

# 卫生与健康国旗下讲话 养成良好卫生习惯 国旗下讲话稿(精选20篇)

感恩是一种看待问题的角度，可以使我们更加积极和乐观地面对生活的挑战。感恩的对象可以是父母、朋友、老师，也可以是不认识的陌生人。在这个感恩的季节，让我们一起来参与一些感恩活动，为社会做出贡献。

## 卫生与健康国旗下讲话篇一

同学们、老师们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：养成良好的个人卫生习惯！

如果你在路上看到一个人，满身是灰，满脸污黑。你愿意靠近他吗？不，谁也不愿意和一个毫不讲卫生的人在一起。如果你愿意和不讲卫生人在一起，其他人也不愿意和不讲卫生的你在一起。这就是说，每个人都要讲究卫生。

一、保持良好的个人卫生习惯。每个同学都要做到“四勤”，即：勤剪指甲；勤洗澡、换衣；勤理发、洗头；勤洗手。

二、卫生饮食。尽量不外出饮食，若外出饮食，最好自带餐具，而最近又发生了禽流感事件，我们最好在家做饭吃，饭前用肥皂或洗手液洗手，饭后养成漱口的好习惯。

三、教室要保持环境卫生干净，保持空气流通和室内干燥，及时打扫教室和房间卫生，清理卫生死角，不给病菌以孳生之地。同学们要做到五不：(1)不乱丢果壳纸屑；(2)不随地吐痰；(3)不乱涂墙壁；(4)不乱倒脏物污水；(5)不喝生水。良好的生活习惯，良好的卫生习惯，对一个人今后的成长发展起

着重要的作用。

同学们，良好的卫生习惯是自己在学习和生活中慢慢习惯的，美好的生存环境是靠大家共同创造的。我们每一个同学都要热爱劳动，搞好个人卫生，注意保持公共卫生；这样，就能让我们每个同学都变得很美，让我们学校公共环境变得越来越洁净美丽。

谢谢大家！

看过养成良好个人卫生习惯国旗下讲话稿的人还看了：

## 卫生与健康国旗下讲话篇二

老师和学生：

早上好！今天我们演讲的题目是《讲卫生，爱健康》。

今年4月是中国第26个爱国卫生月。健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。要有一个健康的身体，讲究卫生是最基本的，每个人都可以做到。我们每个人都希望在一个干净舒适的环境中学习、生活、健康成长。美好的环境需要我们一起创造，文明的习惯是我们一点一点培养的。

在这里，我希望所有的学生都能在保护环境和卫生方面做到以下几点：

1. 不吃零食，尤其是坚决不吃三无产品。吃零食会对我们的健康产生不良影响。
2. 不乱扔垃圾，不嚼口香糖，不吐痰。
3. 保持室内空气流通，避免去空气流通不好、人员密集的公共场所。随着天气越来越热，教室必须注意开窗通风。

4. 加强思想道德教育。主动捡起别人留在地上的垃圾，培养“文明干净”的好习惯，共同创造美好校园。

同时，为了我们的健康，我们应该在运动中做到以下几点：

1. 运动前做好热身运动，防止韧带拉伤等损伤。

2. 穿适合运动的衣服和鞋子，不穿凉鞋和上体育课的裙子。

3. 不要在运动器材场随意玩耍，以防摔倒。

4. 注意防暑降温，不要在烈日下过度运动，防止骨骼、关节、肌肉负担过重造成运动损伤。

希望大家关注身边的小事，健康的生活，健康的学习，健康的度过每一天。我希望每个老师和学生都有一个健康的身体，我们都有一个干净整洁的家！同学们，让我们行动起来！从我做起，从身边的小事做起，做当代文明的小学生。

我在国旗下的演讲到此结束。谢谢！

## 卫生与健康国旗下讲话篇三

同学们，上午好：

今天我讲话的题目是：《养成良好的卫生习惯，做文明的中国人》。

同学们，四月是一个春暖花开，踏青出游的季节，四月也是病菌出没，疾病流行的季节，因此，我们国家将每年的四月定为全国爱国卫生月。今年的四月，是我国第二十五个爱国卫生月，今年的主题是：

“美丽中国，健康生活——摒弃乱吐乱扔陋习”说到这个

主题，我不得不说一件事情：

前几年在互联网上的有个日本人说：再过一百年，你们中国还是不行。下面跟帖的骂声一片。然后他举了一些例子，他说，同一个体育场，你们中国观众那边垃圾成片，我们这边干干净净；你们中国越是风景名胜，越是破坏严重、垃圾如山，到处是某某到此一游的字迹，我们越是风景名胜国人越会倍加珍惜；甚至你们的天安门广场每天都会产生十几吨的垃圾。

同学们，作为一个有一腔爱国热血的人，这时候我们还能辩驳什么？难道人家说的不是事实吗？在这样的事实面前，我们能感觉到的只能是—羞耻，这不仅仅是个人的耻辱，更是我们国家民族的耻辱。

所以公民的卫生习惯，不仅仅关系到环境和健康，还是公民素质，甚至是国家素质的体现。

再谈谈我们的校园卫生。校园是我们学习生活的重要场所，校园卫生情况是影响学校对外形象的重要因素，更是学生整体素质的反映。每一个同学都想在优美干净的环境中学习生活。所以，维护校园卫生是我们每一个同学的义务和责任。

可是我们总能看到这样一些现象：刚打扫好的地面上很快会出现几张醒目的纸片；整齐的绿篱中总是有那么几点刺眼的颜色；教室的地面上痰迹斑斑；而饭后食堂的地面上，面巾纸就像雪片一般.....

其实，我们的素质正是在这些小小的细节中所体现出来的。当你随口吐下一口痰时，也吐掉了你的修养，而你随手扔下垃圾的同时也扔掉了你的品行。教育家苏霍姆林斯基说过这么一段话：“薄情会产生冷漠，冷漠会产生自私自利，而自私自利则是残酷无情之源”。一个对花草的薄情，对环境的冷漠的人，本质上就是自私自利的人。一个充满爱心，对别人真诚的人，当然也很难得到别人的以诚相待。

可喜的是，我们的同学正在不断的进步，值日生总能自觉的完成值日工作；随手乱丢的也越来越少；特别是这学期开学典礼结束后，场地上没发现一片废纸，一点杂物。这让我们在欣慰之余也看到了希望。

同学们，美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。让我们行动起来，从我做起，从身边的小事做起，做一个文明的中国人！谢谢大家！

## 卫生与健康国旗下讲话篇四

各位老师，各位同学：

早上好！

今天我讲的题目是《养成良好卫生习惯，共创美好校园环境》。

法国学者培根曾经说过：“习惯是人生的主宰，人们应该努力地追求好习惯。”的确，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动。

每当我们排着整齐的队伍站在整洁的操场上参加庄严的升旗仪式时，你想过没有？如果我们的操场上到处都是垃圾，大家还会专心参加升旗仪式吗？大家还有心情在这儿安心读书吗？校园是我们共同生活的地方，所以，养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境是我们每个同学的责任。

“播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格。”其实，习惯就是在我们不知不觉的成长过程中养成的。只要我们坚持一天不扔垃圾，两天不扔垃圾，一个月不扔垃圾，那么你以后就不会再乱扔垃圾了。只要我们人人都拥有一个良好的卫生习惯，我们的校园就会变得更加整洁漂亮！

同学们，“忽以善小而不为，勿以恶小而为之”。文明的一切是由一个个小细节构成的。养成良好的卫生习惯首先应从我做起，从小事做起，不要随地吐痰，不要随地乱扔垃圾，那些看似无关紧要的“小恶”，可能造成的后果就是使我们的校园变得丑陋、肮脏。我们还要制止其他同学不讲卫生的行为，看到果皮纸屑主动捡起。这些似乎让人不屑一顾的“小善”可以互相促进良好卫生习惯的养成，令我们的校园更加干净整洁。我们相信，只要大家能够拾起一片“白色”，就能装点一雨“绿荫”，只要大家尽一份力，就可以创造出一个更加洁净的校园。

让我们在飘扬的五星红旗下作出我们庄严的承诺：从现在开始，养成良好卫生习惯，共创美好校园环境。

## 卫生与健康国旗下讲话篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我在国旗下讲话的题目是：《讲究饮食卫生，保护身体健康》

同学们！我们每天都渴望健康快乐的生活，然而，在我们周边环境中，总有这样和那样的病菌威胁着我们的健康，炎热的夏季已经来临，肠胃疾病也悄然而至，每天，班上都有小朋友在上课时突然呕吐。这些都是吃了不卫生的食物引起的，面对这些症状，我们小学生如何面对呢？首先，我们要了解发病的原因，以及控制办法。

因此，我们必须做到：

- 1、务必注意食品卫生，要吃新鲜干净的食物，瓜果要洗干净再吃，不吃在冰箱内放置过久的食物，不吃苍蝇叮爬过的食物，不要用脏手抓东西吃，要喝开水不喝生水，少吃冷饮。

2、少吃垃圾食品，多吃水果蔬菜。

3、要注意休息，保持充足的睡眠，增强个人抵抗力，避免肌体免疫力下降。

4、注意个人卫生、饭前便后要洗手，勤剪指甲、勤换衣服。

5、注意h1n1流感，少吃猪肉或不吃猪肉。

同学们，让我们讲究卫生和注意饮食安全，用实际行动预防疾病发生。愿我们每一位同学、老师都有健康的身体，每天朝气蓬勃，在美丽的校园中学习、教书，生活，让我们的健康，快乐度过夏天，让我们的身体，健康的成长！

## 卫生与健康国旗下讲话篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我讲话的题目是《关注健康，快乐成长》。

联合国世界卫生组织曾经提出过一个响亮的口号：“健康是人类第一财富，健康中有一半是心理健康。”

健康教育的目的，是引导我们正确认识生命，培养珍惜、尊重、热爱生命的态度，增强对生活的信心和社会责任感，树立正确的生命观，促使我们完善人格、健康成长。

对于我们的小学生又如何去做呢？

第一，要有安全意识，提高我们的自我保护能力，避免意外伤害事故。校园安全也是我们做好学校各项工作的基础和前提。

第二，讲究卫生，关爱自己，让我们人人拥有健康的身体。

首先要养成良好的个人卫生习惯;其次要注意饮食卫生;同时要学习预防传染病的知识,远离和预防各种传染病,促进身体健康。

第三,我们要加强体育锻炼,强健体魄,通过参加大课间活动把锻炼融入到日常的学习活动中,每天做好广播操、眼保健操,认真上好每节体育课,做阳光少年。随着严冬的到来,皮肤干燥,饮食减少。伤风感冒等各种疾病随之而来。参加冬季体育锻炼是预防各种疾病最有效的方法。俗话说生命在于运动,同学们正处于身体发育的重要时期,冬季锻炼不仅可以增强人的体力,使身体的各个器官及其机能得到锻炼和发展,使肌肉和筋骨得到锻炼,还可以增强我们的'体质,提高我们的运动技能,锻炼我们坚强的意志,培养团结协作的精神。

第四,我们重视身体健康,更不能忽视心理健康。我们要正确认识自己,不要自卑,不要自负,要自信,相信自己,要正确面对挫折或失败,要相信失败是成功之母。其次,要正确与人交往,建立和谐的人际关系。

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,做一个全面健康的人,快快乐乐地学习,轻轻松松地生活,成为社会的栋梁之材。

我的国旗下演讲完毕,谢谢大家!

## 卫生与健康国旗下讲话篇七

各位老师,各位同学:

早上好!

今天我演讲的题目是《养成良好卫生习惯,共创美好校园环境》。

随着我国经济的发展、生活水平的提高，出国旅游成为一种潮流。不少国家为方便中国游客，写有带中文的标牌。有一类中文提示使我们中国人感到耻辱，在旅游景点或商场等公共场所，赫然贴着中文警示“请不要随地吐痰”“请不要乱丢垃圾”等。这说明了什么？一方面提醒我们要讲卫生，另一方面说明中国人卫生习惯太差。

法国著名学者培根曾经说过：“习惯是人生的主宰，人们应该努力地追求好习惯。”的确，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动。每当我们排着整齐的队伍站在整洁的操场上参加庄严的升旗仪式时，你想过没有？如果我们的操场上到处都是垃圾，大家还会专心参加升旗仪式吗？大家还有心情在这儿安心读书吗？校园是我家，卫生靠大家，养成良好的卫生习惯，争做卫生好榜样是我们每位同学义不容辞的责任。

“播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格。”其实，习惯就是在我们不知不觉的成长过程中养成的。只要我们坚持一天不扔垃圾，两天不扔垃圾，一个月不扔垃圾，那么你以后就不会再乱扔垃圾了。只要我们人人都拥有一个良好的卫生习惯，我们的校园就会变得更加整洁漂亮！

同学们，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。良好的卫生习惯是由一个个小小的细节构成的。我们首先应从我做起，从小事做起，不随地吐痰，不随地乱扔垃圾，不乱写乱画，那些看似无关紧要的“小恶”，可能造成的后果就是使我们的校园变得丑陋、肮脏。我们还要制止其他同学不讲卫生的行为，看到果皮纸屑主动捡起。这些似乎让人不屑一顾的“小善”可以互相促进良好卫生习惯的养成，令我们的校园更加干净整洁。

现在，请同学们举起右手，让我们在鲜艳的五星红旗下作出我们庄严的承诺：

1. 管住口，不乱吐；管住手，不乱扔；管住脚，不乱踩。
2. 主动捡垃圾，卫生记心中。
3. 乱堆乱扔乱画，人人检举揭发。

(谢谢!君子一言驷马难追，希望大家立即行动起来!)

同时，我也建议学校和班主任：

1. 设立卫生专人负责区，如讲台、卫生工具区。
2. 指派卫生监督员，如楼梯，走廊。
3. 任命楼道卫生部长，统管一层楼或一片区域。
4. 班主任、学校领导及时总结，及时奖罚。

我相信，只要大家告别乱吐乱扔习惯，主动捡起一片垃圾，敢于检举揭发乱丢垃圾的人，我们的校园一定会创造出干净整洁的校园环境！

谢谢大家！

看过养成良好卫生习惯主题国旗下讲话稿的人还看了：

## 卫生与健康国旗下讲话篇八

校园是我们共同生活的地方，所以养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境是我们每个同学的'责任。

什么叫习惯呢？所谓的“习惯”是指长期重复地做并逐渐养成的不自觉活动。习惯的力量很大。培养良好的卫生习惯首先应从我做起，我们应该时时刻刻提醒自己，不要随地吐痰，不要随地乱扔废物……那些看似无关紧要的“小恶”可能

造成的后果就是使我们的校园变得丑陋、肮脏。我们还要制止其他同学不讲卫生的行为，看到地上有果皮纸屑主动捡起。这些似乎让人不屑一顾的“小善”可以互相促进良好卫生习惯的养成，让我们的校园更加干净整洁。其次是：我们每位同学都应该自觉地保护教室及其所在班的周围的环境卫生。通过上一周的督促检查。我们发现各班级环境卫生都做得比较好，但要坚持养成这一良好的习惯。每天走进班级里，你都会看到桌窗明净，桌凳摆放整齐，地面无纸屑。我想在这样干净整洁的环境里，就会心情舒畅，身心健康。

同学们，校园是我们的家，让我们自觉维护校园环境。努力养成不乱扔废纸、粉笔头、；不向楼下扔任何杂物；不随地吐痰等良好习惯。同时把班级和清洁区的卫生认认真真做好，并且时时刻刻保持；做到有人检查和没人检查一样干净，一样整洁。一份耕耘一份收获，只要我们共同努力，坚持不懈，我们的校园就会像花园一样一尘不染，空气清新，令人精神爽朗。

让我们在飘扬的红旗下作出我们庄严的承诺：从现在开始，养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境。

## 卫生与健康国旗下讲话篇九

老师们、同学们：

上午好！今天我国旗下讲话的题目是：《讲卫生，爱健康》。

今年4月是我国第26个爱国卫生月。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也是每个人都能做到的。我们每一个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习、生活、健康成长。而美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。

在此，我希望全体同学在保护环境卫生方面能做到以下几点：

1. 不吃零食，尤其是坚决不吃三无产品。吃零食会给我们的健康带来不良的影响。
2. 不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰。
3. 保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要注意开窗通风。
4. 加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

同时为了我们的身体健康，在体育运动方面要做到：

1. 运动前要做足热身运动，防止韧带拉伤等伤害。
2. 穿着适合运动的衣裤和鞋子，不穿凉鞋、裙子上体育课。
3. 不在体育器材场地随意玩耍，防止摔伤。
4. 注意防暑，不要在烈日下过量运动，防止因骨骼、关节、肌肉等承受负担过重所导致的运动伤害。

希望大家重视起身边的小事，健康地生活，健康地学习，健康地度过每一天。希望每一位师生都有一个健康的体魄，希望我们都有一个卫生整洁的家园！同学们，让我们行动起来吧！从我做起，从身边小事做起，做当代文明的小学生。

我的讲话完毕，谢谢大家！

## 卫生与健康国旗下讲话篇十

健康是一个人最大的财富，是幸福的基础，也是做人的责任。要有一个健康的体魄，必须从个人卫生、环境卫生做起。下面是本站小编给大家整理的养成良好卫生习惯国旗下讲话稿，仅供参考。

各位老师、同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：《养成良好卫生习惯，共创美好校园环境》。

校园是我们共同生活的地方，所以养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境是我们每个同学的责任。

什么叫习惯呢？所谓的“习惯”是指长期重复地做并逐渐养成的不自觉活动。

首先，应该从我做起，从现在做起，我们应该时时刻刻提醒自己，不要随地吐痰，不要随地乱扔果皮纸屑及废弃杂物，那些看似无关紧要的“小恶”可能造成的后果就是使我们的校园变得丑陋、肮脏。我们还要制止其他同学不讲卫生的行为，看到地上有果皮纸屑主动捡起。这些似乎让人不屑一顾的“小善”可以互相促进良好卫生习惯的养成，让我们的校园更加干净整洁。

其次，我们每位同学都应该自觉地保护教室及其所在班级周围的环境卫生。通过上一周的督促检查，我们发现各个班级环境卫生都打扫得比较好，希望大家坚持养成好这一良好的习惯，并能始终保持这种现状，让我们每天走进教室里，都会看到桌窗明净，桌凳摆放整齐，地面一尘不染、无纸屑。我想，大家在这样干净整洁的环境里学习、生活，一定会心情舒畅，身心健康。

我们作为观音初中的一员，首先要主动做好校园卫生的保持工作，养成良好的卫生习惯。让我们的校园始终保持干净、整洁，让全体师生拥有一个良好的工作、学习环境。其次，我们应做到“看见污迹主动擦，发现纸屑主动捡，遇到垃圾主动扫，碰上乱扔主动管。”从我做起，从身边小事做起，

做当代文明中学生。

拥有健康的身体是我们能够认真学习的保证，为保障同学们有一个良好的学习和生活环境，远离疾病，我希望同学们能做到以下几点：

1、不吃零食，零食的外包装到处乱扔会影响环境卫生。更重要的是吃零食会给我们的健康带来不良的影响。如零食中多余的热量会使我们的身体变得肥胖，零食中的色素和防腐剂会损害我们的身体健康。零食吃多了，就影响到我们的食欲而吃不下饭，久而久之我们就会营养不良。

2、保持个人良好卫生，勤洗手洗脸，勤换洗衣服。课堂上，有些同学在思考问题的时候，会不经意把手指或者笔放进嘴里，请同学们牢记“病从口入”这句话，努力改掉这种不良习惯。

3、不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰，不在墙上留下脚印、污迹。

4、保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所，教室一定要注意开窗通风。

5、宿舍衣物、鞋子、毛巾、脸盆等摆放整齐，被子叠得方方正正，按时打扫卫生，宿舍不留垃圾、赃物、脏水，保持空气流通。

6、加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

同学们，健康是一个人最大的财富，是幸福的基础，也是做人的责任。要有一个健康的体魄，必须从个人卫生、环境卫生做起。只要我们时刻谨记，并身体力行，我们就能远离疾病，健康、快乐地生活、学习。校园是我们的家，让我们自

觉维护校园环境，努力养成不乱扔果皮纸屑和粉笔头、；不向楼下扔杂物、倒脏水；不随地吐痰等良好习惯。同时，认真打扫好教室、清洁区的卫生，并且时刻保持干净、整洁；做到有人检查和没人检查一样干净，一样整洁。一份耕耘一份收获，只要我们共同努力，坚持不懈，我们的校园就会像花园一样一尘不染，空气清新，令人神清气爽。

让我们在飘扬的五星红旗下作出庄严的承诺：从现在开始，养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境。

谢谢大家！

尊敬的老师们、同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的题目是《养成良好的个人卫生习惯》！

一、保持良好的个人卫生习惯。注意饮食卫生，饭前便后要洗手，勤剪指甲，勤洗澡，遵守作息时间，起居定时有规律。

二、均衡饮食。随气候变化而增减衣服，定期运动，在日常生活中应定量用餐，早晨起床后坚持早锻炼，呼吸新鲜空气，坚持每天运动一小时，锻炼身体、增强体质，提高御寒能力和抗病能力。要懂得照顾自己，真正学会生活、学会学习，只有有了良好的身体，才能更认真地学习，也才能感受到真正的幸福生活，才能幸福生活一辈子。

三、教室保持空气流通。不要长期、经常呆在空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐变冷，要注意保暖；教室保持通风状态，有的同学进教室咳嗽不止，一到外面立即停止，为什么？道理都懂，做到就困难了。良好的生活习惯，良好的卫生习惯，对一个人今后的成长发展起着重要的作用。

四、我们是学生，当我们从睡梦中醒来，首先睁开的是眼睛。

每天我们要用，眼睛对人的一生的作用人人皆知，有的同学躺在床上看书，有的不注意做眼保健操，有的同学一有空就坐在电视机前看电视，有的同学用不干净的手随便揉、擦眼睛，有的家庭同用一块毛巾，这些对我们的眼睛非常有害。

同学们，良好的卫生习惯是自己在学习和生活中慢慢养成的，美好的生存环境是靠大家共同创造的。我们每一个学生是明天的社会栋梁，让我们携起手来，共同为我们创造一个健康的生存环境，使我们都能幸福地成长并努力作出我们应有的贡献！

各位老师，各位同学：

早上好！

今天我讲的题目是《养成良好卫生习惯，共创美好校园环境》。

法国学者培根曾经说过：“习惯是人生的主宰，人们应该努力地追求好习惯。”的确，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动。

每当我们排着整齐的队伍站在整洁的操场上参加庄严的升旗仪式时，你想过没有？如果我们的操场上到处都是垃圾，大家还会专心参加升旗仪式吗？大家还有心情在这儿安心读书吗？校园是我们共同生活的地方，，所以养成良好的卫生习惯，争做文明好学生是我们每位同学的责任。

“播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格。”其实，习惯就是在我们不知不觉的成长过程中养成的。只要我们坚持一天不扔垃圾，两天不扔垃圾，，，一个月不扔垃圾，那么你以后就不会再乱扔垃圾了。只要我们人人都拥有一个良好的卫生习惯，我们的校园就会变得更加整洁漂亮！

同学们，“忽以善小而不为，勿以恶小而为之”。文明的一切是由一个个小细节构成的。养成良好的卫生习惯首先应从我做起，从小事做起，不要随地吐痰，不要随地乱扔垃圾，那些看似无关紧要的“小恶”，可能造成的后果就是使我们的校园变得丑陋、肮脏。我们还要制止其他同学不讲卫生的行为，看到果皮纸屑主动捡起。这些似乎让人不屑一顾的“小善”可以互相促进良好卫生习惯的养成，令我们的校园更加干净整洁。我们相信，只要大家能够拾起一片“白色”，就能装点一雨“绿荫”，只要大家尽一份力，就可以创造出一个更加洁净的校园。

让我们在飘扬的五星红旗下作出我们庄严的承诺：从现在开始，养成良好卫生习惯，争做文明好学生。在此，希望全体同学能做到以下几点：

- 1、不乱扔废纸、食品袋、冰糕棒，要把废纸、食品袋、冰糕棒等放入垃圾箱内。
- 2、自觉维护校园环境，遇到废纸、食品袋拾起来放入垃圾箱。
- 3、主动捡拾别人丢在楼后、操场上的垃圾，养成“讲文明、讲卫生”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。
- 4、课间不追逐打闹，不说脏话，不骂人，时刻把安全记在心头。

我相信，只要大家能够拾起一片白色，就能装点一寸绿荫，只要大家尽自身一点微不足道的力，就可以创造出一个更加洁净的校园。同学们，让我们在飘扬的五星红旗下作出我们庄严的承诺：从现在开始，养成良好卫生习惯，争做文明好学生。

今天我们就开始行动！

谢谢大家!

## 卫生与健康国旗下讲话篇十一

尊敬的老师们、同学们:

早上好!今天我国旗下讲话的题目是《养成良好的个人卫生习惯》!

一、保持良好的个人卫生习惯。注意饮食卫生,饭前便后要洗手,勤剪指甲,勤洗澡,遵守作息时间,起居定时有规律。

二、均衡饮食。随气候变化而增减衣服,定期运动,在日常生活中应定量用餐,早晨起床后坚持早锻炼,呼吸新鲜空气,坚持每天运动一小时,锻炼身体、增强体质,提高御寒能力和抗病能力。要懂得照顾自己,真正学会生活、学会学习,只有有了良好的身体,才能更认真地学习,也才能感受到真正的幸福生活,才能幸福生活一辈子。

三、教室保持空气流通。不要长期、经常呆在空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐变冷,要注意保暖;教室保持通风状态,有的同学进教室咳嗽不止,一到外面立即停止,为什么?道理都懂,做到就困难了。良好的生活习惯,良好的卫生习惯,对一个人今后的成长发展起着重要的作用。

四、我们是学生,当我们从睡梦中醒来,首先睁开的是眼睛。每天我们要用,眼睛对人的一生的作用人人皆知,有的同学躺在床上看书,有的不注意做眼保健操,有的同学一有空就坐在电视机前看电视,有的同学用不干净的手随便揉、擦眼睛,有的家庭同用一块毛巾,这些对我们的眼睛非常有害。

同学们,良好的卫生习惯是自己在学习和生活中慢慢养成的,美好的生存环境是靠大家共同创造的。我们每一个学生是明

天的社会栋梁，让我们携起手来，共同为我们创造一个健康的生存环境，使我们都能幸福地成长并努力作出我们应有的贡献！

## 卫生与健康国旗下讲话篇十二

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

你们好，在历经了一个快乐、轻松、的寒假生活之后，今天，我们又重新回到了心爱的学校，大家又可以和老师、同学朝夕相处，一同学习，一起生活了。今天的升旗仪式是咱们学校新学期的第一次大型集会，在这里，我要祝愿全体老师和同学们在新的学期里每天都拥有快乐的心情，每天都拥有可喜的收获！

新的学期，新的开始，老师和同学都要精神饱满的投入到紧张和学习生活之中。同学们，你们肩负着世纪未来的希望，大家都是戴桥小学的小主人，学校的一切与我们每个人息息相关。因此，我们每一位师生都必须从自己做起，从小事做起，用我们的实际行动，开创美好的未来，成就幸福的人生。为了我们在新的学期中能够以更好饱满的精神面貌投入到学习和生活中，我倡议同学们要做到以下几方面：

- 1、认真学习和遵守《中小学生日常行为规范》和《小学生守则》，自觉遵守学校的一切规章制度，成为一个文明守纪、尊敬师长、团结同学、热爱集体、积极向上的小学生。
- 2、培养良好的学习习惯、生活习惯，从自己做起、从小事做起。
- 3、培养勤俭节约、爱护公物的良好品格，把学校的水电、用品看作自己家里的一样爱护，看到有浪费学校水电或破坏公物的现象，每一个人都有责任加以制止或批评。

4、培养良好的卫生习惯，保持好我们良好的优良传统，继续保持学校整洁、美观的环境。严禁随地吐痰、随地乱扔纸屑、果壳、包装袋等垃圾，严禁在墙面等建筑物上涂抹。

5、在紧张的学习之后，在快乐的玩耍之际，同学们一定要时刻把“安全”二字牢记心上。我们上学放学一定要自觉地遵守交通规则，继续排好路队，骑车学生不要车速过快或做危险性动作，不要在教室走廊上进行跳绳、踢毽等体育活动；我们课下不能追跑打逗，免得误伤同学，进了校园就不要出去横穿马路买东西。

老师们、同学们，良好的开端是取得优异成绩的前提，我相信，只要我们团结一心，一定能出色地完成新学期各项工作任务。最后，祝愿大家在新学期里，身心健康，心情愉快，成绩优异、万事如意！

## 卫生与健康国旗下讲话篇十三

老师们、同学们：

大家早上好！

今天是新学期的第一个升旗仪式，在这个万马奔腾，气象更新，充满希望的美好时节，带着对寒假生活的美好记忆、怀着对新年的美好憧憬，我们又回到了熟悉的校园。经过寒假的休息和调整，大家精力将更加充沛，斗志将更加高昂。新学期，对于我们每个人来说，都将开启新的希望，承载新的梦想。学校和老师都怀着巨大的企盼，期待同学们的成长，希望你们身体更健康，学习更进步，信念更坚定，心情更阳光。这里，我代表学校和老师给同学们提出几点希望：

黎巴嫩的阿卜日·法拉兹说：“学问是异常珍贵的东西，从任何源泉吸收都不可耻”。这是一句全世界都在引用的名言，今天，我想送给高一年级。高一的同学们，你们已经顺利地

完成了从初中到高中的重要过渡，良好的学习习惯、自主的生活习惯、文明的行为习惯初步养成；高一是最自由的，高一也是最多彩的，高一的课程灵活多样，高中的学习生活之路刚从脚下向远处延伸，理想的蓝图正等待你们去描绘。俗话说，良好的开端等于成功的一半，希望你们在新的学期要惜时、要专心、要善思。既要勤奋学习，注意方法，也要学会独立思考，善于思考，了解自己的优点和缺点、兴趣和目标，正确规划、自主学习，为今后两年半打下良好的基础，一定要让自己赢在起跑线上。

高二的同学们，你们的思想更加成熟，学习更加进步；你们已经选择了文或理的发展方向，你们目前需要调整制订新的学习目标和规划，适应新的教学安排。高二是承上启下的重要阶段，是高中三年中接受知识量最多的年级，你们最需要的就是稳扎稳打，夯实基础，增长知识，提升能力。要确立自己的目标，一步一个脚印地去实现它，一定要坚持走好每一步，落下一步就会失去主动。宋代文学家苏轼说：“博观而约取，厚积而薄发”，这句话对高二尤其适用，大家一定要辛勤耕耘，充分积累，为高三知识的融会和综合打好基础。

高三的同学们，你们已经走过了高中的大部分路程，你们一直都在拼搏努力，争分夺秒勤学苦练，为全校同学树立了学习的榜样；最辛苦的日子即将过去，最关键的时刻也即将要到来。在剩下的一百天的时间里，我想用李嘉诚的一句话与大家共勉：人生重要的不是自己所站的位置，而是所朝的方向。只要大家向着认定的目标竭尽全力的奋斗，做到问心无愧就够了，高考是你们人生的一个重要里程碑，但不是终点，愿大家勇敢的迎接挑战，坦然的面对压力，与老师紧密配合，与同学同舟共济，笑对困难，笑对高考。今年高校招生人数仍有增加，但报名人数减少二万多，升学形势很好，大家要把握好机遇。毛泽东主席说“有利的局面，（往往）产生于‘再坚持一下’的努力之中”。要相信坚持就是胜利！谁笑到最后，谁将笑得最美！

同学们，老师们，《礼记》中有句话：“学然后知不足，教然后知困。知不足，然后能自反；知困，然后能自强，”意思是说：通过学习，能知道自己有不足之处；通过教学，能意识到自己知识的贫乏。知道自己有不足之处，才能够自我反省，专心学习，获得进步；知道自己知识的贫乏，才能够奋发进取，自强不息。真心希望全体同学，都有一颗好学之心、反省之心和自强之心。在开学之初就能严格要求自己，从小事做起，从小节做起，做遵规守纪的学生，做文明儒雅的学生，做拼搏努力的学生。我们学校的发展也是这样，需要不断深化思想建设，夯实发展基础；不断规范办学，提升学校品位，不断巩固发展成果，培养更多更好的人才。

同学们，“一年之际在于春，一日之际在于晨”。在新学期开学之际愿我们每一位七中人都能整装出发，开好头、起好步，迈出本学期成功的第一步！

谢谢大家！

## 卫生与健康国旗下讲话篇十四

大家上午好！

本学期，我们对全校同学加强了行为规范、卫生、安全的教育，校园风气有了明显好转，校园卫生状况也有所改善。班主任老师以高度负责的态度和吃苦耐劳的精神，尽心尽力地开展各项教育活动，扎实细致地抓好班级常规管理工作，在班级纪律、学风建设等方面做出了成绩，涌现出了一批优秀班级和学生。但是，成绩终究属于过去，新的一年即将到来。我们应当要有新的目标。

在接下来的日子里，学校将对以下行为规范进行严格要求，希望同学们能够严以律己，规范自己的行为习惯，在即将到来的一年里，取得更加可喜的进步。

1、在仪表、仪容方面：要严格按照《中小学生守则》和《中学生日常行为规范》来要求自己，注意学生积极向上的健康形象，禁止穿着打扮成人化，不化妆、不染发、不佩带首饰；男生不留长发、怪发，女生不烫发、不染指甲、不穿高跟鞋；校园内不穿背心、短裙，不穿拖鞋，不将凉鞋当拖鞋穿。总之，不适合学生的仪表、仪容要坚决杜绝，学校将不定期的检查，违纪的学生将严肃处理。

2、在安全与卫生方面：一定要按学校的要求做，听从老师的管理，上下楼、出操、课间活动都要把安全放在第一位，珍爱生命，提高自我保护意识。在课间不做剧烈的活动，不在走廊上追逐打闹，上下楼梯靠右走，做到“右行礼让”；不打闹，不拥挤，不抢道；不在教学楼内打球(羽毛球)。

同时注意遵守交通规则和交通秩序。做到不闯红灯，不坐违规车辆，不违规骑车。来校、回家做到文明行路，不骑摩托车，不骑自行车带人；不乘坐农用车辆、无牌无证车辆，不乘坐超载车辆，不得攀爬车辆搭顺风车。上车后不推推搡搡，不将头伸出窗外；下车时要等车停稳。在马路上行走时，要主动避让机动车辆，过马路时要先观察两边车辆情况。

卫生是文明的标志。不随地吐痰，坚决禁止乱扔垃圾，如纸屑、包装袋、果壳等杂物。做到见纸就拣，见脏就扫。讲究饮食卫生，养成良好习惯。拒绝“三无”食品，不吃不吃零食，不喝生水。

3、在校规校纪方面：我们要严格按照《中学生日常行为规范》来要求自己，团结同学，和同学和睦相处，善于化解同学之间的矛盾。严禁打架、骂人。打架往往是从骂人开始的，而有些同学骂人已成口头禅，极其不文明，我认为，骂人和打架一样，是一个人智力极度低下的表现。不因小事和同学争吵，不打架斗殴，不在在校园内外发生暴力行为，争做文明的学生。学校是一个大集体，班级是一个小集体。在集体中，我们谁也离不开谁。班里有人干了坏事，有的同学不守

纪，给班级抹黑，整个班级都会受到影响。班级里有同学得了荣誉，我们全班同学都会感到光荣。希望同学们自觉的互相监督、互相督促。

4、努力养成良好的习惯。习惯有好坏之分，好习惯终身受其益，坏习惯终身受其累，习惯决定性格，性格决定命运，由此可见，良好的行为习惯，对人的发展具有极其重要的作用，尤其是我们每一位同学，你们的可塑性极大，良好的行为习惯，将对其一生的发展更具有重要的作用。因此本学期在班主任老师的指导下，努力养成良好的习惯，如：

“三个随手”（随手关灯、随手关闭水笼头、随手捡拾废纸）“四个轻”（说话轻、走路轻、关门轻、取放物品轻）

同学们，学校里多数是小事，但又没有小事，说它小，比如：弯腰捡起校园内的一张纸屑，听到铃声教室里立刻安静下来，整理好学习用品等，事情都很小，但都关系到同学们良好行为习惯的养成问题——所以说又是大事。

最后，还要再强的几点，同学们要遵纪守法，严格遵守《中学生日常行为规范》，做一个文明懂礼的中学生，比如，遇到老师主动向老师问好，主动捡拾地上垃圾，杜绝早恋，不吸烟、不喝酒。大胆检举揭发以上违规违纪行为，扬正气，树新风。并做到，时时注意安全，事事注意安全，我们一定会成为一个和谐平安的美丽校园。

同学们，生活就是一方沃土，你播种什么，就会收获什么：播下一种行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种命运。良好的书写习惯、良好的作业习惯、良好的纪律习惯、良好的听课习惯、良好的自我学习习惯，都会奠定我们以后的命运。选择从现在开始，让良好的习惯成就我们的未来。

最后，祝愿大家：平平安安生活，快快乐乐学习，健健康康成长！

## 卫生与健康国旗下讲话篇十五

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

冬去春来，春暖花开，在这春光灿烂的日子里，我们又迎来了新的学年，踏上了新的征程。根据县科教局的安排，昨天我们进行了开学报到、卫生打扫、课本发放，各项开学工作已经准备就绪！今天我们正式开课。在这里，我代表学校对大家的如期到校表示热烈的欢迎！并祝愿大家在新的学期里：身体健康！生活愉快！工作顺利！学业有成！

人常说：一年之计在于春，良好的开端，是成功的一半。唯有春华方有秋实。新学期伊始，摆在我们面前的一切都是新的，新的起点，新的征程，新的希望，我们要站在新的起跑线上开始新的挑战，我们要珍惜时间、积极拼搏、展现自我，超越自我。借此我对大家提几点希望。

第一：人到校，心收回。全体同学务必做到收假收心，把一切心思和精力都用到学校的生活、学习上来，尽快改掉假期懒、涣、散等不良行为习惯，准时到校，专心听讲，认真完成作业，以全新的精神风貌投入到新学期的学习生活当中。

第二：勤奋学习，立志成才。常言道：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”一个人的成才与他的勤奋读书是分不开的。古人悬梁刺股，囊萤映雪，已成为千古流传的佳话，妇孺皆知；今有周恩来，华罗庚等争分夺秒，刻苦钻研，掌握渊博的知识，建设我们美丽的祖国，人人敬仰。梁启超曾说：少年强则国强，少年雄于地球则国雄于地球。同学们，我们是英姿飒爽的中华少年，正值学习的黄金期，让我们师生一起手牵手，心连心，不惧任何艰难险阻，学到真本领，才能不辜负这大好春光！

第三，强化安全意识，做文明中学生。重安全、讲卫生、倡文明、有秩序是我们学校的基本要求。每个班级都是学校的缩影，每位师生都是学校的形象，要树立“校兴我荣，校衰我耻”的荣辱观，从仪表整洁、不说脏话、不乱扔纸屑、不进网吧等小事做起，严格遵守《守则》《规范》，做一名合格的中学生。

第四，培养良好的习惯，成就辉煌人生。

习惯是人生最有力的向导，良好的习惯决定人的一生。首先，要养成良好的学习习惯，上课要认真听讲，课后认真完成作业，力争节节有收获，天天有进步。其次，要养成良好的卫生习惯，我们美丽的校园需要同学们天天去打扫，更需要我们大家去保持。第三要学会感恩，在家要孝敬父母，在校要尊敬老师，这是我们中华民族几千年的光荣传统美德，做为当代中学生，我们更应该发扬光大。这些习惯的养成将使我们终生收益。

老师、同学们！是雄鹰就要翱翔蓝天，是蛟龙就要搏击风浪。新一轮挑战的钟声已敲响，又一个冲锋的号角已吹响，让我们信心百倍，激情满怀的开始我们新的挑战。要相信“阳光总在风雨后，风雨后就能见彩虹”。老师们，同学们，长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。一花独放不是春，百花齐放才能春满园。我相信只要我们师生心往一处想，力往一处使，棣花中学的明天会更美好！教学之花一定会越开越艳！

最后，祝愿老师们身体健康，工作顺心！祝愿同学们成长快乐、学业有成！

## 卫生与健康国旗下讲话篇十六

老师们、同学们：

早上好！

今天，我在国旗下讲话的题目是《习惯养成从点滴开始》。

我国著名教育家叶圣陶先生说过：“什么是教育，简单一句话，就是要养成良好的习惯。”这句话充分告诉我们作为教师最重要的事就是培养学生良好的习惯！我国古代著名的教育家孔子说过：“少成若天性，习惯如自然。”也就是说，小时候养成的习惯会像人的天性一样自然、坚固，以至于你以后取得的成功，创造的奇迹，很多方面都取决于你小时候形成的习惯，这句话也充分告诉我们作为小学生最重要的事就是养成良好的习惯！一位著名的心理学家曾说过：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”这句话更充分告诉我们习惯在很大程度上决定着一个人的命运！

由此可见，习惯对一个人的成功的作用真是太大了，可以说，好的习惯能够成就一个人，坏的习惯则会摧毁一个人。但是好习惯不是天生的，而是靠一点点养成的，是一天天努力的结果。这就需要我们时时、处处、事事都严格要求自己，从现在做起，从一点一滴的小事做起，经过长期的坚持慢慢养成良好的习惯。

同学们，转眼间开学又快一个月了。本学期，学校改进了文明班评比的方案，每天公示各班的具体情况，目的是督促大家及时改错，慢慢养成良好的习惯。请同学们反思一下，在这段时间的学习生活中，我们有哪些好习惯得以保持和巩固？又有哪些不好的习惯需要加以改进呢？下面我就给同学们提一些行为习惯上的具体要求，希望你们能够在以后的学习生活中自觉遵守，规范自己的行为，逐步养成良好的习惯，做个合格的小学生。

人的文明礼仪是通过他的行为举止表现出来的，所以说举手投足间就能看出你的修养和素质。因此，同学们要严格严格要求自己，从一点一滴的小事做起，逐步养成良好的文明习惯。例如，升国旗奏国歌时要非常严肃，不乱说话，自觉立

正站好；尊敬师长，见到老师、长辈或客人要有礼貌，主动问好；做操、到功能室上课和排队放学等活动，路队要整齐，不推碰，不争先恐后；上下楼梯时要做到靠右行走，脚步要轻，不起哄不推搡。我们的校值队队员都十分负责，每天坚守岗位，在以上几方面对大家的表现进行评分。从这几周的检查来看，大多数同学比较文明。不过，课间追逐的同学还是很多；放学的队伍比较松散，嬉笑打闹的同学多，还有部分同学不排队，随意进出校门。学校规定，放学队伍要排队出校门口，等家长接的同学在指定位置等待，不能在校园追逐打闹，更不能私自到沙池、操场玩耍。本周，德育处会加强检查。

讲究卫生是每个人最起码的习惯，既体现了个人的风貌，又包含了对他人的尊重。作为每一个小学生，要保持个人卫生，衣着干净整洁，定时修剪指甲。要及时做好清洁卫生，确保教室和校园整洁美丽；特别要坚持做好保洁工作。不在校园及公共场所乱扔果皮、纸屑等垃圾，尤其是有个别同学从楼上扔纸屑下来，这种行为一定要杜绝。更重要的是大家要养成“弯弯腰”的习惯，随时随手捡起地面上的垃圾，这样才能真正校园的整洁美丽。

各班的卫生委员可以进行登记能做到“弯弯腰”的同学，大力表扬，树立榜样，带动其他同学逐步养成良好习惯。校值队员或老师见到主动捡起校园垃圾的同学应该加分。

安全是一切活动的前提，我们应切实增强安全意识，时刻牢记“安全第一”：上下楼梯不拥挤，不顺着楼梯扶手向下滑。在教学楼内不乱跑，不追逐打闹，各年级要成立巡查队，及时制止追逐打闹现象。上体育课或做体育活动时一定要注意自我保护，不做危险的活动；不攀爬树木或高的建筑物。我们发现有个别同学攀爬校门口电线杆的护栏，这样做既危险更违纪，今后一旦发现将严肃处理。注意上学、放学时的交通安全，有两点必须专门强调，一是在校园内不得骑自行车，一定要推出校门后再骑，而且不满12岁不能骑自行车上学，

请各班主任登记骑车同学名单，交给安全主任。二是中午不要太早到校，学校1：30开校门，1：25前到校的同学要登记扣分。

同学们，也许你并不是很聪明，也没有很高的天赋，但是你依然可以获得成功，秘诀就是拥有良好的习惯，就会为你插上成功的翅膀！就让我们从现在开始，从小事做起，养成好习惯，逐步走向成功。

谢谢大家！

## 卫生与健康国旗下讲话篇十七

尊敬的各位家长，老师们、同学们：

大家下午好！

在我们中国，孝的文化源远流长。百善孝为先，这是中华民族传承千年的文化精华。从上个月12号起，我们涂沟中心小学自发开展了孝心少年系列教育活动。这次活动由校长室牵头部署实施，具体流程是：先由德育处组织师生在餐厅观看颁奖晚会视频、同学们在教学楼过道阅读孝心少年故事，然后班级开展我也做一名孝心少年的主题班会，中高年级语文老师指导撰写观后感，再由教务处统一审稿，各班评选出优秀作品在班级演讲，最后遴选出优秀选手在今天参加演讲。同时，学校艺术学科的领导和老师积极排练节目，拍照摄像，与后勤人员营建了一个精彩的舞台。可以说，活动一个月来，我校全体师生共同参与，收到了良好的教育效果。

的确，一个月来，我们被孝心少年的事迹深深感动着，我们看见一个乖巧的女孩，为了照顾家庭，和妈妈一起在闷热的夏夜叫卖着烧烤；我们看见，在医院和家之间微笑的男孩，不知疲倦的推着妈妈，他用一颗感恩的心在小本子里记录着一个个好心人的名字；还有那个坚强的小姑娘，仅用一架板车，

拉着病重的父亲千里寻医;还有那个帅气的小男孩，在母亲最脆弱的时候，献出自己的骨髓，让妈妈远离死亡在观看他们故事的时候，我们的心受到了震撼，经受了洗礼，留下了思索。听着我校同学一篇篇演讲，我也感受到了欣慰和喜悦，从你们稚嫩的声音里，我听到了感激，听到了歉疚，听到了孝的心愿。

同学们，你们愿意做这样的孩子吗?那就多体谅父母的辛劳吧!从身边做起，从小事做起，做个心中有父母，心中有家的孩子吧!家长们，你们希望孩子懂事、孝顺吗?那就给他们机会，让他们做点家务，尽点孝心，接受点锻炼吧!孩子自己能做的事不要大包大揽，经常受溺爱的孩子长不大、也长不结实。

十位孝心少年所在的家庭并不富有，也经受着挑战 and 磨难。然而孝心就是在那样艰难的环境下，倔强而固执地绽放。走近他们，走近他们的家庭，也不仅仅让我们收获感动，而是一种提醒：孝，是我们每个人的职责，也别来得太迟。今年年底，我国60岁以上的老年人，将第一次超过两个亿，今后还会变得更多。年轻的家长们，让我们做孩子的榜样，热爱生活，教育子女，就从回报父母孝敬长辈开始吧。有一位叫毕淑敏的作家告诉我们：孝是用生命交接的链条，一旦断裂，永无连接。天下的儿女们，一定要抓紧啊!趁你们父母健在的光阴。

其实，在我们的身边，并不缺乏这样的榜样。金湖中学的张颖同学四年来照顾双目失明的妈妈，愿做妈妈永远的眼睛，她被评为省孝心少年;于沟村王树兰老人几十年如一日，在家庭遭遇多次不幸的情况下，坚强地挑起家庭重任，被评为市孝老爱亲道德模范。她们都是我们涂沟镇人。

也许，会有同学以为，学校的孝心教育到今天将告一段落。而我要说，不，这才刚刚开始。我们期盼着孝心少年越来越多。我们众里寻你，希望用爱的声音能一呼百应;我们众里寻

你，希望用孝的品行能一薪火相传。

最后，让我们共同祝愿天下所有的父母、老人快乐吉祥，幸福安康！

## 卫生与健康国旗下讲话篇十八

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

学生在学校不仅要学好科学文化知识，更要进行能力培养，良好习惯的养成，正是以人为本的素质教育思想的真谛所在。下面是小编为大家整理的关于养成好习惯教育国旗下优秀讲话稿，希望对您有所帮助！

### 养成好习惯教育国旗下优秀讲话稿1

尊敬的老师、叔叔阿姨们，大家晚上好！

我是\_( )班的\_\_\_，很荣幸能和大家分享我平时的行为习惯。

美国心理学家威廉·詹姆士曾说过：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”由此可见，良好习惯是多么重要啊！

因为我每一天都能按时按要求完成所有作业，所以从没上过黑名单，我要感谢我的妈妈，是她教导我对任何事情都要有认真负责的态度。原来我也经常丢三落四，有一次上课我忘记带语文书了，就打电话叫妈妈送来学校，妈妈送来后严肃对我说：“如果你是战士，书就是你的武器，战士上战场连武器都不带的话就等于去送死，你记好，如果还有下次，我是不会帮你送的。”经过了这次事件，我收拾书包时就常常想着还有什么没带，还有什么没做好，就变得细心了。我们作为小学生，对学习就要有责任感，上课要认真听讲，课后认真完成作业才对得起老师的辛勤培育，也才对得起家长的

殷切期待!现在,我习惯把作业仔细工整的写好,一项一项的让妈妈检查签字,妈妈就算再忙,她都会帮我检查作业。就这样,每天每天的认真做作业,让我养成了对事情负责的好习惯。

我写字有点慢,因为我想认真的写好它,妈妈说写字可以影响到一个人的生活习惯,从小随随便便写,长大了就随随便便工作。有人觉得看学生的字基本和学生的性情、习惯是一致的,我们可以通过好好写字来培养严谨细心、一丝不苟这样的好习惯,我们以后要写字的时间还很长很长,所以现在就该端正态度,认真写字。

我们就像小树苗,如果知识是肥料的话,我觉得好习惯就是一种扶正我们的力量,有好习惯我们才能长成笔直向上的大树!我希望我们自身的好习惯,能帮助我们成长为有责任感、善于学习、与人为善的好孩子。谢谢大家。

## 养成好习惯教育国旗下优秀讲话稿2

敬爱的领导、老师、同学们:

大家好!

今天,我演讲的题目是“培养良好习惯,做完美育才人”。

很久以前,有个小和尚,想学会理发。于是他就开始用冬瓜练习,只是每次打水洗冬瓜时,总要顺手把剃刀插到冬瓜上。没多久就学会了如何剃发,当他第一次帮人剃发,去打水洗头时,“顺手”把剃刀插了上去。结果可想而知,小和尚成了杀人犯。

为什么呢?答案很简单。就是因为他用冬瓜作练习时,养成了把剃刀插向冬瓜的习惯,是那个小小的坏习惯害了他。

虽然这个故事有几分夸张，但已足够说明习惯养成的重要性。  
“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

那么怎样才能养成好的习惯呢？

第一点，要有目标。人活着总得有个方向，学生要想学业进步，有完美地表现，也必须有目标，否则会如无头的苍蝇，瞎忙活。树立好目标后，就要能抵御诱惑。比如电脑游戏，虽然好玩，可真耽误事，陷在里面一时爽了，一辈子可就不爽了。人是一种奇怪的动物，有些事是该干的，有些事是想干的，要命的是，该干的往往不想干，想干的又往往不该干。怎么办呢？只能靠管住自己，想办法把想干的纳入该干的范围，把该干的有兴趣地干好，能比较自觉地这样做了，就是成熟，就是好习惯。

第三点，持之以恒。习惯是通过过程养成的，只要想好准备做的事，就要果断开头，不要拖，不要等，并且持之以恒。比如说课间操时带书，打算背单词，那就立刻开始背；回家路上想记住一个定理，那迅速落实。坚持一段时间之后，你的好习惯就养成了。

第四点就是不找借口。美国西点军校的校训就是，不准找借口。现实生活中，很多人做错了，却不肯承认错误，不去深刻地认识错误的根源在哪儿，而是找一些客观原因，让自己心安理得，这是一种坏习惯，它会让你软弱，让你逃避，让你丧失勇气，最终会一事无成。

只要我们把好习惯的培养当做大事，普通的学生就会变为优秀学生，今天的育才就会培养出我们完美的人生。

养成好习惯教育国旗下优秀讲话稿3

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好!今天我演讲的题目是《养成雅行习惯，争做文明学生》。

我们的祖国自古以“礼仪之邦”著称于世，我们的民族历来十分注重言行雅致。古时的孔融四岁就知道让梨，这个故事妇孺皆知。

现实生活中，我们也许有青年旁若无人地占据着公汽的老弱病残座位，也许有外表靓丽的姑娘嘴里吐出脏话的叫声，也许有遇到路人撞了你道歉便扬长而去，也许有衣着光鲜的行人边走边随地吐痰丢果皮。看到这些不雅的言行，你一定会觉得他们与物质文明的社会是多么不协调!是的，当今有些人对于自身不雅行为不以为怪，还会认为：小节无碍大事!我以为：言行文雅不是小事，它是一个人素养的体现，它是一个社会文明程度的标志。

可以这样说，雅行是现代文明人的重要素质，它比人的智慧与学识还要重要。举止文明、彬彬有礼、温文尔雅、仪态万方，这些美好的词语都是雅行写照。生活在社会的大家庭中，文明雅致地处事待人，是我们每个青少年成长过程中的必修课。我们更不能忽视，不雅的行为时常发生在大家的身边：校园内，有我们不经意丢下的垃圾;同学间，话语里也有脏话、粗话的字眼。虽说这只是一些小小的毛病，但却影射出我们素质上的缺陷。

同学们，我们八(2)班有一个共同的信念：今天，在校园学做文明人;明天，在社会上做个高雅的公民。因为，我们出自诗情画意的英华校园，我们不能辱没班级的荣誉，我们不能辱没校园的名声!此刻，就要从我做起，从点滴做起，在老师的引领之下，做一个言行文雅的好学生。

谢谢大家!

养成好习惯教育国旗下优秀讲话稿4

各位领导、老师、同学们：

大家好！今天，我演讲的题目是“养成良好习惯，做文明小学生”。

古人有云：“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。

很久以前，有个小和尚，想学会理发来帮寺庙的和尚剃发。于是他就开始

用冬瓜练习，只是每次打水洗冬瓜时总要顺手把剃刀插到冬瓜上。没多久就学会了如何剃发，当他第一次帮人剃发，去打水洗头时，“顺手”把剃刀插了上去。结果可想而知，小和尚成了杀人犯。

为什么呢？答案很简单。就是因为他用冬瓜作练习时养成了把剃刀插向冬瓜的习惯，尽管为自己的师兄剃发时心里想着这是人不是冬瓜，但手却不听使唤，习惯性地把刀插了上去，因此，是那个小小的坏习惯害了他。

虽然这个故事有几分夸张，但我们应该从自己做起，从我们身边的点滴小事做起，养成好习惯，改掉坏习惯。，比如：在公共场所不大声吵闹、不乱丢垃圾；按秩序做事；在校园里，微笑面对老师和同学，热情主动地打招呼问好；平时热心真诚地帮助有困难的人；行走在大街上时，能自觉遵守交通法规，与文明和安全同行；在公共汽车上，能热心地为身边的老人、抱着孩子的乘客让座……“文明”就像空气一样，时刻围绕在我们身边，我们的一举一动都可以体现文明。

如果你还没有做到，就从现在开始。在家，做孝敬父母的好子女；在学校做讲文明、懂礼貌的好学生。让我们爱护校园里的一草一木，让我们在课堂上认真学习，课下和同学快乐友好地玩耍，让我们在这里留下童年最美好的回忆。将来当我们长大了，走向社会，我们就一定会成为一名好品德、懂法

规的优秀公民。

你生活上的一滴一滴，你工作中的一言一行，都是小事，所谓聚小流以成江海，都是以小事成就大事的。把每一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡。

同学们，良好的习惯是成功的一半，点滴之处见精神，做文明的、高尚的人，就从这些细节开始吧！

谢谢大家！

养成好习惯教育国旗下优秀讲话稿5

亲爱的老师、同学们：

陶行知说：“思想决定行动，行动养成习惯，习惯形成品质，品质决定命运。”

培根说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。因此，人自幼就应该通过完美的教育，去建立一种良好的习惯。”

曼恩说：“习惯仿佛一根缆绳，我们每天给它缠上一股新索，要不了多久，它就会变得牢不可破。”

看来习惯是可以决定人得一生的，我们一定要学好习惯，改掉坏习惯。而我也是有好的习惯的。

从小，妈妈就说我学什么东西都快。

妈妈说记得在我小的时候每天晚上都给我讲《乌龟上天》的故事，我也一如既往的听妈妈讲故事，还不烦。

小时候我很喜欢听《乌龟上天》的故事，令妈妈想不到的事，我在两岁的时候把这篇《乌龟上天》的故事讲下来了，大家

大人们都惊讶极了，当时我才两岁。

直到现在也是，我在上葫芦丝班的时候，老师也说我学东西学的快，在乒乓球班也是。

这才让我懂得了“三岁决定一生”的含义，小时候养成好的习惯会伴你一生。

“三岁决定一生”我们现在一定要养成好的习惯，改掉缺点。

## 卫生与健康国旗下讲话篇十九

老师们、同学们，早上好！

9月20日是《公民道德建设实施纲要》颁发4周年的日子，也就是我国第三个“公民道德宣传日”，因此我今天的话题与此有关，题目是“提高道德修养，做一个有魅力的人”。

《公民道德建设实施纲要》中提出：“爱国守法、明理诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”为我国公民的基本道德规范，在场的每一个人都是中华人民共和国公民，都要自觉遵守这个基本规范。

公民道德建设是一项重要工程，着重要做好以下几个重点：一是大力弘扬和培育民族精神。以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的民族精神是一个民族的灵魂，是一个民族赖以生存和发展的强大精神支撑，也是公民道德建设的中心环节。二是深入开展“三讲一树”活动。讲文明、讲卫生、讲科学、树新风是社会文明程度的重要标志，也是最基本的道德要求。从自己做起，改变随地吐痰、乱扔垃圾、不讲卫生等陈规陋习，养成良好生活和行为习惯，形成科学健康文明的生活方式。三是切实加强诚信教育，广泛开展“共铸诚信”活动，强化信用意识，做诚信小公民。

四是广泛开展扶贫济困活动，帮助特困儿童、孤寡老人、残疾人、失学儿童等解决学习、生活中的实际问题，让他们真切感受到党和政府的关心，社会的温暖。五是深入进行科普宣传，传播科学方法，普及科学知识，宣传科学思想，弘扬科学精神，提高人们的科学素质。

开学伊始，我们就要求学生自觉遵守《中学生守则》和《中学生日常行为规范》，把自律与他律有机结合起来，广泛开展道德实践活动，做到明理守纪，这也是公民道德规范的基本要求。敬重长辈，关爱同辈，孝敬父母，是人类相生相养的自然情感，是做人的道德基础。尊敬别人，你同样会得到别人的尊敬，细微的举动能够折射出你的内心世界与人格修养；同学之间，不对他人出言不逊，不动手打人，不戏弄他人，不随意挪用、翻看他人的物品，热情地帮助他人解决困难；爱惜他人的劳动成果，不乱扔、乱抛废弃物品；这都是关爱同辈的表现。

随着我国的综合实力不断加强，国民生活水平不断提高，出境旅游的人数也在逐年增加。可是，随着出国游人数的增长，境外旅游区专用中文标识的文明警示语也越来越多。9月12日，目前世界上最新的迪斯尼乐园—香港迪斯尼乐园盛大开幕，首日迎来的1.6万名游客中，1/3来自内地，迪斯尼乐园给他们带来了欢乐，可是他们带去却是另一种视觉冲击：有小男孩在城堡前光\*股撒尿；有男士在非吸烟区吞云吐雾；有人脱了鞋躺在长椅上；有人垃圾不扔进垃圾筒；也有成群的人走累了，脱了鞋子或蹲或坐在地上休息等等，中国旅游者的这些陋习，最近在互联网上引来一片争议之声。在校园里也是如此，四中的校园，设施越来越好，环境越来越美，可是形成反差的是，破坏公物、践踏草坪的行为并非看不见，随手乱扔垃圾、边走边吃零食、甚至故意将垃圾塞进下水道的现象也经常发现。这一切都说明我国的公民道德建设仍然任重而道远。

公民道德素质往往是衡量社会文明程度的重要尺度，同时也

是促进经济发展和社会进步的重要因素。设立“公民道德宣传日”，目的就是更广泛地动员社会各界关心支持和参与道德建设，使公民道德建设贴近实际、贴近生活、贴近群众，增强针对性和实效性，促进公民道德素质和社会文明程度的提高。

同学们，希望我们切实行动起来，积极践行公民基本道德规范，使自己成为谈吐不凡、乐于助人、珍爱生命与环境、尊规守纪、具有责任感和义务感的人，成为一个富有魅力的人。

## 卫生与健康国旗下讲话篇二十

老师们、同学们：

大家早上好！

良好的习惯将就成为我们前进的动力，把我们推向成功的彼岸。良好的行为习惯是对成就事业有着重要的作用，“习惯是伟大的行动的指南”。我们要努力使自己成为一名优秀的中学生，就必须在学习生活中的方方面面培养良好的习惯，实践文明行为，塑造高尚人格。

良好的行为习惯并非天生具有的，完全可以通过后天来培养，让我们牢记著名心理学家威廉詹姆士的一段话：“播下一个行动，你将收获一种习惯，播下一种习惯，你将收获一种性格，播下一种性格，你将收获一种命运。”好的习惯对于以后是十分重要的，它可以让人的一生发生重大变化，世上没有无缘无故的成功。知识，能力固然重要，但好的习惯往往能为你插上成功的翅膀，不经意间，助你一臂之力。一个坏习惯也常常能让你从悬崖上重重摔下。唯有良好习惯的人，才能实现自己的目标。

要养成良好的学习习惯，首先就要说到做到，坚定不移。制定了计划，就定时定量地去完成等。因此一旦定出目标，就

要行动，并力求达到你所定的目标，目标不在乎大小，而在于通过你的努力能实现。一次行动胜过千百次的决心。

其次，是在老师的要求下学生会认识自己，约束自己。

再次，偶有偏离，及时调整。中小學生多数自制力比较差，在好习惯形成过程中，或者在坏习惯克服过程中，容易出现反复，拖拉，敷衍，放任等现象，容易出现跟着感觉走的现象。这就要求自己要严格监督自己，发现偶有偏离，立即做出调整。

最后，消除干扰，排除故障。当你的生活圈内有人向你施加不良引力时，你可以寻找理由暂时跳出这个圈子，消除不良引力，努力去做自己应该做的事情。排除内部故障。当你的内部发生鼓掌时，如产生忧郁，悔恨，愤怒，迷恋，忧伤等情绪波动时，你可以通过做具体的事情来转移注意力。

有人说，人的心田是一块神气的土地，播种了一种思想，便会有行为的收获；播种了行为，便会有习惯的收获；播种了习惯便会有品德的收获，播种了品德，便会有命运的收获。习惯是一种惯量，也是一种能量的储蓄，养成良好学习习惯的人，要比那种没有养成良好学习习惯的人以及养成不良学习习惯的人具有较大的潜在能量。同学们，只要你们在老师的熏陶下，主动地改变自己，可以的完善自己，形成良好的学习和生活习惯，那么你们将来面对社会什么也承受不了的，毕竟是功夫不负有心人。

习惯是一种力量，有了它，我们奋斗，自强；

习惯是一种支撑，有了它，我们拼搏，向上；

习惯是一种希望有了它，我们超越，飞翔！

我的演讲完毕，谢谢大家！