球，的地球啊，当一辆辆汽车将浓浓的尾气排放在地球母亲的身体里时，您还能在等待吗？难道是在等待，未来的一天，我们都坐在汽车里，车窗外浓烟滚滚。担待是在等待，未来的一天，地球开始向我们报复各种自然灾害卷席而来，人类应接不暇。难道是在等待，未来的一天，我们面对面目全非的地球，遍体鳞伤的地球，向它惜惜告别。

不，不能在等待，时间如箭飞，难道你们都希望有那么一天吗？到那时，我们还有时间去后悔吗？让我们从现在开始，出门尽量不开私家汽车，可以换坐公交或地铁，虽然有点挤，但却可以体会到生活的气息。让我们真正做到“绿色出行，环保交通”。让我们一起等到那天“天空透蓝透蓝的，还漂浮着几朵白云。走在路边，一路花草芬芳，心旷神怡，遇到熟人骑着自行车经过，打个招呼，鸟儿在耳旁叽叽喳喳”。

运动与健康国旗下讲话篇六

老师们，同学们：

大家早上好！

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、社会适应四方而进行分析，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而。

下而是与学习有关的心理健康的标准：

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1.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。这种过于强烈和过都是能在学习中获得自我满足感，从而不断增强自信心。

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2.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，明口知足常乐的道理。

运动与健康国旗下讲话篇七

老师们，同学们：

大家好！

今天我演讲的主题是：维护健康，拒绝零食！

为了维护我们的身体健康，还一个更加清洁、美丽的校园，每学期我们的老师都利用班会课开展“拒绝零食，从现在做

起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园的角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

同学们，看到这样的情景，你还能无动于衷么？你自己还能心安理得地享受零食吗？你不觉得这严重损害了学校的形象吗？当然，吃零食更是影响了同学们自己的身体健康，下面几点要引起我们注意：

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的小商店一般都是无证摊点，所卖的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。而且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品 and 手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时甚至会损害身体健康。

第四、吃零食还会影响学校的环境卫生，不利于校园文化建设。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把我们的精力放到学习上。

我们倡议：维护健康，拒绝零食，从我做起，从现在做起。

运动与健康国旗下讲话篇八

尊敬的老师和同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《从我做起，拒绝垃圾食品》。

新春佳节刚刚过去，压岁钱噼里啪啦地落进了同学们的口袋里，一定装得鼓鼓的吧。

用来买什么呢？相信很多同学会选择买吃的。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。可是，让我们感到恐怖的是，现在大家爱吃的“食品”前面常常有个定语“垃圾”！连起来就是一——垃圾食品！

你一定会说，“我才不吃垃圾呢？”别急，下面请大家跟我一起回想这个场景：每当学校放学时，我们总会发现校外的小店里、小摊上中挤满了人。各式各样的糖果、油炸食品和琳琅满目的膨化食品都是同学们的抢手货。

如果你说在放学那一幕里没有你的身影，想想你有没有缠着爸爸去麦当劳、肯德基，有没有要求妈妈买各种饮料而拒绝白开水，有没有咔嚓咔嚓、香喷喷地啃方便面呢？请看世界卫生组织公布的垃圾食品大家庭的十位主要成员：油炸类食品，腌制类食品，肉类加工食品，饼干类食品，汽水可乐食品，方便类食品，罐头类食品，冷冻甜食类食品，烧烤类食品。怎么样，相信在座的各位同学都中招了吧。

遗憾的是，以上食品都是同学们的最爱。大家只知道这些食品美味可口，却不知道许多食品含有致癌物，有些会破坏维生素，汽水和可乐含有磷酸和碳酸，会带走人体内大量的钙……所以垃圾食品象毒品一样正侵害着我们的身体健康，它使很多小朋友欲罢不能。

更不用提那些包围在学校周围的“三无”垃圾食品了。下面请事实说话——据报道：这些没有生产许可证、没有生产厂家，没有生产日期的“三无”食品，生产场所更是环境差、条件简陋：地上乱七八糟的摆放着一堆堆的半成品，一桶桶的地沟油，一罐罐花花绿绿的色素，一袋袋来历不明的添加剂，散发出刺鼻难闻的味道，引得一群苍蝇到处乱飞。更让人恶心的是，为了让小食品更有劲道，工人就直接用脚在辣条上踩来踩去；许多做辣条的工人，由于长时间手与这些化学颜料接触，手都掉皮、腐烂了。

同学们，垃圾食品会给我们带来多么巨大的伤害啊！你们还敢吃吗？尤其是小学生，正处于生长发育的黄金阶段，需要丰富的营养，比如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。为了我们自己的健康，为了更好地学习、快乐地成长，为了不让老师和家长为我们担心，我再一次呼吁——让我们一起行动起来，杜绝垃圾食品，倡导健康的`饮食方式！

谢谢大家！

运动与健康国旗下讲话篇九

同学们、老师们：

人的生命是宝贵的，相对于历史的长河来说，人类个体的生命又是短暂的，如何提高个体生命的质量，使我们的生命变得更有意义、更有价值呢？无疑，健康是重要的指标之一。那什么是健康呢？同学们一定觉得身体不生病就是健康，其实健康的含义远远不止这些，世界卫生组织对健康的定义包括生理健康、心理健康和对社会的适应能力，现在又加入了人的道德品质。指的是一个健康的人不仅仅是身体没有缺陷和疾患，还要具有完整的生态和心理状态，以及良好的社会适应能力和高尚的道德品质。

健康是人类的基本需求，是社会进步的重要标志和潜在动力。

健康是社会文明的一面镜子，体现了国家和民族的素质。今年开学初，我校确立了创建健康促进学校的工作目标。什么是健康促进学校呢？创建健康促进学校活动是世界卫生组织在全球范围内积极倡导的促进人类健康的'一项基础性工作，学校通过一级级的考核，可以争取国际铜牌、银牌，乃至金牌。今年，我校要争取健康促进学校的金牌。开展这项创建活动，是我校树品牌，创特色的重要载体，目的是以健康为中心、以精神和社会环境为切入点，改善同学们的学习和生活环境，提高同学们的身心健康水平。

开展健康促进学校创建，对我们全体师生提出了更高的要求，我们的老师要关心学生的成长，培养学生的健康人格，传授学生健康的知识和技能；我们的同学要发扬主人翁的精神，在这项活动中积极、主动地参与，努力纠正不健康的生活行为，提高健康的生活意识，养成健康的生活方式。

健康是我们的理念，健康是我们的未来。在我们同学中间还存在着一些健康小问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，有的学生极易产生焦虑、紧张、恐惧、说谎话等心理问题，有的学生害怕与他人交往等等。作为一名学生如何拥有阳光般的健康心态，我有一些想法要和大家分享：

首先，要善于正确地评价自己，能通过别人来认识自己，能够愉悦地接纳自己，并能及时地控制自己的一些消极的想法与行为。在与他人交往的时候要学会微笑地问候，学会热情地帮助，学会宽容地待人，学会友善地相处。

还有，当遇到挫折时要做一个坚强勇敢的人，忘记失败，勇敢的抬起头来，迎接新的朝阳。就像打篮球，不可能每球都能进，但如果不出手投篮，就永远没有一投定乾坤的壮举。只有经历风雨，才可能见到美丽的彩虹。

我们要养成热爱运动的习惯，积极参与学校组织的文体活动

和社会实践活动；认真参与学校组织的健康体检；爱护学校优美的环境；预防意外伤害、预防近视和龋齿、预防传染病和慢性病；要保持积极、健康、向上、乐观的心态，关心家人，邻里和睦，广交朋友，构建和谐的亲情、人情关系。

老师们，同学们：有了健康的师生就有了健康的校园，健康的师生才能走出健康的人生之路。我们大家要把“健康第一”这个理念深入落实到我们的工作、学习之中，在创建健康促进学校的过程中营造良好的学校人际关系、和谐的校园氛围，打造健康的身心素质。我希望并相信有了大家的共同努力，我校创“健康促进学校”的目标一定能够实现。

最后祝全体同学身心健康，学习愉快，祝全体老师身体健康，工作愉快！

运动与健康国旗下讲话篇十

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我要演讲的题目是《合理饮食健康成长》。每年的5月20日是“全国学生营养日”。“民以食为天，食以安为先”，这一句简单的俗语告诉我们一个大道理，我们每天的饮食，是我们赖以生存的基础。食品是身体养料的直接来源，食品中包含身体所需的各种营养、食品质量的好坏直接关系到我们的身体健康。

常言道：“身体是革命的本钱”，没错，好身体对每个人来说是多么的重要，可现在的食品五花八门，各种食品厂如雨后天春笋般出现，各类垃圾食品也紧跟着出现在市场上，不干净食品、过期食品、方便食品、油炸食品、碳酸饮料，以及各种零食小吃等，甚至还有一些人为了自己的利益，在腌制火腿时喷洒敌敌畏，在生产泡菜时使用工业盐，在牛奶中添加三聚氰胺……我们正处在长身体的阶段，不能只注重食物口味和方便，而是要多注重营养、卫生、健康等方面。

因为，不合理的饮食会影响身体的发育，随着经济的发展，中学生营养不良和肥胖现象逐渐增多，发育期年龄越来越小。这给我们带来的是不言而喻的伤害。所以，我们一定要养成合理进食的好习惯，而且要选择有益于我们健康的食物，抵制垃圾食品的诱惑。

在此我向同学们提出以下倡议：远离小摊小贩，与不健康的饮食习惯说再见，让成长中的身体接受最充分的滋养，让我们用最健康的体魄、最饱满的精神状态迎接每一天的学习，创造美好的未来！

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家！

运动与健康国旗下讲话篇十一

前天，我外婆在没有任何预兆的情况下突发心肌梗塞。省中医院的医生们经过全力抢救，外婆九死一生，挣脱了死神的拥抱。今天下午，我去病房探望外婆，我一走进病房，只见躺在病床上的外婆脸色蜡黄，骨瘦如柴，身上到处粘着监控线，鼻中还插着氧气管。顿时，一股刺骨的寒意冷彻心扉。一时之间，我竟忘了喊一声：“外婆。”

我顿时眼泪就像断了线的珍珠，扑簌簌地落了下来，我一头扎进外婆的怀抱，摇着外婆说：“外婆，外婆，您快点好起来，我要跟您学弹琵琶、拉二胡，再也不调皮，不惹您生气了”。外婆有气无力地抚摸着我的脑袋对我说：“你一定要培养健康的生活方式，珍惜健康啊！”我呜咽着对外婆说：“现在的医学这么发达，您一定会好起来的。”外婆轻声对我说道：“俗话说‘病来如山倒，病去如抽丝’我体验到这种感觉了。过去我整天以咖啡、可乐等饮料代替茶水，荤菜和油炸食品吃得比较多，这些垃圾食品几乎夺走我的生命，你一定要以我的教训为戒啊！”外婆的一席话犹如醍醐灌顶，使我茅塞顿开。我在生活当中常常忽略健康，狂吃垃圾食品，喝饮料，整天沉迷于游戏，而我真正应该做的是积极

锻炼身体，多吃有营养的食物，珍惜健康，不让外婆的悲剧在我们这代人身上重演！

临走时，外婆羡慕地看着我说：“健康真好啊！”望着外婆苍老的面容，我的眼眶不禁又湿润了。我的眼前浮现的是外婆当年健步如飞的健康身姿，我仿佛昨天还与她手牵着手走在公园里欣赏春天的杨柳发嫩芽；品赏夏日荷塘里的莲花；多希望今天能再次与外婆前往公园去品味秋季里的金桂飘香，待到漫天雪花飞舞时，外婆我一定来陪您一起去踏雪赏梅。

走在回家的路上，望着几根脚下的枯枝不禁触景生情，感叹当生命邂逅疾病，顿感生命的脆弱。“良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪是幸福的保障。”因此我们一定要珍惜所拥有的健康，健康就是所有幸福的前提，是事业成功的基础，拥有健康就拥有幸福！

运动与健康国旗下讲话篇十二

老师们、同学们：

上午好！今天心理健康集体晨会讲话的题目是《做身心健康的阳光少年》。同学们，你们知道吗？根据世界卫生组织给健康下的定义，健康包括身体健康和心理健康。

首先，要正确认识自己。不要自卑，不要自负，要自信，相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生，要正确面对挫折或失败，很多我们原本以为迈不过去的坎，其实可能压根只是小事一桩，换一个角度看待它，会有意想不到的转机。

其次，要学会正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见

与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，多尊重别人，多体谅别人，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

第三，要正确面对批评。在我们学习、生活中，总会听到批评的语言。有的同学总觉得被批评了没面子，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理特强，与同学、老师、父母之间对立情绪严重。久而久之就会使自己的心理健康产生问题。我们应当多听取老师、父母、同学的意见，要知道良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，最关心你的人，才是最爱你的人，苦口婆心批评你的人，才是最想帮助你的人。

让我们在今后的学习和生活中，保持良好的心态，做一个身心健康的阳光少年！只有具有积极的人生态度，我们的生活才会变得精彩，人生才会有价值！

运动与健康国旗下讲话篇十三

老师们、同学们早上好：

我今天讲话的主题是《养成文明习惯，做文明学生》。我们都知道：良好的行为习惯会对人的一生产生深远的影响，会让一个人终身受益。19世纪心理学家李德说过：播下你的良好行为，你就能拥有良好的习惯；播下你的良好习惯，你就能拥有良好的性格；播下你的良好性格，你就能拥有良好的命运。

那么，如何才能养成良好的行为习惯呢？简单的说，就是从小事做起，从现在做起。

请每一同学先管住自己的口，不说脏话，不随地吐痰；管住我们自己的手，不乱扔杂物、乱倒污水，不乱涂乱画，不损害公物，不打架斗殴；管住我们的腿，不践踏花草，不乱穿马路

闯红灯。从你们每天的起床、上下楼梯、上课、集会、值日、进出校门等小事做起，严格要求自己，自觉养成良好行为习惯，争做文明小学生。

同学们，文明行为习惯是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。没有了文明，就没有了基本的道德底线。可以毫不夸张地说，生活中最主要的是文明礼貌，它比的智慧、一切的学识都重要。文明礼貌地处事待人，是我们每个少年儿童成长过程中的必修课。俗话说千学万学学做真人，说的就是学习应先学做人，学做文明人，学做社会人。因此，我们一定要养成讲文明礼貌的好习惯。而培养习惯重在一个月，关键在头三天，它就像一根缆绳，每天给它缠上一股新索，要不了多久，它就会变得牢不可破！所以，让我们从现在的点点滴滴做起，勿以善小而不为，勿以恶小而为之，从服饰、礼仪、举止谈吐、学习、社交等各方面，时刻检点自己的行为，严格按照小学生日常行为规范的要求，自觉自律，促使自己的文明习惯养成再上一个新的台阶，争做文明小学生；自觉维护我们学校的形象，让文明之花开遍我们整个校园。

我们要认真践行行为养成习惯，习惯形成品质，品质决定命运。在日常学习、生活、做事中，践行生活、行为和学习等良好习惯。把我校发展成：学生向往；家长满意；社会认可的！谢谢大家。

运动与健康国旗下讲话篇十四

老师们，同学们：

早上好！

今天，我给大家讲一个故事：一天，一条蚯蚓看见许多美丽的花，就想得到一些花瓣。它对丁香花说：“丁香花，你能给我一片花瓣吗？”丁香花说：“为什么要给你？”它说：“我能帮你松土啊。”丁香花说：“好吧。”蚯蚓帮丁香花松了土。于是

丁香花给了蚯蚓一片花瓣。蚯蚓又走到金葵花的面前，它说：“你能给我一片花瓣吗？”金葵花说：“我为什么要给你？”它说：“我能帮你松土啊。”金葵花说：“好吧。”蚯蚓帮金葵花松了土，于是金葵花给了蚯蚓一片花瓣。晚上，蚯蚓累了，它靠在一朵花旁边睡着了。那朵花低下了头，用自己的花瓣为蚯蚓遮风。蚯蚓醒来了，却不知道那朵花帮助过它。可是，那朵花低头的时候，它的花籽一粒粒地掉到地上。一个月以后，花的种子发芽了。

这个故事告诉我们什么呢？蚯蚓帮丁香花和金葵花松土，丁香花和金葵花分别给蚯蚓一片花瓣。晚上，当蚯蚓在一朵不知名的花下休息时，那朵花悄悄地帮助了它。这种帮助，让花自己的种子种到了地上。所以说：如果我们去帮助别人，别人也会来帮助你，有的时候帮助别人，也就是帮助我们自己！蚯蚓的这种行为就是心理健康的表现，也是我今天国旗下讲话的主题：做一个心理健康的孩子。

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。然而日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋网吧，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人；有的人目空一切，惟我独尊，对人苛刻，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

小学阶段不但是我们身体生长发育的关键时期，也是我们心理素质发展的重要期，它们都将直接影响着我们未来的健康和精神面貌。那么心理健康有什么标准呢？我要提醒大家重视的心理健康可用三方面来衡量：

1、学习上，心理健康的同学能够在老师的指导下认真努力学习，按时完成各科作业，形成良好的学习习惯.取得良好的学习成绩。

2、在人际关系方面，要学会处理与家人、老师和同学的关系，在平时的学习、生活中能够关心他人，帮助他人，心里有了疙瘩，和别人有了矛盾，一定要说出来，寻求解决的办法，不要动不动就用极端的方法来解决问题。

3、在自我意识方面，要善于正确地评价自己，并能通过别人来认识自己，善于反思自己的不足，能够控制自己的一些消极的想法与行为，能愉悦地接纳自己。只有在这三个方面能够做到的学生，才可以说是心理健康的学生。

同学们，“健康体魄+健康心理=美好人生”，让我们行动起来，像我前面说的那条小蚯蚓一样用自己的行动共同去开拓健康的绿洲，促进大家的精神健康。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。

最后祝大家身心健康，学习愉快，天天都有好心情！