

2023年冬天的国旗下演讲稿(优秀8篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

冬天的国旗下演讲稿篇一

各位老师、同学们：

大家好！

本周已进入本学期的第十五周，天气逐渐变冷，可能很多人都不喜欢的冬天这个季节。然而，冬天绝不是困难、艰难的代名词。冬天是对生命的一种历练和考验，是迎接春天到来的前奏。但在这个寒冷的季节，我们需要注意以下两点：

冬季人体关节的灵活性较差，反应也相对缓慢，在上、下学路上要注意交通安全，靠右行走，步行、骑车要集中注意力，不追逐、不在路上玩耍。冬季是火灾易发季节，希望同学们更要增强安全防范意识，注意用电、用气安全，预防火灾事故和煤气中毒事故的发生。冬季气温低，温差大，要及时的增减衣服，同时我们自己也要做好流感的预防工作，教室要经常通风，搞好个人卫生，严防病从口入。

全体师生要树立高度的主人翁意识，严格遵守学校的各项规章制度，按时到岗到位，利用冬季这个季节做好自己的工作和学习。冬季是学校教学的黄金时间，这个阶段，学校工作计划中的大部分活动都已完成，全体师生可以全心全意地投入到教育教学工作当中，利用冬季的清静，潜心工作、安心学习，不断提升自己。

谢谢大家！

冬天的国旗下演讲稿篇二

亲爱的同学们、敬爱的老师们：

大家好！我是来自高一（3）班的xxx□

能够成为这一届高一第一位国旗下发言的学生，我感到很荣幸。首先谢谢的大家的支持。

冬天的风越吹越冷，转眼已经快到了万木萧索的季节。而对于我们高中生，冬季长跑的活动也拉开了帷幕。今天我演讲的题目是《阳光体育，冬季长跑》。

我知道，在我们身边，有百分之八十五的人都想再变瘦，有几乎百分之百的人想要一个好身材。可我们每天在学校学习，运动量难免不够，有的人光靠吃每顿很少的方法让自己瘦下来，这其实是不太健康的调节体重的方法。在全国第二次国民体质检测结果显示：学生超重和肥胖成为一个突出问题，7岁到18岁的中小学生中，每10人中就有1人是“小胖墩”。其中城市男生的超重率达到了13.25%；全国大、中、小学生视力不良率居高不下，我国青少年学生、儿童的近视率已居世界第二位；青少年肺活量水平继续下降。20多年来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率居高不下，这种状况确实令人担忧。

面对这样的情况，现下摆在我们眼前的就有一个很好的对策：长跑。有关专家表示，长跑有众多增强体质的益处，比如提高呼吸系统和心血管系统机能、改善肌体供氧状态、加快心肌代谢、提高心脏工作能力等等等等。当然，很明显的一点是：消耗热量，俗称“减肥”。另外，在大家的学习方面，长跑还能健脑，提高学习效益，对大脑记忆功能有增进作用。

其实，体育运动本身就是乐趣。在心情低沉时，在精神落寞时，放下手中的事，在操场上尽情地跑两圈，结束后虽然气

喘吁吁、大汗淋漓，但你会很奇妙地发现，浑身上下贯透一种着酣畅的感觉。回到教室学习，整个人会变得精神集中、血力满格。运动，真的是我们人生中必不可少的事物。洒出去的是汗水，收获的阳光明快的精神。而正是这种精神引领着我们的人生与成长，成为我们拥有更宽大的格局、更广阔的心境的基础。拥有快乐与幸福也是一种能力呀。

所以在古希腊的岩石上，印刻着这样的格言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧。”是的，想要得到敏捷和机智、健康和健美，想要得到顽强的意志、健全的人格，那就跑步吧！跑步无疑是最基本、最经典、最经济实惠、最容易做到的形式。

同学们，真心地接受长跑吧，不管你愿不愿意，它就在那里不来不去。放下那些抱怨、放下那些懒散与消沉吧，当你虔诚用心地做一件事的时候，它总会有某个地方触动你的心，为你带来意想不到的礼物。也祝愿大家在长跑中收获乐观向上的态度和坚韧不拔的意志，顺带着让学习与生活更上一层楼。

青春，就是要恣情挥洒我们的汗水，活出我们的蓬勃与精彩，才算不负这样一个浪漫美丽的年华。

我的演讲完了，谢谢大家！

冬天的国旗下演讲稿篇三

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是《预防冬季疾病，健康面对生活》。

当寒冷的风凛冽地刮过脸庞，当同学们穿起一件件厚衣裳，

我们不禁感叹，冬天，来了。但是，在面对无情的北风时，我们同样也要注意：预防疾病，也是非常重要的。

首先，天气变冷后，最先经受考验的要数我们的呼吸系统。有些人每年都要经历几次慢性支气管炎、支气管哮喘。比较常见的冬季传染包括：流感、风疹、麻疹，再到比较少见但更致命的流行性脊膜炎、腮腺炎、出血热等，都与干冷空气对呼吸道的刺激有关。气候的变化是对肌体免疫力的第一次考验，若平时不注意锻炼，再加上封闭的室内空气不经常与外面流通，那么疾病很可能会频频光顾。我们的对策是：不要因为怕冷就一下子穿上很厚的衣服，更不要整天缩在空调房里享受空调制造的温暖。最好的方法就是让自己动起来，因为运动不仅能促进身体的血液循环，增强心肺功能，对我们的呼吸系统也是一个很有益的锻炼。当然，进入流感高发的季节，注射流感疫苗也是对健康必要的保护。

另外，我们还要注意预防青光眼。青光眼是一种致盲眼病，多在冬季最冷的月份发作。其症状是眼痛、眼胀、视力减退，并伴有头痛、恶心等症状。平时一定要保持稳定的情绪，避免精神紧张的过度兴奋；注意起居规律，不在黑暗处久留，防止瞳孔扩大，引起眼压增高；在晴朗的天气下适度参加户外活动，因为这样可增加眼底血管氧气的供应，减少血液中二氧化碳的聚积，避免眼压升高；在气候寒冷的恶劣天气里昼减少外出，以减少对眼部的影响。

当然，最关键的一点，良好的生活习惯是强健身体的基础。在冬天里，我们更要加强锻炼，注意保暖，预防感冒，早上上学晚上放学注意安全，养成良好的健康的生活习惯，千万别忘记吃早餐。补充足够的营养，更有利于增强抵抗力。

寒风阵阵，吹不冷我们的心。在寒冷的冬季，让我们勇敢地
和疾病作斗争吧。我们的口号是：抵抗力，好身体！

我的演讲完了，谢谢大家。

文档为doc格式

冬天的国旗下演讲稿篇四

同学们：

早上好！

进入冬季以来，天气反复，变化无常。大家都在不同的媒体看到或听到，今年的雾霾天气格外严重。这样的天气极易造成呼吸道传染病高发，很多疾病如感冒、麻疹、水痘等，会趁虚而入，侵袭我们的肌体，影响我们的健康。学生是呼吸道传染病的易感人群之一，学校又是这些易感人群聚集的场所，一旦有传染源的病人，即可通过空气飞沫和密切接触传播，在同学中造成病情扩散，甚至引起局部暴发。

预防传染病最关键的措施便是重视综合性预防，在这里我想提醒同学们注意以下几点：

- 1、教室要经常开窗通风，保持室内空气新鲜，每天通风至少3~4次，每次不少于10分钟。这样做一是能减少室内病毒病菌的含量，防止传染病的发生；二是确保了室内空气中的氧含量，降低室内二氧化碳的浓度，有利于大脑的积极思维。
- 2、养成良好的卫生习惯，不要对人打喷嚏咳嗽，不要随地吐痰，要勤洗手。
- 3、衣着适量，根据天气变化适时增减衣服，避免着凉。
- 4、均衡饮食，锻炼身体，劳逸结合，提高自身抗病能力。
- 5、如果有发热、皮肤出现痘疹时，应及时到医院检查治疗，疾病痊愈后才能到教室上课，以免传染给其他同学。

6、疾病流行季节，尽量减少到人多的公共场所去，更不要到患呼吸道传染病病人家串门。另外，还要提醒同学们，在体育课上和体育活动时，要特别注意安全，防止外伤，保护好自己。

健康的身体是我们学习和生活的重要保障。在这里我大声呼吁，预防冬季传染病从我做起、从今天做起！同学们！我们不能左右天气，但可以为健康付诸行动；不能预见明天，但可以把握今天。预防疾病，增强体质。让我们行动起来，爱惜自己，爱护身边的每一个人，让我们美丽的学校变成一个健康和谐温馨的大家园。祝大家远离疾病，拥有健康，快乐成长！

冬天的国旗下演讲稿篇五

亲爱的小朋友、各位老师：你们好！

今天，是一个令我们每一位大班小朋友和老师都非常难忘的日子，大家此刻的心情都是那么的激动：经过三年的幼儿园学习和生活，小朋友们就要毕业了，在此，我要代表幼儿园祝贺每一位小朋友们。祝贺你们长大了！祝贺你们学会了许多应有的本领！祝贺你们即将升上小学一年级！也祝愿小朋友们今后继续好好学习，爱学校、爱老师、爱同伴，人人成为一名优秀的小学生！

记得刚进幼儿园的时候，你们还是一个个依赖大人的小娃娃，因为离开父母而焦虑、因为不会自己吃饭而着急，因为不会画画而哭泣……现在，你们已经长大了，会自己吃饭、穿衣、画画、讲故事，还学会了许多本领，有了许多的好朋友。现在你们长大了，就像小鸟一样，可以展翅高飞了。

三年来，我们相依相伴，和你们共同度过的每一天，都是老师们生命中最珍贵的回忆。“爱的教育”是我们第一幼儿园的特色教育，在这里，老师们不仅用爱呵护着、关心着每一

位孩子，让小朋友们感受着深深的母爱般的师爱。同时，我们小朋友也积极参与到了各种爱心实际行动中：讲爱心故事、做-爱心图书、唱爱心歌谣、画爱心图画等等，还多次为灾区、为我们的奖孝基金募捐，积极献上自己的一份爱心，涌现了不少的“爱心宝宝”，大家都用行动来回报父母、老师对我们小朋友的爱。

今天，你们是一只只快乐的小鸟，要在这里起飞；不久，你们都将成为光荣的小学生，当你们戴上红领巾的时候，别忘了回到我们的幼儿园看看你们生活了三年的学校，看看教育你们的老师们，我们期待你们在今后的学习生涯中，一帆风顺、展翅翱翔，拥有灿烂的明天！

最后，请你们记住一句话：一幼，是你们永远的家，欢迎常回来看看！

谢谢大家！

冬天的国旗下演讲稿篇六

尊敬的老师，亲爱的孩子们：

大家上午好！

三年的幼儿园生活有太多的依依不舍！在老师的心里，你们从倔强小不点到懂事的幼儿园毕业班孩子，从哭闹着不肯来上学到习惯每天的一日生活，你们的进步大家有目共睹。陪伴你们三年的老师阿姨是呵护你三年而又将你放飞的鸟妈妈，现在鸟儿长大了要翱翔蓝天。你们飞的越高越远，老师阿姨就越开心，别忘了常回幼儿园看看，老师爱听你们的一切。

再见了，亲爱的大班哥哥姐姐们！愿你们成长的每一个驿站都有母爱般的关怀！

最后弟弟妹妹有一首诗歌欢送你们。

咚咚锵，咚咚锵，敲锣打鼓喜洋洋。哥哥姐姐真漂亮，胸前红花齐开放。

亲爱的哥哥姐姐，马上你们将戴上鲜艳的红领巾。亲爱的哥哥姐姐，我们热烈的欢送你们，欢送!欢送，热烈欢送，欢送!欢送，热烈欢送。

冬天的国旗下演讲稿篇七

小朋友们：

植树造林不仅可以绿化和美化我们的家园，同时还可以防止水土流失、防风固沙、减少噪音、净化空气等作用，就因为它的作用那么大，所以，世界上所有的国家都有植树节，都提倡大家植树，我们国家也不例外，老师希望你们在这个特别的日子能也和爸爸妈妈一起拿上锄头和小树苗到户外去种一棵树，当然也可以选择一些适合在家种植的植物，种在阳台上、房间里。比如说：太阳花、月季花、仙人球、兰花等，使自己的家变成一个绿色家园。

另外，老师还希望你们“爱护每一片绿叶，爱护每一株幼苗”，“从我做起，从身边做起”，不采摘花朵，不践踏绿化、不穿越草坪，不到花坛等绿地玩耍，做游戏时远离花木。

看到别的小朋友在破坏树木，你也要及时提醒他哦。

小朋友们，绿色是大自然的颜色，也是生命的颜色，请让我们好好珍爱吧!也让我们记住今天这个重要的节日吧!

冬天的国旗下演讲稿篇八

亲爱的小朋友们：

早上好!

再过半个月，我们将迎来春节，就是我们口中常说的“过大年”。这是中国民间最隆重、最热闹的一个传统节日。

相传在远古时候，我们的祖先曾遭受一种最凶猛的野兽的威胁。这种猛兽叫“年”，它捕百兽为食。到了冬天，山中食物缺乏时，还会闯入村庄，猎食人和牲畜。人和“年”斗争了很久，人们发现，年怕三种东西，红颜色、火光和响声。于是人们在自家门上挂上红颜色的桃木板，门口烧火堆，夜里通宵不睡，敲敲打打。这天夜里，“年”闯进村庄，见到家家有红色和火光，听见震天的响声，吓得跑回深山，再也不敢出来。慢慢的人们把这些习俗进行改良，想出放鞭炮、吃“年夜饭”，点灯守夜，象征着把一切疫病驱除，期待着新的一年吉祥如意。这种风俗被人们流传至今。

孩子们，马上就要过新年了，你知道现在过年都有哪些风俗习惯吗？

春节的习俗：

扫尘、贴春联、贴窗花和倒贴“福”字、挂年画、吃年夜饭、守岁、放爆竹还有拜年分压岁钱。希望孩子们能在春节期间体验各种各样的习俗。

最后老师和大家分享一首关于春节的古诗，请小朋友们和我一起读一读：

《元日》

(宋)王安石

爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏；

千门万户瞳瞳日，总把新桃换旧符。