

加强体育锻炼倡议书(优秀8篇)

理想是我们梦想的起点，它鼓励我们追求更好的未来，不断迈向成功的道路。实现理想需要明确自己的优势和劣势，并进行有效的自我管理。若对理想总结范文有兴趣的话，可以继续往下看，或许能找到适合自己的写作思路和技巧。

加强体育锻炼倡议书篇一

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

错！

以体育为支点，我们才能健康成长，有所发展，开启完美人生。

中国篮协主席姚明指出，体育除了有助于青少年锻炼身体，还能培养他们的意志品质、团队合作能力、沟通能力、领导能力等。20xx年新冠疫情来袭，全民体育锻炼成为一种新的潮流。俗话说：“身体是革命的本钱。”这句话也适用于我们的学习和成长，没有健康的身体何谈学业有成？大家知道，84岁的钟南山院士，虽值耄耋之年，却身体健硕，腰杆笔直，一直工作在疫情最前线。这是因为他不只有无私的奉献精神，更因为他老人家经常锻炼，有“革命”的本钱！亲爱的同学们，学习钟南山院士，既有满腔的学习热情，更有强健的身体，只有这样，将来才能服务于人民，成为国家的栋梁之才！

以体育为支点，我们才能坚定意志，阳光积极，开启人生新篇章。

体育是最好的社会实践课，是最好的精神助推器。体育锻炼，会磨练意志；体育比赛，需要团结合作的意识，更需要顽强

拼搏的精神。我们谁也不会忘记中国女排，她们坚忍不拔，拼搏奋斗，创造了一个又一个奇迹，她们身上展现了体育的精神光芒，很多时候是她们的精神为我们脆弱的人生指明了方向。科比曾说：“我失败后再失败，才有了今天的成就。”体育先辈奋斗的汗水让我们体会到了体育运动的真正意义与价值。同学们，请你在你投入地学习之余，积极投入到体育锻炼中吧，这样你才会有更顽强的精神去战斗！

以体育为支点，我们才能积攒实力，振兴中华，开启人生新精彩。

作为00后，我们是新时代的青年，我们肩上担负着振兴中华的重任，健康的身体、坚定的意志是我们的资本。轻视体育的民族，是落后的民族，是挨打的民族，是衰亡的民族。我们每一次奔跑，每一次挥汗如雨，都不只是为我们自己，更是为了我们的伟大的中华民族！少年强则国强，只有我们的身体强壮了，才能蓬勃成长、向阳而生，我们的国家、民族才大有希望！

古希腊格言说：“如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”毛主席说：“野蛮其体魄，文明其精神。”今天我说：“野蛮我体魄，文明吾精神。”让我们大家合理安排作息，迈开双腿，去跑步，去打球，去远足，去登山吧。

同学们，让我们重视体育锻炼，从自我做起，以体育为支点，积极参加体育锻炼，开启我们的完美人生吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！

加强体育锻炼倡议书篇二

敬爱的老师、亲爱的同学们：

今天国旗下讲话的题目是：《冬季，请加强体育锻炼！》

“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！

看野生动物世界，它们风餐露宿、觅食求生，却往往无疾而终。而人的一生，总要受疾病阴影的笼罩，重要差别就在于运动。

冬天，是一年的末尾，也是我们锻炼身体的大好时节。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。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，能够多接受阳光的照射，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和衣服上的病毒和病菌，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，增加大脑氧气的供应量，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。

在此，我特向全校同学发出如下倡议：

坚持参加大课间活动和阳光体育课外活动，认真做操，积极参加各种有趣的体育游戏活动。

二、从现在开始每天坚持长跑1000米，增强心肺功能，提高我们的身体素质。

三、在节假日里，与爸爸妈妈、爷爷奶奶或小伙伴们一起，积极进行各种有益于身体健康的体育活动，丰富我们的课余文化生活。

四、各班同学每天坚持长跑锻炼，看谁跑得最快，看哪些同学是“长跑之星”。

同学们，让我们发扬更快、更高、更强的奥运精神，拿出你朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐我们健康的人生吧！

谢谢老师和同学们！

加强体育锻炼倡议书篇三

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是：勤奋好学，积极向上，让青春焕发出绚丽的光彩。

怎样的青春才是美丽的，有光彩的？让青春更美丽更有光彩，就要让自己过得充实，有意义，天天进步，不虚度光阴，不断克服缺点，不断修正言行，完善自己，不断提高自身素质。

首先，思想上，要求进步，天天向上，有一个好的精神状态，不虚度光阴，有些同学学习刻苦，不断进取，上课认真听讲，就连课间都在刻苦学习，别人在玩的时候，他却在学习，他们刻苦学习的身影让我们很感动。但也有些同学不求上进，无所事事甚至跑操时宁愿站着也不愿意加入队伍和同学们一起锻炼。在课堂上不愿学习，其余时间在家什么也不愿意干。天天都在虚度光阴。要提高自身素质，也要提高自我控制力，自觉规范自己的行为，使自己稳重成熟。特别是高中同学要

为学弟学妹们做好榜样。我们已经成熟，我们应该有自我控制能力，要懂文明讲礼貌，虚心接受老师的教诲，遇见师长要主动行礼问候，语言、行为不粗俗，不辱骂他人，使自己的形象更美丽，更具魅力。更重要的是要努力学习，天天进步，每天进步一点点，你就会走向成功。

让我们一起做到以下几点：

1课上认真听讲，对有些同学说，可能一开始有困难，但只要你不坚持不懈，不懂就问，坚持下去，就会有突破。

2课后认真复习，善于钻研。孔子说过：温故而知新，可以为师矣。要做到刻苦学习，不断进步，首先要对自己有信心，像丁主任上周国旗下讲话一样：成功离我们并不遥远，成功就在我们脚下，只要你想做，只要你去做，我们每个人都可以成功。路，要靠我们自己选择。路，也要靠我们自己走，为了让自己的明天更加美好，让我们行动起来吧！

同学们，让我们，积极向上，勤奋好学，让我们的青春放出绚丽的光彩。

我的国旗下讲话倒吸结束，谢谢大家！

加强体育锻炼倡议书篇四

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。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。一般多采用长跑、球类、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。

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”。

4. 培养积极的奔跑态度一年四季，皆有可观，享受冬季，快乐奔跑。

6.、根据自身的体质循序渐进，慢慢加大速度强度，跑前应当做好准备活动，跑步过程中切忌憋气，跑步后不宜马上停下或坐下，应慢走二三分钟。

7、防止受寒冻伤。冬天锻炼，应根据户外寒冷变化来增减衣服，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，还应抹上适量的防冻膏、抗寒霜。

8、让学生实际演示各种冬季长跑中的现象，让学生辩清是非，防止错误发生。同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。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!”

加强体育锻炼倡议书篇五

老师们，同学们：早上好！

今天我国旗下讲话的内容是：冬季，请加强体育锻炼！

法国著名思想家伏尔泰有这样一句名言：“生命在于运动”，没有运动也就没有了生命，缺少运动生命也是短暂的。寒冷的冬季已经到来，为了抵御严寒，增强身体免疫力，越来越多的人都在参加各式各样的体育运动。

冬天是一年的末尾，也是我们体育锻炼的大好时节。冬季体育锻炼，接受阳光的照射，弥补阳光照射的不足。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。参加冬季体育锻炼，不仅能增强体质，还能锻炼人的坚强意志，提高身体的抗寒能力。俗话说：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”说的就是这个道理。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加大脑氧气的供应量，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。

那么，怎样科学地进行身体锻炼活动呢？我们知道，体育锻炼的实质就是通过机体的活动促进某些器官、肌肉的发育，促进身体健康。要想锻炼取得实效，必须注重科学锻炼，否则会事倍功半，甚至事与愿违。

1、注意保暖。冬季室内外的温差较大，到室外锻炼时开始要多穿些衣服，注意保暖。并做好准备活动，待身体发热后再

将衣服脱掉进行锻炼。练完之后如出汗较多，谨防吹风，更不应立即洗澡，而应回到室内等汗干后再洗澡或擦澡。

2.、注重运动前的准备活动。有些运动爱好者不懂运动规律，不重视准备活动。往往会因此造成运动损伤或达不到运动的目的。特别是在冬季天气比较寒冷，各关节和韧带不易活动开，如果不进行运动前的准备活动，便会很容易造成关节扭伤或韧带拉伤。这样一来不但达不到强身健体的目的，而且还会损害机体。因此，大家在锻炼前可进行像热身跑，徒手操这样的准备活动来活动关节和韧带。

3、调控运动强度和运动量。适宜的运动量是增强体质的关键。运动量过大会造成身体疲劳，抵抗力下降，便会引起感冒等疾病的发生。所以掌握好适宜的运动量非常重要。

4.、注意天气变化。冬季到来的同时也带来了雾、大风等天气。出现这类天气时空气中的颗粒物会增多。如果经常在这类天气出现时运动，空气中的颗粒物会对呼吸道和肺部造成一定的伤害。所以当这类天气出现时，尽量不要在室外进行锻炼。

5、运动后的放松。一般在运动后要通过捏、拍打、抖动肌肉等按摩方法来放松肌肉。使紧张的肌肉得到放松，从而不至于使身体感到疲劳，影响工作和学习。

6、运动后的饮食。运动前一小时和运动后半小时内不益进食。可以在运动后喝少量的淡盐水来补充运动时丧失的盐分和水分。以便保持血液中水，盐的比例正常。待身体充分休息后再进食。

最后，希望大家通过体育锻炼有一个强健的体魄。祝同学们学习快乐，运动也快乐！谢谢！

加强体育锻炼倡议书篇六

老师们、同学们：

今天，我向大家讲四件事：

第一，各年级、各班级要认真总结校运会期间涌现的好人好事，并把这种好思想、好作风、好精神迅速转化为团结进取、勤奋求知的动力。校运会期间，我们高兴地看到一大批同学平时重视刻苦训练，在比赛中奋勇拼搏、创造了优异的成绩，为班级集体争了光；许多同学热爱班级，关心集体，服从安排，热情服务，体验到了助人为乐的欢乐，提高了运动场上精神文明的程度；校团委、学生会的干部开动脑筋，团结协作，举行了丰富多彩的活动，为校运会增添了一道亮丽的风景；我们还看到一大批同学做到比赛和学习两不误，在运动会期间，坚持到教室晚自修，认真完成功课。特别要表扬高一年级的同学和老师，团结一心，众志成城，在时间短、压力大、任务重的情况下，利用课外和双休日期间，抓紧训练，成功地进行了大型团体操的表演，获得了来宾和全校师生的一致赞扬，为新百年的首届校运会献上了一份厚重的礼物。所有这些可圈可点的生动的事例，充分展现了龙岩一中人奋发有为、开拓进取的精神风貌和崇尚一流，追求卓越的优秀品格。这正是我们学校持续发展的弥足珍贵的精神财富。

通过校运会，我们也看到在体育工作方面存在的差距，比如组织发动工作不够深入，体育水平各班级发展很不平衡，安全教育必须继续加强等等，这些薄弱环节在今后工作中要注意努力改进。

第二，根据学校安排，本周为全校教学公开周，共有14位老师精心准备开课。学校要求老师们要积极参加听课、评课活动，共同探讨在新的课改理念指导下，如何改进老师的教学方式；如何改进学生的学习方式；让我们的课堂教学关注学生，关注过程，关注发展，把思考还给学生，让创新走进

课堂。教务处对本次的教学公开周要全程跟踪，并做好总结评比工作。电教组要为教学公开周提供优质服务，提供评课的录像资料；相关的教研组要及时做好评课工作，有关的年级、班级要做好听课的有关后勤服务工作。学校要求各方面齐心协力，确保本次教学公开周高效有序地进行。

第三，要着力抓好半期考质量分析中提出的各项措施的落实。半期考后，各年级先后召开了质量分析会和家长会，针对老师和学生两个方面，各年级都提出了一些加强管理、改进工作、提高质量的很好措施。比如，要继续加强思想道德教育，激发学生的学习积极性；要重视加强学生的心理健康教育，提高抗挫折的心理承受能力；要加强对学生学习方法的具体指导，提高学习效率；要引导学生克服偏科现象，力求文理全面发展；学校要改进食堂、图书馆、实验室、运动场的管理，继续提高为学生、为教学服务的质量；教师要进一步遵循学生的学习规律，加强针对性和实效性；教师要继续努力提高教师职业道德修养，做好为人师表，增强教书育人的责任感等等。这些想到的好办法、好措施，都需要全校师生弘扬求真务实作风，狠抓落实。我们经常说“空谈误国，实干兴邦”是很有道理的！在抓好落实的问题上，各位行政干部、教研组长、年级主任首先要承担起责任，党员教师要无愧于“_”这一光荣称号。最近发现，有些班级精心组织安排，提高劳动效率，做到既保证完成劳动任务，又不影响正常教学上课时间。这一做法，值得表扬和推广。最后，我认为有必要再次地强调一下安全问题。最近媒体报道，河南汝州二中发生一起外人夜间入校，杀害学生至8人死亡4人受伤的案件，由此告诉大家，学校的门卫工作一定要加强，有关门卫工作的各项制度要落实，全校师生也都要自觉支持门卫的工作。在本校内，最近也发生因窗户玻璃掉落意外伤害学生和学生之间打架伤害的事情。这必须引起大家的高度重视。后勤部门必须对全校的门窗安全、用电线路安全等逐一进行检查，进行必要的整改，各班主任要重视对学生进行安全法制教育，把伤害学生的事情减少到最低程度！

谢谢!

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

加强体育锻炼倡议书篇七

老师们、同学们：

大家好！

我讲话的题目是《做一个热爱劳动的好孩子》。

自从有了人类，劳动就再也没有离开过我们。我们的祖先正是通过不断的劳动才进化成了今天的我们。没有劳动就没有我们这个美丽可爱的世界。

然而，社会上还有很多人不热爱劳动。就拿我们小学来说吧。就有许多同学厌恶劳动，认为劳动是很低贱的事情。有的同学当值日生不负责任，下课了黑板也懒得擦，扫地也是敷衍了事；有的同学大扫除上耍滑头，别人忙的满头大汗，他却躲在一旁；还有的同学在家更是以小皇帝自称，过着衣来伸手，饭来张口的懒惰生活。如果父母给他分配一点劳动，他

就马上一脸的不高兴，找借口推脱，甚至以跑了之。

同学们，你们要知道，劳动虽然很辛苦，但是对我们很有好处。劳动可以活动我们的筋骨，让我们的身体更加健康；劳动能磨砺我们的意志，使我们变得更加坚强；劳动能给我们带来丰盛的食品，劳动能为我们提供优美的环境。总之，劳动能为我们创造一切。

作为正在学习阶段的青少年，要继承前辈热爱劳动的优良传统，从身边小事做起，自己的事自己做，协助家长处理简单的家务在学校保持学习环境的整洁，从小养成热爱劳动的好品德。为走上社会，成为社会栋梁之才，做好准备。劳动最光荣！我劳动我快乐，我劳动我幸福。

同学们，就从现在开始做一个热爱劳动的好孩子吧。

最后预祝辛勤工作在三尺讲台的同志们节日快乐。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

加强体育锻炼倡议书篇八

在生活中，亲人之间，距离产生的并不是美，是距离。

一个小伙子离开家乡去大城市打工，回来后与亲人之间产生距离的故事，勾起我对小时候，作为一个留守儿童的回忆。

过了大年初十，我明白最开心的时光已经不多了，所以很想时光过得慢些，因为紧之后便是与父母一年的分别。可是最美的时光总是短暂的，两天之后，父母真的要走了。临走时，父母塞给我一些钱，我默不作声地将钱塞到口袋中。站在路边，呆滞的目光紧盯着远去的汽车。在外公外婆催促回家的声音中，我才回过神来，父母已经走了。

开学了，外公带着我来到学校。学校门口，除了我们这样少数的留守儿童是爷爷奶奶外公外婆送过来之外，绝大多数都是父母牵着子女的手，或是搂着子女……在报名教师的旁边，同学们都与父母愉快的交谈着。父母对孩子一声声的叮嘱与鼓励，子女则坚定地点头，而我冷不丁地站在一旁，显得有些煞风景。

有一次，教师布置了一篇作文，让我们写自我的爸爸或是妈妈，而我提起笔来，却无从下手。因为除了一点对父母微弱的记忆外，我甚至不明白他们在哪里工作，喜欢什么……只明白，他们过年后就走，要过年时便会回来。无奈之下，只好偷偷看了同桌的作文，自我再学着编一编。当作文本子发下来后，评语是四个大字——“雷同作文”。

生病的时候，我只能由外公带着去输液。我清楚的记得，在输液时，对面有位阿姨搂着自我的儿子说：“你看看，对面的那个小弟弟还没你大，人家都不哭，多坚强！你看你，是不是个男子汉了？”看着那个孩子扎针时趴在妈妈身上哭着，撒娇着，而我却眼睛眨都不眨一下。其实，我并不是没有眼泪，只是眼泪都往心里流。

快过年了，父母和往常一样回来了，也和往常一样买了很多东西：好吃的，好玩的……可我却开心不起来。想到开学时他们不来送我，早早就走了；想到报名时，我孤零零的站在一旁；想到那篇完成不了的作文；想到生病的时候无人安慰；想到打架被请家长时，他们没有给我保护……心中不经意之间，产生了一层隔膜。不管他们怎样哄我，我始终笑不起来。虽然很想亲近他们，抱一抱他们，但始终做不到，我觉得我们之间有了很长一段距离。

距离产生距离。