

国旗下的讲话演讲稿加强锻炼预防疾病(精选8篇)

通过国旗下讲话稿的演讲，可以传递正能量，增强民族自豪感和凝聚力。接下来是一些成功的领导讲话案例，这些范文包含了领导的思想 and 决策，值得我们学习和借鉴。

国旗下的讲话演讲稿加强锻炼预防疾病篇一

大家好！

生活是美好的，美好的生活是我们生活的写照。为了我们每一个人生命都是唯一且珍贵的，它珍贵在只有一次，珍贵在任何事情发生之后不可逆转，所以我们只有珍惜每分每秒，珍惜生命中每一个值得被珍惜的瞬间，或许这样，我们才能让我们的生命有了更好的色彩，我们也才能给我们的生命之歌谱写更好的一段。

同学们，你们可知道在这个世界上每一天都会有新生命的诞生，也会有因为意外而死亡的人。生命在反复的更迭，而我们也更应该对生命感到敬重，因为生命给了我们看世界的眼睛，也给了我们一段非常美好的经历，或许这些统统只有生命才能够诠释。而对于我们小学生而言，我们应该更加严肃的看待这个问题，我们也应该在平时的生活中多关注安全，尽量不要去做危险的事情，让我们的生命受到威胁。只有这样，我们才能保证我们的生命可以继续下去，像一朵含苞欲放的花儿一样，就这样在太阳之下绽放。

在这里想和大家讲一个小故事，是我姐姐的一个真人真事。我姐姐读初中的时候每周五都会和她的. 同学们一起走路回家，那条路比较远，池塘水库也比较多，有时候他们也会逗留一会，去水库边看一看风景。有一次，她依旧和同学们一起去了水库边，那个水库边的水不算深，但是有一条路边的水是

非常深的，看不见底。他们想着从那里穿过去，到那边的草地上，只有那条路快一些，于是他们便从那条路走了，但那条路实在是陡峭，石子很多也非常容易滑，走到最中间的时候，也是路边水库水最深的地方，我姐姐突然脚一滑，然后身子倾倒，往下面滑了过去，看着就快要掉进水库里时，她抓住了一颗干草，最后同学们立马找大人来把她救了上来。

这件事情我每次想起来都很可怕，因为我也见过深水处，那种恐惧是不见底的。我姐姐跟我说这件事情的时候语气都会抖动起来，有些时候生命珍贵在我们还有生命，而如果我们连生命都没有了，这世间一切的美好又该如何谱写呢？所以同学们，不要去冒险做一些我们无法保障自己安全的事情，对于我们个人、家庭来说，我们的生命才是最重要的！请大家好好的保护自己，好好的珍爱自己的生命，只有这样，我们才是在爱自己，也是在爱他人。

国旗下的讲话演讲稿加强锻炼预防疾病篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

今天我演讲的题目是“加强锻炼，预防疾病”。

眼下正是运动锻炼的大好时机，大家应该积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气，但要注意根据气候变化增减衣服，合理安排运动量。每天都应坚持做好课间操，积极上好体育课、活动课。

大多数同学们可能认为体育课就是活动课，是给我们玩的，而且有些同学也怕锻炼、怕吃苦，因而上体育课的时候不能完全按照老师的要求去做，这样是不能达到锻炼的目的。利用课外活动以及周末的空余时间参加一些体育活动，发展自己的爱好。例如：乒乓球、羽毛球、篮球等活动。这些活动可以增加运动量，又能使我们身体各部分更协调，更灵活敏

捷。

坚持体育活动不仅可以增进健康，而且还可以预防疾病。锻炼身体是提高身体素质的一个重要的途径，锻炼可以使我们的身体动作更加协调，反应更加敏捷；锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长；可以增加我们的肺活量，消化能力，使心脏跳动更加有力，血液循环更加通畅；锻炼可以使我们长的更加结实；锻炼，有很多很多的好处，每个同学都要积极地参与到锻炼活动中来，增强我们的. 体质，提高我们对疾病的免疫能力，增强机体的适应能力。同学们正处在生长发育的关键时期，促进身体的正常的生长发育，可以更好的提高学习效率、发展个性、锻炼意志，树立不怕苦；不怕累的思想，增强克服困难的能力。

锻炼还可以调节紧张情绪的作用，能改善生理和心理状态，恢复体力和精力，使同学们的精力更加充沛地投入到学习中；锻炼可以消除学习带来的压力，保持健康的心态，充分发挥我们的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心；锻炼在集体项目与竞赛活动中可以培养同学们团结、协作和集体主义精神。

既然锻炼有这么多的好处，那我们就更应该加强锻炼，预防疾病。这样才能有好的身体去学习，才能有所长进。

我的演讲完毕，谢谢！

国旗下的讲话演讲稿加强锻炼预防疾病篇三

眼下正是运动锻炼的大好时机，大家应该积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气，但要注意根据气候变化增减衣服，合理安排运动量。每天我们都应坚持做好课间操，积极上好体育课、活动课。

大多数同学们可能认为体育课就是活动课，是给我们玩的，而且有些同学也怕锻炼、怕吃苦，因而上体育课的时候不能完全按照老师的要求去做，这样是不能达到锻炼的目的。

利用课外活动以及周末的空余时间参加一些体育活动，发展自己的爱好。例如：乒乓球、羽毛球、篮球等活动。这些活动可以增加运动量，又能使我们身体各部分更协调，更灵活敏捷。

坚持体育活动不仅可以增进健康，而且还可以预防疾病。锻炼身体是提高身体素质的一个重要的重要途径，锻炼可以使我们的身体动作更加协调，反应更加敏捷；锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长；可以增加我们的肺活量，消化能力，使心脏跳动更加有力，血液循环更加通畅；锻炼可以使我们长的更加结实；锻炼，有很多很多的好处，每个同学都要积极地参与到锻炼活动中来，增强我们的体质，提高我们对疾病的免疫能力，增强机体的适应能力。同学们正处在生长发育的关键时期，促进身体的正常的生长发育，可以更好的提高学习效率、发展个性、锻炼意志，树立不怕苦；不怕累的思想，增强克服困难的能力。

锻炼还可以调节紧张情绪的作用，能改善生理和心理状态，恢复体力和精力，使同学们的精力更加充沛地投入到学习中；锻炼可以消除学习带来的压力，保持健康的心态，充分发挥我们的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心；锻炼在集体项目与竞赛活动中可以培养同学们团结、协作和集体主义精神。

既然锻炼有这么多的好处，那我们就更应该加强锻炼，预防疾病。这样才能有好的身体去学习，才能有所长进。

谢谢！

国旗下的讲话演讲稿加强锻炼预防疾病篇四

各位同学各位老师：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》！

冬季的到来，给北方的天气增加了几分寒意，这个季节，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，抵抗疾病的抗体增多，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，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。

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。准备活动可以提高身体各器官的运作水平，改善肌肉、关节的灵活性，防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。
- 2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼着装要合理，锻炼后要做适当的整理活动，及时穿衣保暖，以防感冒。
- 3、参加冬季锻炼，要有循序渐进的过程，更要有顽强的毅力、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，我们学校即将开展冬季长跑运动，我们要充分利用每天的锻炼时间，拥有健康体魄。最后，请让我以奥林匹克运动的创始人顾拜旦先生的名言结束我的讲话：“你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！”

国旗下的讲话演讲稿加强锻炼预防疾病篇五

今天国旗下讲话的主题是《冬季锻炼强盛健体》，同学们，冬天到了，腮腺炎病毒开始流行蔓延，我们要加强身体锻炼。冬季参加体育活动，身体受到寒冷的刺激，肌肉、血管不停地收缩，能够使心脏跳动加快，呼吸加深，体内新陈代谢加强，身体产生的热量增加。同时，由于大脑皮质兴奋性增强，有利于灵敏、准确地调节体温。这样，人的抗寒能力就可明显增强。冬季在室外接受阳光的照射，阳光中的紫外线可促进人体的造血机能，对治疗和预防贫血有积极作用。冬季常到室外锻炼，体温调节能力就会加强，御寒能力也随之提高。同学们正处在生长发育的关键时期，促进身体正常的生长发育，可以更好地提高学习效率，发展个性，锻炼意志。

同学们，下面我们就说说在冬季锻炼注意事项：

- 1、冬季锻炼充分做好准备活动，做到浑身发热。
- 2、冬季锻炼穿着要适当，并保护好露外皮肤。
- 3、呼吸方法须得当。
- 4、掌握适宜的运动量。

同学们，我们要按照广播中音乐的节奏跑步，队列要整齐，步调要一致，做到紧张有序，形成良好的班级形象！

冬季到来，我们要注意安全，学校有以下几点要求：

1. 严禁在路上滑冰，特别是校园硬化路面上；
2. 严禁同学们把水倒在路面上，特别是把水倒在校园北边厕所前路面上。
3. 各班清扫积雪时，一定要要把路面扫干净，积雪清到路沿石意外20李米以外，不要留下安全隐患。

我们文明监督岗要加大监督力度，将哪些在路上滑冰和把水倒在路上等不良行为的学生记录下来，学校将严肃处理，并记入班级量化。

国旗下的讲话演讲稿加强锻炼预防疾病篇六

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

同学们你们喜欢体育锻炼吗？也许你会告诉我很喜欢它，但也许你会告诉我很讨厌它。著名的医生都曾说过：当你在过度疲劳时适当的做一些小活动就可以让你精力充沛在疲劳后的学习生活中都非常专注。

当然体育锻炼对人体健康的发展有着积极的影响。“生命在于运动”，体育锻炼不仅能保持充分的学习精力，还可以调节人的情感，消除不良情绪，使人体保持一个健康的体魄。毛泽东青年时代在长沙读第一师范时，不仅博览群书，而且十分注重体育锻炼。他说：“体育不是一般的兴趣爱好，是为了锻炼我们顽强的革命意志，无所畏惧勇往直前”。而在他所锻炼的. 项目中，尤以冷水浴最为艰苦。

我们仅为一个普通的人，可能不会有像毛主席这样惊人的体

魄和坚强的意志。但我们可以从最简单的散步、跑步、打羽毛球、骑车、打乒乓球等项目入手。学习动作也可以由易到难、从简单到复杂，逐步提高。

要练就一项技巧，必须经过勤学苦练。三天打鱼，两天晒网，就达不到好的锻炼效果。在体育锻炼的同时不仅培养了同学们坚强的意志，还促进同学们形成自觉、坚韧的意志品质，为提高文化成绩打下了坚实的思想基础。

健康是一笔巨大的财富，是人生的本钱，是学习和工作的基础，曾有人对此作了个形象的比喻：健康的身体是“1”，名利、事业、金钱等统统都是“0”，有了“1”，后面的0才有意义；失去了“1”，再多的0还是“0”。所以让我们和健康长伴；让我们养成勤于锻炼的习惯；让我们从身边的一滴做起；让我们去寻找自己的健康，高歌这健康的美丽。

国旗下的讲话演讲稿加强锻炼预防疾病篇七

尊敬的老师、亲爱的同学们：

今天我讲的题目是“加强锻炼，预防疾病”。

眼下正是运动锻炼的大好时机，大家应该积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气，但要注意根据气候变化增减衣服，合理安排运动量。每天我们都应坚持做好课间操，积极上好体育课、活动课。

大多数同学们可能认为体育课就是活动课，是给我们玩的，而且有些同学也怕锻炼、怕吃苦，因而上体育课的时候不能完全按照老师的要求去做，这样是不能达到锻炼的目的。

利用课外活动以及周末的空余时间参加一些体育活动，发展自己的爱好。例如：乒乓球、羽毛球、篮球等活动。这些活动可以增加运动量，又能使我们身体各部分更协调，更灵活

敏捷。

坚持体育活动不仅可以增进健康，而且还可以预防疾病。锻炼身体是提高身体素质的一个重要的重要途径，锻炼可以使我们的身体动作更加协调，反应更加敏捷；锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长；可以增加我们的肺活量，消化能力，使心脏跳动更加有力，血液循环更加通畅；锻炼可以使我们长的更加结实；锻炼，有很多很多的好处，每个同学都要积极地参与到锻炼活动中来，增强我们的体质，提高我们对疾病的免疫能力，增强机体的适应能力。同学们正处在生长发育的关键时期，促进身体的正常的生长发育，可以更好的提高学习效率、发展个性、锻炼意志，树立不怕苦；不怕累的思想，增强克服克服困难的能力。

锻炼还可以调节紧张情绪的作用，能改善生理和心理状态，恢复体力和精力，使同学们的精力更加充沛地投入到学习中；锻炼可以消除学习带来的压力，保持健康的心态，充分发挥我们的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心；锻炼在集体项目与竞赛活动中可以培养同学们团结、协作和集体主义精神。

既然锻炼有这么多的好处，那我们就更应该加强锻炼，预防疾病这样才能有好的身体去学习，才能有所长进。

谢谢！

国旗下的讲话演讲稿加强锻炼预防疾病篇八

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我在国旗下演讲的题目是《讲究卫生，预防疾病》。

春季是流感、呼吸道疾病和各种传染病高发的季节，那么我们应该如何注意防范呢？

一要增强防范意识，平时要多关注了解流感等传染病防治的基本知识。二要养成良好的个人卫生和生活习惯。如勤洗手、勤洗澡、勤换衣。俗话说，早睡早起身体好，因此充足的睡眠也是必不可少的。第三，我们平时还要彻底打扫教室环境和宿舍卫生，创造干净的校园环境和生活环境。要加强宿舍教室等人群聚集场所的通风换气，保持室内空气流通。我校历来重视校园卫生工作，现在校园整洁文明。但我们还需注意卫生的保洁，大家不要随意乱扔垃圾，希望用我们的举手之劳，共同维护我们的美丽环境。第四，要讲究饮食卫生，防止病从口入。不食不干净或过期食物，不在卫生状况差的流动摊点购买食物。五要加强体育锻炼。眼下正是运动锻炼的大好时机，大家应积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气，每天我们都应坚持做好课间操和眼保健操，提高自身免疫力，有效预防和减缓近视。另外要注意根据天气变化增减衣服，保持身体健康。最后，调整好心态，正确对待流行疾病。对各类传染性流行病我们应正视它的存在，不能掉以轻心。我们要形成良好有序的生活规律，加强营养和合理的休息。只有以健康的、科学的良好心态生活，我们的免疫系统才会免遭侵袭。

同时，根据市委市政府、区委区政府的要求，为了进一步改善城乡人居环境，大力整治和美化市容市貌，增强全民环保意识，提升城市文明程度，大家要自觉维护城市市容和环境卫生，努力做“住在定西、热爱定西、靓丽定西”的宣传者、践行者，在校外不随意乱丢果皮、纸屑，不随地吐痰等行为，确保实现全域无垃圾的目标。大家应自觉遵守，努力展示我们一中学子的好形象。

老师们、同学们，健康是一个人最大的财富，是幸福的基础，要有一个健康的体魄，讲究卫生就是最基本的要求。预防疾病，从我做起，从点点滴滴做起！

最后祝大家身体健康，工作顺利，学习进步！

我的演讲完毕，谢谢大家