

最新国旗下的讲话演讲稿健康饮食(优秀5篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

国旗下的讲话演讲稿健康饮食篇一

早上好！今天我国旗下讲话的题目是《关注健康，快乐成长》。

健康，应该是我们每个人一生都在关注的问题，健康的心理和健壮的体魄是我们保证良好学习状态和工作状态的重要前提。

拥有健康的身体，对于我们的学习工作是至关重要的。现在我们有些同学忽视了锻炼身体。学习是需要付出艰苦的努力，但也需要注意劳逸结合。适当的锻炼身体不是在浪费时间，而是在提高效率。所以，在课间也要给自己留一些锻炼身体的时间。人们常说“身体是革命的本钱”。

身体健康很重要，心理健康同样很重要。在我们每天艰苦学习的时候，往往会碰到一些挫折，这是免不了的。不要让自己因为这么一点点小事情就掉入蓝色的忧郁之中，我们要用充满爱的眼睛看这个世界，这个世界才充满明媚的阳光。拥有了健康的心灵，我们才真正成为一个全面发展的人，一个幸福的人。心态决定心情，良好的心态，充满阳光的心理，必然会使你笑对人生，满怀信心地迎接学习和工作。

同学们，具备健康的体魄和良好的心理素质，是个人快乐成长的重要保证。希望每个人都高度重视自己的心理和身体健康，学习必要的防病知识，有一个良好的卫生习惯，用健康的体魄、旺盛的精力，投入到紧张的学习中。最后，愿同学们关注健康，快乐成长。

谢谢大家！

国旗下的讲话演讲稿健康饮食篇二

大家早上好！有一位哲学家说过：“不善于驾驭自己情绪的人总会有所失”。良好的情绪可以成为学习、事业和生活的动力，而不良的情绪则会严重影响到一个人的身心健康。然而，生活就是欢乐与悲伤、成功与失败、给予与获得的聚合体，人的情绪难免会出现波动。学会用理智驾驭情绪，做情绪的主人，让自己及时摆脱心理困境，保持健康积极的心态，才能保证我们的奋斗之舟沿着理想的目标顺利远航。

当我们感到痛苦愁闷的时候，可以选择集中精力去干另一件有意义的事，来回避心理困境。因为当人陷入心理困境时，在大脑中就形成了一个较强的兴奋中心，回避了相关的外部刺激，可以使这个兴奋让位给其它刺激，引起新的兴奋中心。兴奋中心转移了，也就摆脱了心理困境。

有时候，同一现实或情境，如果从一个角度来看，可能引起消极的情绪，使人陷入心理困境；而从另一角度来看，就可以发现积极的一面，从而使消极情绪转化为积极情绪。我们在审视、思考、评价某一客观现实情境时，学会转换视角，经常能换个角度看问题，往往会有“柳暗花明又一树”的收获。

困境和挫折，是谁都不想遇到的，但有时又是不能绝对避免的。如果能把这种情绪升华为力量，引向对己、对人、对社会都有利的方向，在最终获得成功的满足时，也能达到积极

的心理平衡。所以，当我们遇到挫折的时候，正确的态度是：化失败为动力，从困境中奋起，做生活的强者。

初三练兵考试刚刚结束，这正是同学们需要自我调节的一个重要时刻：取得了好成绩，不要沾沾自喜，我们的路还有很长；成绩不理想，也不必灰心丧气，只要能找到失败的原因，我们完全可以重头再来。练兵考试只是对我们过去一段时间的学习方法、态度和效果的一个检测，无论考的成绩如何，认真地做一次试卷分析才是最重要的。对答的好的题目，总结一下自己是如何理解和运用所学知识的；答错了，更要认真分析做错的原因，以便针对错误采取对策加以克服，从而根据自己的特点，找到最佳的学习模式。我们应该明确：成功和失败都只是暂时的，重要的是我们今后要如何去做。

同学们，心理健康是人生获得成功的前提和基础，也是家庭幸福享受成功人生的保障。我们一定要学会及时地自我调节，保持良好的情绪，保持健康的心理状态，走向成功的人生，去创造辉煌的明天！

国旗下的讲话演讲稿健康饮食篇三

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

早上好！

今天，我国旗下讲话的题目是关注食品卫生，享受健康人生。常言道：国以民为本，民以食为天。食品是人类生存的第一需要，食品安全直接关系到人民群众的生活，影响我们每一个人的健康，更关系着子孙后代的幸福和民族的兴旺昌盛。不讲食品安全，哪怕是一块豆腐，一根豆芽，一包小小的盐，就能中断免疫系统的正常运行，让你病魔缠身，让生机勃勃的生命处于危险之中。

健康，生命的保证。一旦我们失去了健康，也意味着即将失

去宝贵的生命，生命不能重来一次，所以我们要时刻维护自己的健康，珍爱自己的生命，而生命的健康则应该从食品安全开始。

据报道□20xx年5月6日湖南省|涟源市|行知中学|高考补习学校|有3名学生在上课时出现恶心、呕吐症状，随后陆续有学生反映身体有不适现象。根据调查，初步认定是学生食用的早餐中有部分米粉变质，导致学生食用后出现身体不适。

或许你会认为，这些危险离我们很远，我们也能很容易的躲开它们，但是，你们可曾注意到在我们周围，劣质食品也正在悄悄地朝我们靠近，随时危及我们的身体健康。

让我们观察一下学校周边的状况吧：校园门口两边除了名目繁多的小食品杂货店外，还有一些流动摊点售卖的自制食品。表面上看，这些食品成色十足，味道着实令人垂涎三尺；每逢上学、放学时间甚至是课间时间，我们的同学争先恐后地去买。可是大家想过没有，这些食品卫生吗？安全吗？现在，还是有一部分同学不关心不注意所吃食品是否安全，为了满足自己一时的食欲，置身体健康于度外。我们有责任维护社会食品安全，从我做起，从点滴做起，了解食品卫生安全常识，宣传食品安全知识，为自己，更为全民健康事业尽自己最大的力量。

在上周星期六的早操，学生科已向全校寄宿生下达通知，严禁把校外食品带入校园。现在向全校所有同学们建议：就餐一定要选择规范餐饮店，食品要在正规经营场所购买，拒绝三无食品。近期发现有部分同学，明知学校有规定不允许购买围墙外糖葫芦、快餐等，但还是我行我素，把学校制度和自己的健康置之脑后。

从今天起，如发现再有学生私自在校内围墙处购买食品除没收外，同时，将根据学校相关制度给予相应的处分，并通知家长来校共同教育。

食品安全需要你我的参与，食品安全需要你我共同努力。生命的美好从健康开始，身体的健康从食品安全做起。同学们，让我们从自我做起关注食品卫生，享受健康人生！

我的讲话到此结束，谢谢大家。

国旗下的讲话演讲稿健康饮食篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好。我是来自418班的段又文今天，我国旗下讲话的题目是：《关注心理，健康成长》。

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。现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人与人的交往日渐增多，人际关系复杂。越来越多的人也由此产生了或多或少的心理问题。

而我认为我们高中阶段的心理问题，主要有以下几个方面：一是学习问题。因为学业科目的加重和竞争激烈，现在高中生的心理压力越来越大。学习压力一大就会导致心理紧张，一旦出现退步就容易失去信心，厌倦学习，产生厌学的情绪。甚至会出现精神上的萎靡不振，失眠，神经衰弱，记忆力下降，思维迟缓等情况。同时在面对考试的时候，部分同学会出现考试焦虑的症状，怕考试，怕考不好，担心各种各样的问题，导致自己过于焦虑影响了自己的发挥。我认为，这些行为则是完全可以避免的。我们要学会在学习中放松，寻找学习的乐趣。我们班的吴朝宇同学就做的不错。他学习成绩优异，善于变通，每天也生活的快乐，“书呆子”这三个字根本与他无关。通过我的观察，我发现他学习成功的秘诀就是享受学习。他热衷于学习，从每一道题目中寻找解题的乐趣。

第二个方面是人际关系。在学校与老师打交道过程中，可能由于沟通、情绪等问题，也会导致师生关系不和谐。这一点上，我觉得我们一中的同学们是做的很不错的。师生之间的关系特别的和谐，老师就像朋友一样，课堂内该严肃的严肃，私下又能和我们打成一片，成为好朋友，这可是很难得的。

三是青春期的心理问题，其中一点就是闭锁心理。闭锁心理的表现在于外在封闭，不愿与他人交流，内心活动却又复杂而丰富，着实纠结。闭锁心理呢，是我们成长路途上普遍而特殊的标志。我们不仅要正确的认识闭锁心理，还要多与其他性格不是很开朗的同学多多交谈，多多帮助，让他们远离闭锁心理。

另外，在我们一中，设立有心理咨询室、解压室和心理社团。各位在心理健康问题上有困惑的同学，可以参与这些组织，向指导老师，社团成员们倾诉烦恼，这样能更好的认知、更好的了解自己。

最后呢，我希望同学们都能够多多关注自己的心理健康，完善自己的人格，健康和谐的成长。谢谢！

国旗下的讲话演讲稿健康饮食篇五

各位老师、同学们：

首先，学会为小事高兴。别人为你做了一点好事，赞美他；自己上课回答对了问题，欣赏自己；自己两天没找到的铅笔突然出现，也要好好的高兴一番。多多发现自己身上的闪光点，我们就会快乐起来。其次，学会优待身边的人。同学、老师见面一声亲切的问候，一个灿烂的笑容；狭路相逢时的一个闪身让别人先过，快乐了别人，高尚了自己；同学取得好成绩，我们要报以真诚的掌声；同学病了，送去阳光般的问候。

再次，积极主动和同学交流。我们有了快乐，及时和同学分

享;有了不愉快,向同学倾诉;在宿舍把你的零食分给好友一份;这些都会使你有良好的人际关系。

最后,学会换位思考。和同学闹矛盾的时候,要站在对方的角度看看自己有哪些过失;被老师批评时要站在老师的位置分析老师为什么批评我;做事遇到挫折时,要分析是不是自己努力不够;学会换位、理性地思考,我们就会心胸开朗,不会再怨天由人。

同学们,让我们保持阳光心态,一步一个脚印,脚踏实地努力地学习;让我们保持阳光心态,面带微笑,快快乐乐度过每一天。让我们塑造阳光心态,拥有健康人生!

国旗下讲话到此结束,谢谢大家!