

冬季小学生国旗下讲话稿(优质10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

冬季小学生国旗下讲话稿篇一

同学们，你们知道吗？每年的10月16日是“世界粮食日”，这是联合国粮农组织为促进世界各国关心粮食问题于1981年正式规定的。而我们中国，为解决目前粮食浪费严重的问题，也发出通知，在全国范围内开展“爱惜粮食、节约粮食”的活动，特别是在10月16日“世界粮食日”所在的这一个星期时间里都是全国“爱惜粮食、节约粮食”的宣传周。

相信我们大家都通过唐代大诗人李绅的古诗《悯农》了解到农民耕种的辛苦：“锄禾日当午，汗滴禾下土。【国旗下讲话——爱惜粮食】国旗下讲话——爱惜粮食。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”可同学们有所不知，其实要把地里的禾苗加工成我们每天碗里香喷喷的米饭，可远远不光是农民们在田地里头顶烈日、抛洒汗水地劳作呀！告诉你们吧！粮食从播种、收割到加工成成品粮，这其中至少要经过20道工序，这得需要有多少农民和工人为此付出心血呀！正因为如此，每一粒粮食我们都必须要珍惜。

同学们，勤俭节约是我们中华民族的传统美德，我们应该继承和发扬。我希望我们财大附小的每一位同学和老师，把每一天都当做“世界粮食日”，把每一周都作为“爱惜粮食、节约粮食”的宣传周，在以后的每一餐里都爱惜粮食，同时能告诫身边的人节约粮食，人人从自己做起，个个养成爱粮节粮的好习惯。谢谢大家！

冬季小学生国旗下讲话稿篇二

尊敬的教师，亲爱的同学们：

大家午时好！

我是19级经济管理学院孟千蕙，很荣幸代表全体大一新生在那里发言。首先请允许我代表学校里的师兄师姐，向20__同学的到来致以最热烈的欢迎！

如果说人生是由一道道选择题构成的，那么在我们成长的旅途中，我们已做过无数道选择题，这其中有正确的也有错误的，可是在十八岁这年选择交大，将是我们一生最不后悔的决定。

当然世界上没有绝对正确的选项，人生并不会因选择交大而变得简单。今后，小到选择什么样的学习方式，选择参加哪几个社团去充实自我的课余生活，大到规划自我的职业生涯，选择自我的发展方向，这些大大小小的选择会串联成线，构成我们最宝贵的交大时光。

在那里，我虽不能告诉大家哪一项选择是正确的，也不能预知选择后的结果，但我能够和大家分享同一片土地上的交大人是如何选择的。

土木工程学院的李泽源学长，大一暑假选择去柬埔寨支教，参与社区建设，而后又到加州大学参加暑期学习与研究，在考研中拿到了六所美国名校的offer。

身在交大，我们的视界能够不止于中国大地，20__年超过20%的本科生在学期间有海外学习的经历，学校成立的国际合作与交流处也会给越来越多充满智慧与胆识的优秀的同学们供给多种选择，走向多元文化交流的世界舞台。

身在交大，我们能够把目光投向更远的高原铁路建设，我校的高原交通信息工程及控制实验室攻坚克难为青藏铁路的建设贡献了巨大的力量；在环境测试中心，我们为全国铁路行业供给最专业的环境科学与工程试验研究成果。

身在交大，不仅有一千种，一万种选择供我们挑选，不盲从有主见的你更能够去尽情的探索发现，去创造一个属于你自我的选择。

虽身在交大，可是我们却不必把脚步设限在交大，每年的寒暑假，交大学子们都会奔向祖国大地的四面八方开展社会实践，丰富人生经历，展现不一样的交大风采。

交大人的选择，是少一些安逸，多一些拼搏。对刚进入大学学校的我们来说，一切都是新鲜的，充满了未知的挑战与困难，正因如此，我们才更要努力的拼搏，寻找自我的方向，千磨万击还坚劲，任尔东西南北风，不怕困难，勇往直前，是交大人永恒的信标。

所以在今日，如果有一句话我能送给大家，那便是期望大家能在这段交大岁月里，能够勇敢迎接生活的挑战，也请努力守住心底的光芒。四年征程，此生旅途，磕磕绊绊常有，一马平川难求。我们应当用平和的心态应对得与失，不以物喜、不以己悲。

“祖国终将选择那些选择了祖国的人”。在过去，无数交大前辈们用自我的知识和力量积淀起丰厚的学科基础，成就了交大踏实认真的学风，创造出了属于交大的光辉历史，而今日，我们新一代交大人站在那里，更应不负韶华，不悔青春，用我们的热血与青春铸就明日交大的灿烂光辉。

诚然，求知之路是苦的，但真正的智者却能在苦中求乐。没有任何荣誉自甘平凡，也没有任何使命成于简单。选择交大，就是选择了一种境界，六十多年的历史积淀让荣誉和高尚在

学校的每个角落生根发芽。选择交大更是选择了一种职责，因为国家的命运镌刻在我们的梦想之上。业精于勤荒于嬉，行成于思毁于行。亲爱的同学们，我们是紧跟改革开放的一代，也更应当是能用自我的双手缔造未来的一代。我们要思接千载、视通万里，汉阳厚德载物的气度，以宽阔的胸怀来拥抱世界、审视自身，不断提高人生境界。

霁月难逢，流芳易逝，我只怕指尖太短，时光难寻。书山漫漫，学海无涯。当大把大把的时间摆在我们面前时，生活的茫然、枯燥、空虚、乏味使刚刚开始的大学生活缺乏驱动力。所以我们第一要尽快确立新的学习生活目标。高尔基说过：“一个人追求的目标越高，他的才能就发展得越快，对社会就越有益。”目标能激发人的进取性，能产生自觉行为的动力。

人一旦没有生活目标，就会意志消沉，浑浑噩噩，我们正处于富裕梦想，憧憬未来的青年中期。生活的挫折不可避免，但在某些情景下失望和忧虑的磨练只会使生活变得欢乐和振奋。并且我们应合理安排时间，将学业和社团活动穿插进行，在不影响学业的前提下合理的发展我们的兴趣爱好，让我们的大学生活更加丰富精彩。

亲爱的同学们，选择交大，你必须会不虚此行，也期望大家在今后的每一个岔路都做出属于自我的最交大的选择。期待我们都能在交大中不负过往、拼搏此刻、成就未来！

冬季小学生国旗下讲话稿篇三

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！

冬季小学生国旗下讲话稿篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

每个人都渴望成功，但成功离不开毅力，毅力又是靠才能拥有。

人生就像去圣地远征，道路是崎岖而漫长的，沿途隐藏着无

数的恶魔和怪兽，在虎视眈眈的盯着你，随时都会向你扑来。你该用什么法宝去对付呢？就用你随身带的或是路上采到的法宝！其中有一件很重要，那便是你经过长期磨练获得的毅力。

毅力是攀登智慧高峰的云梯。许多人有美好的理想和为之奋斗的热忱，但是缺乏毅力，天天撒网捕鱼，不久便三天打鱼，两天晒网，最后索性将网也抛进垃圾箱，面对海底的奇珍异宝只能是望“宝”兴叹。某公司有位职工，每天上级都会派给他很多工作，他原先以为这是上级在故意为难他，所以他每天都很勤快，因为他想让上级知道他是不可能被那些工作而难倒的。日复一日，他的工作水平越来越高，职位也有所提高。有一天，有人问他，你的工作怎么做的这样好，他说：“这全是在上级的领导下磨练出了我的毅力，所以工作才会有很大的进展的。”

毅力是社会前进的动力。如果人类没有毅力，我们至今还住在山洞里。然而，我们的社会毕竟在飞速发展，人们用毅力和汗水，筑起了时代的丰碑。

如果说，成功的秘诀像念珠，那么毅力便是其中不可缺少的一颗灿烂夺目的珠子。你应该记住他，保护它，呵护它，创造它，因为，你向往成功。

冬季小学生国旗下讲话稿篇五

冬季的到来，给我们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。下面是本站小编给大家整理的学生关于冬季锻炼国旗下的讲话稿，仅供参考。

各位同学各位老师：

大家早上好！今天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，由于肌肉不断收缩，呼吸加快，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时还增强了大脑皮层的兴奋性，使体温调节中枢灵敏、准确地调节体温，提高人们的御寒能力。所以，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8-10倍。

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，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗能力增强，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，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。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加了大脑氧气的供应量，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。

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。

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，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！”

冬天来了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多小朋友都不愿意多动。其实，参加冬季体育活动，特别是室外的体育锻炼，对于我们而言，是相当有必要的。

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，这对消除大脑疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。跑步、武术、球类、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等，都是很好的体育活动。每位同学除了积极的参加学校组织的各项集体活动之外，课余，可根据实际情况以及自己的个人爱好，选择不同的项目进行。

下面，就以跑步为例，说说冬季体育锻炼的注意事项：

1、参加锻炼之前一定要做一些准备活动。防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。

2、跑步时，眼睛看好前面的同学，不要盯着地上；手应该积极摆动，切不可插在口袋里；嘴巴也应该闭上，有的同学一边跑，一边讲话，这样非常不好，因为你张着嘴巴，就把跑步时带起的灰尘吃进去了。

3、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。

4、参加冬季锻炼要有顽强的毅力、持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

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，我把奥林匹克运动创始人的名言送给大家：“你想健康吗？你想聪明吗？请运动吧！”

同学们：大家早上好

今天我演讲的题目是《冬季锻炼强盛健体》，同学们，我们可以拥有一切美好的事物，可以拥有金钱、权力、地位、爱情等，但这一切都是以健康的身体为前提的。如果离开了健康的身体，一切都将化为乌有。只有健康的身体，才有健全的精神；只有健康的体魄，才是一切希望的开始。

同学们，转眼间冬天快要到了，冬天可是个锻炼身体的好时候。

实践证明，冬季到户外参加体育活动，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。

我们小学生冬季在室外进行锻炼，身体经常受到寒冷的刺激，可以增强人体对感冒、气管炎等冬季常见疾病的抵抗力；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。小学生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 尤老师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。

冬季气温低，身体发僵，人从室内到室外，温度骤然降低，会使皮肤和肌肉

立即收缩，关节和韧带僵硬，体内的代谢放缓。在这种情况下，若立即开始锻炼，有可能造成肌肉拉伤或关节损伤，而且由于心跳加快，还可能引起恶心、呕吐等不适应症状。因此，应做好准备活动，使浑身的肌肉、关节活动开，体内器官，尤其是心脏进入适应运动的状态，提高神经中枢的兴奋性，血液循环和物质代谢得到改善。准备活动要做到浑身发热，这样开始活动，便会觉得四肢有力，精神饱满，寒冷也不足惧了。

2、冬季锻炼穿着要适当，并保护好露外皮肤。

体育老师应指导学生适当穿得暖和些，戴上帽子和手套，如果风太大，要戴上口罩。但也不要穿得太厚、太臃肿，以免妨碍身体的运动，加重身体的负担，乃至出汗太多，反而招致感冒，在运动中间休息时，切记穿上外套，不可任风寒乘浑身毛孔大张之时，侵入体内致病。

注意预防感冒、气管炎等常见病。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、油脂等以防皮肤冻伤。

3、避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼。

大雾天气不宜长跑，因为运动时呼吸会加深加快，雾天空气中的灰尘杂质、细菌病毒含量较多，造成室外空气相当污浊，能见度大大降低，常会引起呼吸道及其他疾病发生。这时在室外运动就不如在室内活动了。另外，还要注意不要在冻实的河、池、坑、渠内滑冰，以防止伤害事故的发生。

4、呼吸方法须得当。

冬季气候寒冷，有时还会有风沙，因此，锻炼时不要大口呼吸，而应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法，在减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激，避免冷空气刺激引起上呼吸道炎症。

5、掌握适宜的运动量。

冬季锻炼应根据天气情况和个人的身体健康状况来合理安排运动量。锻炼中，应循序渐进、量力而行，运动持续时间不宜过长。

同学们，面对激烈竞争的21世纪，让我们用更健康的体魄迎接更激烈的挑战与困难，为了中华民族的腾飞，为了你的健康，让我们一起来锻炼吧！

冬季小学生国旗下讲话稿篇六

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；如何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](#)

冬季小学生国旗下讲话稿篇七

冬季参加体育锻炼，可以加速我们身体的新陈代谢，提高身体抵御寒冷及疾病的能力。下面是本站小编给大家整理的冬季，请加强体育锻炼国旗下讲话稿，仅供参考。

老师们，同学们：早上好！

今天我演讲的题目是：冬季，请加强体育锻炼！

冬季的到来，给天气增加了几分寒意，这个季节没有夏日的骄阳正是锻炼身体的好时机。法国著名思想家伏尔泰有这样一句名言：“生命在于运动”，缺少运动，生命也就缺少了动力。没有运动，生命也将变得短暂。

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，提高身体的抵抗能力。同时，锻炼还能调节紧张情绪，历练意志，树立不怕苦，不怕累的精神，增强克服困难的能力。使同学们的精力更加充沛地投入到学习中；其次，锻炼还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；另外，锻炼在集体项目与竞赛活动中，可以培养同学们团结协作的，集体主义精神。

冬季体育锻炼，由于肌肉不断的收缩，呼吸加快，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增强，同时还增强了大脑皮层的兴奋性，准确的调节体温提高人的御寒能力，所以坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强的多得多。

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。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。

冬季体育锻炼不仅好处多，而且项目也很多，一般采用长跑，球类，跳绳，踢毽子，等体育项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目灵活掌握。

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的工作和学习，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的名言结束我的演讲：“你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！”

我的演讲完毕。谢谢大家。

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！”

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！

冬季小学生国旗下讲话稿篇八

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!”

冬季小学生国旗下讲话稿篇九

亲爱的老师、同学们:

大家好!我是五(2)班的郝雨露,今天我们演讲的题目是《安全记心间,快乐过冬天》。随着气温的下降,寒冷的冬季又来临了。由于天气寒冷,气候的变化,是交通事故和人身伤害事故的多发季节。为了确保同学们的人身安全,防止各类事故的发生,过一个健康安全的冬天,请同学们注意以下几点:

冬季有霜冻,路面较滑,有时还有大雾天气,加上冷空气使人体关节的灵活性较差,反应也相对缓慢,平时在上、下学路上也要注意交通安全。步行走人行道,在没有人行道的地方靠右边行走;不抢机动车道;通过路口或者横过马路时要减速慢行。学生不要骑车上学;不要到河边玩耍;更不能到结冰的水塘、河沟里踩冰玩!

在校内上体育课、课间活动时也要注意安全,不做危险的游戏,不追逐打闹,有冰霜的地方要绕道行走。打扫卫生时一般不使用湿拖布,清洁用水不滴撒在路面上,更不能随意乱倒。上下楼梯及跑步锻炼时不将手插在口袋里,不推挤其他同学。

冬季是流感等传染病高发季节,同学们要做好个人卫生,勤洗手、勤通风。不去或少去人多的公共场所。同学在咳嗽和打喷嚏的时候请用纸巾捂住口鼻,并及时洗手;同时,天气寒

冷，同学们要多添加衣物，不要为了所谓的风度而挨冻受冷。重视饮食安全，不要购买、食用生冷的食品。

进入冬季以来，大家更要关注消防安全，自觉做到：

- 1、身上不带不玩火柴、打火机等火种。
- 2、不玩烟花、爆竹等易燃物品，以免发生意外。
- 3、自觉爱护校园内的各种消防设施和电器设备。
- 4、放学后，要随手关掉室内电器，同时做到人走断电。

最后，愿我们每一位老师、每一位同学，平平安安、快快乐乐渡过每一天。

谢谢大家！

冬季小学生国旗下讲话稿篇十

“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：

一、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，乘着北京奥运的东风，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！