

2023年幼儿园老师国庆节国旗发言稿(实用5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

幼儿园老师国庆节国旗发言稿篇一

尊敬的各位领导、各位老师：

大家好！

欢声笑语辞旧岁，莺歌燕舞迎新年，我们迎来了充满希望的20xx年，也悄悄的送走了这特别的20xx年。回首走过的每一个日日夜夜，无不令人感慨万千。是啊，这是喜悦的一年，是硕果累累的一年。在这辞旧迎新之际，我祝愿大家新年快乐，事事顺利，身体健康，平安吉祥。

很荣幸能够代表老师发言。首先，我们要感谢一直以来关心爱护我们的园领导，是你们的支持与鼓励让我们不畏困难，是你们的辛苦培养让我们体会了作为一名幼儿教师的幸福和集体的温暖。同时我还要感谢所有一起工作的老师们，正是因为我们精诚团结、配合默契、务实创新才使我们各项工作得以顺利完成，我们满载着收获和欣喜，共同走过了艰辛与发展的一年，回顾这一年的点点滴滴有喜有忧，孩子的每一点进步都倾注着我们每一位老师的心血，看着孩子们一张张可爱的笑脸，那是对我们最大的奖赏。

回顾过去，我激情满怀；展望未来，任重而道远。教育是一份良心活，我愿意一步一个脚印努力工作，不断进取、把自己的爱心奉献给幼儿，真诚的为每一个幼儿的成长和发展服

务，我愿意在园领导的带领下和每位老师一起在xx的舞台上奋斗，共同打造一支目标明确高度负责富有凝聚力执行力强勇于创新的团队。努力实现人生的价值。让幼教赞美生命。

最后我预祝大家在新的一年里，快快乐乐，健健康康，工作顺利，再创佳绩。

幼儿园老师国庆节国旗发言稿篇二

现在，让我们试着写一份幼儿园老师12月份国旗发言稿。今天我们站在国旗下，我们自豪。在幼儿园的最后半年里，我们一定要好好学习，天天向上。下面是小编为大家收集有关于幼儿园老师国旗发言稿范文，希望你喜欢。

尊敬的各位老师，各位同学：

大家早上好！今天我讲话的题目是《体育锻炼，伴我成长》。

广大青少年身心健康、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。党中央、国务院历来高度重视青少年的健康成长。改革开放以来，我国青少年体育事业蓬勃发展，学校体育工作取得很大成绩，青少年营养水平和形态发育水平不断提高，极大地提升了全民健康素质。但是，必须清醒地看到，一方面由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生学业负担过重，休息和锻炼时间严重不足；另一方面由于体育设施和条件不足，学生体育课和体育活动难以保证。近期体质健康监测表明，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加，部分农村青少年营养状况急待改善。这些问题如不切实加以解决，将严重影响青少年的健康成长，乃至影响国家和民族的未来。

青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青

少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。体育锻炼和体育运动，是加强爱国主义和集体主义教育、磨炼坚强意志、培养良好品德的重要途径，是促进青少年全面发展的重要方式，对青少年思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用。各地各类学校必须全面贯彻党的教育方针，高度重视青少年体育工作，使广大青少年在增长知识、培养品德的同时，锻炼和发展身体的各项素质和能力，成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人。学校广泛开展“全国亿万学生阳光体育运动”。鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，形成青少年体育锻炼的热潮。届时还将全面实行大课间体育活动制度，每天上午统一安排25—30分钟的大课间体育活动，认真组织学生做好广播体操、开展集体体育活动；把课外体育活动纳入学校日常教学计划，使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼。各级教育行政部门要提出每天锻炼一小时的具体要求并抓好落实。因地制宜地组织广大农村学生开展体育锻炼。有针对性地指导和支持残疾青少年的体育锻炼活动。

各位同学，体育锻炼你我共同参与，希望通过锻炼，能为自己营造出一个美好的未来。

老师们，同学们：

早上好！

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。人们的体育健身活动已经进入高潮。

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。

首先 体育锻炼要循序渐进

这就是俗话说的慢慢来，不能一口吃成个大胖子。有些家长和孩子看到运动员的身体好，素质好，自己也想练出这样的效果，一开始就硬干蛮练，不但没有收到锻炼的效果，有时还会练出毛病来。因此，参加体育锻炼，一定要做到运动量由小到大，运动强度也由小到大，技术难度由易到难。随着锻炼时间的延续，可逐步地增大运动量和运动强度，以及运动项目的难度。

其次 体育锻炼要坚持全面

坚持全面就是要求锻炼的项目要多种多样，使自己的全身各部分都能得到锻炼，从而均衡地发展。平常体育锻炼的内容应丰富多彩，跑步、跳绳、踢毽子等都可作为锻炼的内容。在一定的锻炼时间里要避免单一重复的运动。在一个星期或一个月的锻炼中就更应该经常变换锻炼的项目。

再次 体育锻炼要做到持之以恒

体育锻炼的健身效果不是一次两次、一天两天就能得到的，要经过长时间的坚持锻炼，才能收到实效。此外，坚持不懈地开展体育锻炼活动，还有利于培养我们的意志力和自制力，

使之形成良好的个性品质。“三天打鱼、两天晒网”是练不出好身体的。

同学们，为了做到科学地锻炼身体，让我们自觉行动起来，制定计划，有计划地进行体育锻炼。良好的体育意识，丰富多彩的冬锻活动，能有效地提高身体素质，展示出良好的精神面貌，也能给美丽的校园增添勃勃生机。

当然在积极参加冬季锻炼的时候，还应当注意做好以下几方面的问题：一要注意合理，不要过于激烈，运动量不宜过大，以免过多的出汗后着凉感冒。二要注意科学，要适量要循序渐进，尤其要预防安全事故发生。三要注意均衡营养，不能挑食，做到荤素合理搭配。

最后祝老师们工作顺利，祝同学们学业有成，祝各位身体健康！

小朋友们好！今天是新学期第一次举行升旗仪式，小朋友们高兴吗？暑假过后，我们小朋友都长高、长大了，到幼儿园升班、升级了，成为小班、中班、大班的哥哥姐姐了。老师为你们感到高兴和自豪！告诉大家，这学期我们幼儿园还迎来了一批新小朋友，你们看！这边小小班的弟弟妹妹就是我们的新伙伴，来，我们跟弟弟妹妹问声好：弟弟妹妹好！欢迎你们！

咦！这几个小朋友怎么还在哭呀？可能是刚上幼儿园，想妈妈了吧！小朋友说：你们喜欢爱哭的孩子呀还是爱笑的孩子呀！对！我们都喜欢爱笑、快乐、开心的宝宝。让我们一起说：小朋友，不要哭！来，笑一笑，多漂亮呀！

我们幼儿园里有这么多小朋友，有许多好玩的玩具，有像妈妈一样爱我们的老师，小朋友都要高高兴兴的上幼儿园。带幼儿念儿歌：幼儿园，像我家，老师爱我，我爱她，老师说我是好娃娃，我说老师像妈妈！带幼儿唱歌曲：爸爸妈妈去上班，我上幼儿园，我不哭，也不闹，是个好宝宝！

小朋友们：

大家早上好！

我想给大家讲一个故事，喜欢听故事吗？故事的名字叫《脏嘴巴的小白兔》。

小白兔学了一句骂人的话，它觉得很好玩，就老说这句话。小白兔跟小黑熊踢皮球，小黑熊不当心，把球踢在它脸上。小白兔不高兴了，就拿这句话骂小黑熊。小黑熊说：“哦！你嘴巴不干净，我不跟你玩！”

小白兔赶紧回家刷牙，心想：“这下子，我的嘴巴干净了！”

小白兔跟小猴子玩跳绳。小猴子不当心，绊了它一跤。小白兔就拿这句话骂小猴子。小猴子不理小白兔了，它说：“你嘴巴脏，我不跟你玩！”

小白兔赶紧回家漱口，心想：“这下子，我的嘴巴不脏了！”

小白兔跟小鸭子一起划船。小鸭子不当心，把水花溅到它身上。小白兔就拿这句话骂小鸭子，小鸭子说：“你嘴巴臭，我不跟你玩！”

小白兔赶紧跑回家，戴上口罩，心想：“这下子，人家闻不到我嘴巴臭了！”

可是，大家还是说小白兔的嘴巴脏，嘴巴臭，不愿意跟它玩。

小白兔哭了，它对大家说：“我刷了牙，漱了口，还戴上口罩，怎么还说我嘴巴脏，嘴巴臭啊！”

朋友们说：“我们不是说你不卫生，是说你爱骂人，说脏话，不讲文明礼貌！”

小白兔低下了头，说：“哦，我明白了！”

以后，小白兔不说脏话了，大家又和它一起玩了。

有一次，小黑熊跑着跑着，不当心把小白兔撞倒了。小黑熊赶紧把小白兔搀起来，问它：“你跌疼了吗？”

小白兔笑着说：“哦，没关系，没关系！”

小白兔不当心，把小花猫的衣服弄脏，它赶紧用自己的手帕帮小花猫擦干净，还说：“对不起，对不起！”

大家都高兴地说：“小白兔懂礼貌了，嘴巴变香了！”

小朋友们，故事好听吗？

这个故事告诉我们，只有讲文明懂礼貌的孩子才是好孩子，只有讲文明懂礼貌的孩子才会成为我们大家的好朋友。

小朋友们说得真好！文明礼貌用语就像一朵花，她可以让我们变得更美丽。希望小朋友们都能讲好文明礼貌用语，做一个美丽的好孩子！

；

幼儿园老师国庆节国旗发言稿篇三

现在，让我们来写一下幼儿园老师升国旗发言稿。新学期来了，希望我们幼儿园的小朋友要在家做关心亲人、热爱劳动的小帮手，在社会做文明礼貌、遵纪守法的小标兵，在幼儿园做团结友爱的小伙伴。下面是小编为大家收集有关于幼儿园老师的升国旗的发言稿，希望你喜欢。

尊敬的各位老师，各位同学：

大家早上好!今天我讲话的题目是《体育锻炼,伴我成长》。

广大青少年身心健康、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。党中央、国务院历来高度重视青少年的健康成长。改革开放以来,我国青少年体育事业蓬勃发展,学校体育工作取得很大成绩,青少年营养水平和形态发育水平不断提高,极大地提升了全民健康素质。但是,必须清醒地看到,一方面由于片面追求升学率的影响,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向,学生学业负担过重,休息和锻炼时间严重不足;另一方面由于体育设施和条件不足,学生体育课和体育活动难以保证。近期体质健康监测表明,青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加,部分农村青少年营养状况急待改善。这些问题如不切实加以解决,将严重影响青少年的健康成长,乃至影响国家和民族的未来。

青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量。体育锻炼和体育运动,是加强爱国主义和集体主义教育、磨炼坚强意志、培养良好品德的重要途径,是促进青少年全面发展的重要方式,对青少年思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用。各地各类学校必须全面贯彻党的教育方针,高度重视青少年体育工作,使广大青少年在增长知识、培养品德的同时,锻炼和发展身体的各项素质和能力,成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人。学校广泛开展“全国亿万学生阳光体育运动”。鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,形成青少年体育锻炼的热潮。届时还将全面实行大课间体育活动制度,每天上午统一安排25—30分钟的大课间体育活动,认真组织学生做好广播体操、开展集体体育活动;把课外体育活动纳入学校日常教学计划,使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼。各级教育行政部门要提出每天锻炼一小时的具体要求并抓好落实。

因地制宜地组织广大农村学生开展体育锻炼。有针对性地指导和支持残疾青少年的体育锻炼活动。

各位同学，体育锻炼你我共同参与，希望通过锻炼，能为自己营造出一个美好的未来。

老师们，同学们：

早上好！

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。人们的体育健身活动已经进入高潮。

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。

首先 体育锻炼要循序渐进

这就是俗话说的慢慢来，不能一口吃成个大胖子。有些家长和孩子看到运动员的身体好，素质好，自己也想练出这样的效果，一开始就硬干蛮练，不但没有收到锻炼的效果，有时

还会练出毛病来。因此，参加体育锻炼，一定要做到运动量由小到大，运动强度也由小到大，技术难度由易到难。随着锻炼时间的延续，可逐步地增大运动量和运动强度，以及运动项目的难度。

其次 体育锻炼要坚持全面

坚持全面就是要求锻炼的项目要多种多样，使自己的全身各部分都能得到锻炼，从而均衡地发展。平常体育锻炼的内容应丰富多彩，跑步、跳绳、踢毽子等都可作为锻炼的内容。在一定的锻炼时间里要避免单一重复的运动。在一个星期或一个月的锻炼中就更应该经常变换锻炼的项目。

再次 体育锻炼要做到持之以恒

体育锻炼的健身效果不是一次两次、一天两天就能得到的，要经过长时间的坚持锻炼，才能收到实效。此外，坚持不懈地开展体育锻炼活动，还有利于培养我们的意志力和自制力，使之形成良好的个性品质。“三天打鱼、两天晒网”是练不出好身体的。

同学们，为了做到科学地锻炼身体，让我们自觉行动起来，制定计划，有计划地进行体育锻炼。良好的体育意识，丰富多彩的冬锻活动，能有效地提高身体素质，展示出良好的精神面貌，也能给美丽的校园增添勃勃生机。

当然在积极参加冬季锻炼的时候，还应当注意做好以下几方面的问题：一要注意合理，不要过于激烈，运动量不宜过大，以免过多的出汗后着凉感冒。二要注意科学，要适量要循序渐进，尤其要预防安全事故发生。三要注意均衡营养，不能挑食，做到荤素合理搭配。

最后祝老师们工作顺利，祝同学们学业有成，祝各位身体健康！

小朋友们好!今天是新学期第一次举行升旗仪式,小朋友们高兴吗?暑假过后,我们小朋友都长高、长大了,到幼儿园升班、升级了,成为小班、中班、大班的哥哥姐姐了。老师为你们感到高兴和自豪!告诉大家,这学期我们幼儿园还迎来了一批新小朋友,你们看!这边小小班的弟弟妹妹就是我们的新伙伴,来,我们跟弟弟妹妹问声好:弟弟妹妹好!欢迎你们!

咦!这几个小朋友怎么还在哭呀?可能是刚上幼儿园,想妈妈了吧!小朋友说:你们喜欢爱哭的孩子呀还是爱笑的孩子呀!对!我们都喜欢爱笑、快乐、开心的宝宝。让我们一起说:小朋友,不要哭!来,笑一笑,多漂亮呀!

我们幼儿园里有这么多小朋友,有许多好玩的玩具,有像妈妈一样爱我们的老师,小朋友都要高高兴兴的上幼儿园。带幼儿念儿歌:幼儿园,像我家,老师爱我,我爱她,老师说我是好娃娃,我说老师像妈妈!带幼儿唱歌曲:爸爸妈妈去上班,我上幼儿园,我不哭,也不闹,是个好宝宝!

小朋友们:

大家早上好!

我想给大家讲一个故事,喜欢听故事吗?故事的名字叫《脏嘴巴的小白兔》。

小白兔学了一句骂人的话,它觉得很好玩,就老说这句话。小白兔跟小黑熊踢皮球,小黑熊不当心,把球踢在它脸上。小白兔不高兴了,就拿这句话骂小黑熊。小黑熊说:“哦!你嘴巴不干净,我不跟你玩!”

小白兔赶紧回家刷牙,心想:“这下子,我的嘴巴干净了!”

小白兔跟小猴子玩跳绳。小猴子不当心,绊了它一跤。小白兔就拿这句话骂小猴子。小猴子不理小白兔了,它说:“你

嘴巴脏，我不跟你玩！”

小白兔赶紧回家漱口，心想：“这下子，我的嘴巴不脏了！”

小白兔跟小鸭子一起划船。小鸭子不当心，把水花溅到它身上。小白兔就拿这句话骂小鸭子，小鸭子说：“你嘴巴臭，我不跟你玩！”

小白兔赶紧跑回家，戴上口罩，心想：“这下子，人家闻不到我嘴巴臭了！”

可是，大家还是说小白兔的嘴巴脏，嘴巴臭，不愿意跟它玩。

小白兔哭了，它对大家说：“我刷了牙，漱了口，还戴上口罩，怎么还说嘴巴脏，嘴巴臭啊！”

朋友们说：“我们不是说你不卫生，是说你爱骂人，说脏话，不讲文明礼貌！”

小白兔低下了头，说：“哦，我明白了！”

以后，小白兔不说脏话了，大家又和它一起玩了。

有一次，小黑熊跑着跑着，不当心把小白兔撞倒了。小黑熊赶紧把小白兔搀起来，问它：“你跌疼了吗？”

小白兔笑着说：“哦，没关系，没关系！”

小白兔不当心，把小花猫的衣服弄脏，它赶紧用自己的手帕帮小花猫擦干净，还说：“对不起，对不起！”

大家都高兴地说：“小白兔懂礼貌了，嘴巴变香了！”

小朋友们，故事好听吗？

这个故事告诉我们，只有讲文明懂礼貌的孩子才是好孩子，只有讲文明懂礼貌的孩子才会成为我们大家的好朋友。

小朋友们说得真好!文明礼貌用语就像一朵花，她可以让我们变得更美丽。希望小朋友们都能讲好文明礼貌用语，做一个美丽的好孩子!

;

幼儿园老师国庆节国旗发言稿篇四

尊敬的家长、亲爱的小朋友们：

开学啦!快乐的假期结束了，我们又迎来了新学期的到来。欢迎所有牡丹幼儿园的新宝宝、老朋友们回到牡丹幼儿园这个温暖的大家庭中!你们的老师将与你们一同迈进新的一学年快乐生活。

小班的宝宝们，开学了你们就要上幼儿园了!放心吧，老师们会像你们的妈妈一样爱护你们的!可不能哭鼻子哟!

同时感谢各位家长在过去的一个学期里对我们工作的理解与支持，在此，我们送上满满地谢意：“谢谢大家!”并希望在新的学期里，能有更多的家长朋友关注我们幼儿园的活动，同时也给予老师们的工作更多的支持和配合，谢谢!

幼儿园老师国庆节国旗发言稿篇五

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

新年来了，我们是时候准备一下幼儿园新年老师国旗下发言稿了。在这新的一年到来之际，我们再一次凝望冉冉升起的国旗。踏着岁月的脚步，走到了憧憬希望的起点。下面是小编为大家收集有关于幼儿园新年到老师国旗下发言稿，希望

你喜欢。

尊敬的各位老师，各位同学：

大家早上好！今天我讲话的题目是《体育锻炼，伴我成长》。

广大青少年身心健康、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。党中央、国务院历来高度重视青少年的健康成长。改革开放以来，我国青少年体育事业蓬勃发展，学校体育工作取得很大成绩，青少年营养水平和形态发育水平不断提高，极大地提升了全民健康素质。但是，必须清醒地看到，一方面由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生学业负担过重，休息和锻炼时间严重不足；另一方面由于体育设施和条件不足，学生体育课和体育活动难以保证。近期体质健康监测表明，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加，部分农村青少年营养状况急待改善。这些问题如不切实加以解决，将严重影响青少年的健康成长，乃至影响国家和民族的未来。

青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。体育锻炼和体育运动，是加强爱国主义和集体主义教育、磨炼坚强意志、培养良好品德的重要途径，是促进青少年全面发展的重要方式，对青少年思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用。各地各类学校必须全面贯彻党的教育方针，高度重视青少年体育工作，使广大青少年在增长知识、培养品德的同时，锻炼和发展身体的各项素质和能力，成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人。学校广泛开展“全国亿万学生阳光体育运动”。鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，形成青少年体育锻炼的热潮。届时还将全面实行大课间体育活动制度，每天上午统

一安排25—30分钟的大课间体育活动，认真组织学生做好广播体操、开展集体体育活动；把课外体育活动纳入学校日常教学计划，使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼。各级教育行政部门要提出每天锻炼一小时的具体要求并抓好落实。因地制宜地组织广大农村学生开展体育锻炼。有针对性地指导和支 持残疾青少年的体育锻炼活动。

各位同学，体育锻炼你我共同参与，希望通过锻炼，能为自己营造出一个美好的未来。

老师们，同学们：

早上好！

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。人们的体育健身活动已经进入高潮。

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。

首先 体育锻炼要循序渐进

这就是俗话说的慢慢来，不能一口吃成个大胖子。有些家长和孩子看到运动员的身体好，素质好，自己也想练出这样的效果，一开始就硬干蛮练，不但没有收到锻炼的效果，有时还会练出毛病来。因此，参加体育锻炼，一定要做到运动量由小到大，运动强度也由小到大，技术难度由易到难。随着锻炼时间的延续，可逐步地增大运动量和运动强度，以及运动项目的难度。

其次 体育锻炼要坚持全面

坚持全面就是要求锻炼的项目要多种多样，使自己的全身各部分都能得到锻炼，从而均衡地发展。平常体育锻炼的内容应丰富多彩，跑步、跳绳、踢毽子等都可作为锻炼的内容。在一定的锻炼时间里要避免单一重复的运动。在一个星期或一个月的锻炼中就更应该经常变换锻炼的项目。

再次 体育锻炼要做到持之以恒

体育锻炼的健身效果不是一次两次、一天两天就能得到的，要经过长时间的坚持锻炼，才能收到实效。此外，坚持不懈地开展体育锻炼活动，还有利于培养我们的意志力和自制力，使之形成良好的个性品质。“三天打鱼、两天晒网”是练不出好身体的。

同学们，为了做到科学地锻炼身体，让我们自觉行动起来，制定计划，有计划地进行体育锻炼。良好的体育意识，丰富多彩的冬锻活动，能有效地提高身体素质，展示出良好的精神面貌，也能给美丽的校园增添勃勃生机。

当然在积极参加冬季锻炼的时候，还应当注意做好以下几方面的问题：一要注意合理，不要过于激烈，运动量不宜过大，以免过多的出汗后着凉感冒。二要注意科学，要适量要循序渐进，尤其要预防安全事故发生。三要注意均衡营养，不能挑食，做到荤素合理搭配。

最后祝老师们工作顺利，祝同学们学业有成，祝各位身体健康！

小朋友们好！今天是新学期第一次举行升旗仪式，小朋友们高兴吗？暑假过后，我们小朋友都长高、长大了，到幼儿园升班、升级了，成为小班、中班、大班的哥哥姐姐了。老师为你们感到高兴和自豪！告诉大家，这学期我们幼儿园还迎来了一批新小朋友，你们看！这边小小班的弟弟妹妹就是我们的新伙伴，来，我们跟弟弟妹妹问声好：弟弟妹妹好！欢迎你们！

咦！这几个小朋友怎么还在哭呀？可能是刚上幼儿园，想妈妈了吧！小朋友说：你们喜欢爱哭的孩子呀还是爱笑的孩子呀！对！我们都喜欢爱笑、快乐、开心的宝宝。让我们一起说：小朋友，不要哭！来，笑一笑，多漂亮呀！

我们幼儿园里有这么多小朋友，有许多好玩的玩具，有像妈妈一样爱我们的老师，小朋友都要高高兴兴的上幼儿园。带幼儿念儿歌：幼儿园，像我家，老师爱我，我爱她，老师说我是好娃娃，我说老师像妈妈！带幼儿唱歌曲：爸爸妈妈去上班，我上幼儿园，我不哭，也不闹，是个好宝宝！

小朋友们：

大家早上好！

我想给大家讲一个故事，喜欢听故事吗？故事的名字叫《脏嘴巴的小白兔》。

小白兔学了一句骂人的话，它觉得很好玩，就老说这句话。小白兔跟小黑熊踢皮球，小黑熊不当心，把球踢在它脸上。小白兔不高兴了，就拿这句话骂小黑熊。小黑熊说：“哦！你嘴巴不干净，我不跟你玩！”

小白兔赶紧回家刷牙，心想：“这下子，我的嘴巴干净了！”

小白兔跟小猴子玩跳绳。小猴子不当心，绊了它一跤。小白兔就拿这句话骂小猴子。小猴子不理小白兔了，它说：“你嘴巴脏，我不跟你玩！”

小白兔赶紧回家漱口，心想：“这下子，我的嘴巴不脏了！”

小白兔跟小鸭子一起划船。小鸭子不当心，把水花溅到它身上。小白兔就拿这句话骂小鸭子，小鸭子说：“你嘴巴臭，我不跟你玩！”

小白兔赶紧跑回家，戴上口罩，心想：“这下子，人家闻不到我嘴巴臭了！”

可是，大家还是说小白兔的嘴巴脏，嘴巴臭，不愿意跟它玩。

小白兔哭了，它对大家说：“我刷了牙，漱了口，还戴上口罩，怎么还说我的嘴巴脏，嘴巴臭啊！”

朋友们说：“我们不是说你不卫生，是说你爱骂人，说脏话，不讲文明礼貌！”

小白兔低下了头，说：“哦，我明白了！”

以后，小白兔不说脏话了，大家又和它一起玩了。

有一次，小黑熊跑着跑着，不当心把小白兔撞倒了。小黑熊赶紧把小白兔搀起来，问它：“你跌疼了吗？”

小白兔笑着说：“哦，没关系，没关系！”

小白兔不当心，把小花猫的衣服弄脏，它赶紧用自己的手帕帮小花猫擦干净，还说：“对不起，对不起！”

大家都高兴地说：“小白兔懂礼貌了，嘴巴变香了！”

小朋友们，故事好听吗？

这个故事告诉我们，只有讲文明懂礼貌的孩子才是好孩子，只有讲文明懂礼貌的孩子才会成为我们大家的好朋友。

小朋友们说得真好！文明礼貌用语就像一朵花，她可以让我们变得更美丽。希望小朋友们都能讲好文明礼貌用语，做一个美丽的好孩子！

；