

最新学生行为规范国旗下讲话 健康教育 国旗下演讲稿(模板5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

学生行为规范国旗下讲话篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

早上好！

前苏联著名教育家凯洛夫所说过心理活动的规律贯穿人的生命过程的始终，贯穿于人类社会实践的始终，贯穿于每门课程发展的始终。随着社会经济的发展，人们物质生活的丰富，社会竞争的激烈，使得各种心理问题层出不穷，严重影响着人们的生活品质。初中语文作为一门基础性和人文性的学科，在对学生进行心理健康教育方面具有重要的作用。同时，在初中语文教学中渗透心理健康教育，是贯彻落实国家素质教育的大政方针、促进初中语文教学改革的有效途径。因此，初中语文教师应当结合教学的内容，结合教学改革的实际需要，对学生渗透积极的心理健康教育，促进学生的健康全面发展。

1. 初中语文教学中渗透心理健康教育的必要性

从本质上讲，在初中语文教学中渗透心理健康教育，是时代发展对现代初中语文教师教学的基本要求，是贯彻落实新课程改革思想的重要举措。

1.1 促进初中语文教学改革的需要。新一轮的课程改革，给当

前初中语文的教学指明了方向。和传统的应试教育不同，新课程改革以关注每一名学生的发展作为核心的教学理念，要求教师在教学中，要注重学生世界观、人生观和价值观的培养，促进学生形成健全的人格和健康的心理品质。由此可见，在初中语文的教学中渗透心理健康教育具有多么重要的意义。因此，在初中语文的教学中，教师重视心理健康教育的渗透，是促进初中语文教学改革的需要。

1.2是实施素质教育的需要。《全国中小学心理健康指导纲要》明确指出：良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。正是从这个意义上说心理素质是核心素质；心理素质是基础素质；心理素质是第一素质。因此，素质教育目的的最终达成必须首先依赖于学生健康的心理状态，依赖于心理健康教育。应试教育的弊端之一恰恰就在于忽视了学生心理素质的培养。文化课教学几乎成了学校教育的全部内容，心理健康教育则完全或基本处于缺失状态。初中语文教学是对学生进行素质教育的重要内容和方式之一，把心理健康教育渗透于初中语文教学之中，既重视语文知识、技能的传授和培养，又关注学生的心理健康状态，实现初中语文教学由知识本质向以人为本的转变。因此，在初中语文教学中渗透心理健康教育，是实施素质教育的需要。

1.3是培养学生健康心理品质的需要。健康的心理，是取得成功的关键。在初中语文的教学中，教师注重心理健康教育的渗透，让学生在日常的生活和学习中，能够灵活应对自己遇到的各种问题，能够有效地排解自己心理上的困扰，懂得舒缓自己的情绪，这对于培养学生积极向上的心态和健康的心理品质具有积极的意义。因此，在初中语文的教学中渗透心理健康教育，是培育学生健康心理品质的需要。

2. 初中语文教学中渗透心理健康教育的对策

2.1立足课文，渗透心理健康教育。心理健康教育是德育的内

容之一。初中语文的教材蕴含很多有关心理健康教育的内容，因此，在教学的过程中，初中语文教师应当立足课本教材，渗透积极的心理健康教育。例如，教师在给学生讲解《背影》这篇文章时，不仅可以给学生渗透积极的情感教育，还可以渗透积极的心理健康教育。笔者在讲解这篇文章时，通过让学生明白父母非常关爱自己，无私地付出和辛劳，希望学生能体谅和理解父母。为了增加新授课的导入效果，笔者使用多媒体技术，在一开始就精彩导入，把文章的故事转化成图片配音乐的形式，一幕接一幕，一环扣一环，学生在听觉和视觉的震撼下为此感动，也会体谅到父母的无私关爱，进而尝试着感恩父母和理解父母。这种感恩教育，从某种程度上讲也是心理健康教育的内容。

2.2结合语文阅读，渗透心理健康教育。阅读是初中语文教学的重要组成部分，初中语文教师在教学中，可以结合语文阅读，渗透积极的心理健康教育。在初中语文阅读素材中，许多文章的作者本人就是教师培养学生学和品的最好材料。初中语文教材中每一篇文章都是一个感人的故事，无论是国内的还是国外的，都充满着正能量。文章的学习，除了要了解文章本身之外，语文教师还要适当地拓展教学的内容，如详细的剖析作者信息，这样不但可以帮助学生了解文章创作的背景，提升学生对文章的理解能力，还能通过介绍作者让学生了解我国的历史，并品味前辈们身上的优秀传统和高尚品德。因此，作为初中语文教师，应当结合阅读素材，给学生渗透心理健康教育，促进良好教学效果的实现。

2.3在日常的教学指导中渗透心理健康教育。对于很多地区的学校而言，初中语文教师一般兼任着班主任教师的角色，而作为班主任教师，会有很多和学生沟通和交流的时间和机会。因此，初中语文教师应当在日常的教学指导过程中，对学生进行积极的心理健康教育。例如，教师在指导学生的过程中，针对学生心理上存在的问题，进行积极的指导，这对于促进学生形成良好的心理品质具有积极的作用。

总而言之，心理健康教育是语文教育的核心内容之一。作为初中语文教师，应当结合新课程改革和素质教育的需要，在教学的过程中渗透积极的心理健康教育，促进学生形成健康的心理和健全的人格。

学生行为规范国旗下讲话篇二

尊敬的各位教师，亲爱的同学们：

大家好！

每当夜幕降临，华灯初上，街道上一片璀璨，是电使黑夜变成白昼。电，在人类的生活中是必不可少的。做饭要用电；电冰箱、电视、空调、电脑……都要用电。电还能让我最喜爱的洋娃娃发出优美、动听的声音，让我们能够欣赏好看的影视作品，上网查阅知识……生活中一天没有电就像天塌下来一样，痛苦极了！大人看不到电视，老人不能做饭，甚至连小孩也玩不了电脑……；真是“一日无电，百事荒芜”。

电的用处虽然很多，但用电不当，会引起火灾，造成的后果十分严重。在某个宿舍里，三位女生买了一个直发机，直发机在弄热过程中，电线突然短路了，着火了。三位女生着急地扑火，一个女生用棉被。另一个女生用扫帚猛地朝冒烟的地方打下去，企图把火扑灭，第三个女生用手用力地撞门，可是撞不开。在无计可施的情景下，三位女生选择了跳楼，最终，三条年轻宝贵的生命结束了。还有一件真实事件，在某个酒吧里，有二十六个人被电这个杀人不眨眼、冷血无情的魔头掠走了生命。

要明白在我省从一月至八月底，共发生了八十一起火灾，其中主要是由用电不当引致的。所以我们好好的、安全的使用电，让电更好地为我们广大人民服务。

安全用电，每个人都责无旁贷！

学生行为规范国旗下讲话篇三

健康教育国旗下讲话稿一：

老师们，同学们：

早上好！

今天，我给大家讲一个故事：一天，一条蚯蚓看见许多美丽的花，就想得到一些花瓣。它对丁香花说：“丁香花，你能给我一片花瓣吗？”丁香花说：“为什么要给你？”它说：“我能帮你松土啊。”丁香花说：“好吧。”蚯蚓帮丁香花松了土。于是丁香花给了蚯蚓一片花瓣。蚯蚓又走到金葵花的面前，它说：“你能给我一片花瓣吗？”金葵花生说：“我为什么要给你？”它说：“我能帮你松土啊。”金葵花生说：“好吧。”蚯蚓帮金葵花松了土，于是金葵花给了蚯蚓一片花瓣。晚上，蚯蚓累了，它靠在一朵花旁边睡着了。那朵花低下了头，用自己的花瓣为蚯蚓遮风。蚯蚓醒来了，却不知道那朵花帮助过它。可是，那朵花低头的时候，它的花籽一粒粒地掉到地上。一个月以后，花的种子发芽了。

这个故事告诉我们什么呢？蚯蚓帮丁香花和金葵花松土，丁香花和金葵花分别给蚯蚓一片花瓣。晚上，当蚯蚓在一朵不知名的花下休息时，那朵花悄悄地帮助了它。这种帮助，让花自己的种子种到了地上。所以说：如果我们去帮助别人，别人也会来帮助你，有的时候帮助别人，也就是帮助我们自己！蚯蚓的这种行为就是心理健康的表现，也是我今天国旗下讲话的主题：做一个心理健康的孩子。

一个人的健康包括两个方面：一个是身体健康，一个是心理健康。然而日常生活中，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，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁。有的人程度轻微，有的人

程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋网吧，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人；有的人目空一切，惟我独尊，对人苛刻，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

小学阶段不但是我们身体生长发育的关键时期，也是我们心理素质发展的重要期，它们都将直接影响着我们未来的健康和精神面貌。那么心理健康有什么标准呢？我要提醒大家重视的心理健康可用三方面来衡量：1、学习上，心理健康的同学能够在老师的指导下认真学习，按时完成各科作业，养成良好的学习习惯，取得良好的学习成绩。2、在人际关系方面，要学会处理与家人、老师和同学的关系，在平时的学习、生活中能够关心他人，帮助他人，心里有了疙瘩，和别人有了矛盾，一定要说出来，寻求解决的办法，不要动不动就用极端的方法来解决问题。3、在自我意识方面，要善于正确地评价自己，并能通过别人来认识自己，善于反思自己的不足，能够控制自己的一些消极的想法与行为，能愉悦地接纳自己。只有在这三个方面能够做到的学生，才可以说是心理健康的学生。

同学们，“健康体魄+健康心理=美好人生”，让我们行动起来，像我前面说的那条小蚯蚓一样用自己的行动共同去开拓健康的绿洲，促进大家的精神健康。在这里我希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美好的人生，明白知足常乐的道理。

最后祝大家身心健康，学习愉快，天天都有好心情！

学生行为规范国旗下讲话篇四

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

早上好!

很荣幸在这里和大家探讨营养与饮食方面的话题。我想大家会有自己的见解，我愿意把大家感兴趣的热点问题挑出来，所谓的热点问题是我根据反馈的信息收集到的大家感兴趣的话题。也许没有包括您希望听到的内容，没有关系，在讲的过程中或讲完以后，各位有任何想法、建议、问题都可以提出来。希望大家积极参与。

和谐社会需要和谐的市民去建设，营养学就是以和谐为基础的，我们过去讲的“平衡膳食”就是和谐膳食的过程。我相信在座的朋友都有个共识，就是饮食是非常重要的。不过也有一些朋友觉得吃饭没有什么学问，认为一日三餐是很随意的事情，其实不是这样的。我们今天讲座的内容，要大家首要了解的一个概念就是，饮食和我们的健康息息相关，所以我用了“营养饮食与健康”这样一个大题目。

我看了一篇报道，说春节期间身体哪个部分最忙、最累?是嘴最忙牙最累，实际上讲的就是吃饭在节假日期间扮演角色的重要性。过节期间，牙和嘴最忙最累是外在的表现，真正忙、累的是食道、胃、肠、胆囊、胰腺、肝脏。其实我们应当将讲课放在春节前，当然春节后也有好处，因为有些朋友也意识到了节假日期间的饮食问题。前段时间有个记者找我，问我过完节了能否写篇文章叫《怎么样刮刮肠道里的油》。有些朋友觉得到了初七就该开始不吃鱼和肉，吃素了。到了初七就应当吃清淡的、素的食物，而初一到初六就应当大鱼大肉吗?不是这样的。这样一些认识上的问题不解决，健康恐怕是一句空话。

健康是怎么来的?有人说健康是爹妈给的，这句话完全正确，健康有相当一部分来自于遗传。有的家族全都胖，有的家族全是高血压，父母中有一方或双方是糖尿病，他们的孩子患糖尿病的风险要大很多，这是遗传决定的。所以有的朋友非常悲观，觉得父母健康状况不好——冠心病、糖尿病、肥胖

症什么的，自己也没什么希望了，后天无论怎么控制，可能结果都好不了。但也有的人很乐观，父母都长寿，自己随便吃喝都无所谓。健康与否是否全是由父母遗传决定呢？遗传在健康中扮演着很重要的角色，但不是惟一角色。给大家举一个例子，关于肥胖的问题，全世界美国胖人最多，美国的肥胖人群在最近50年内翻了一倍。50年的时间不太容易改造一个民族的基因——把原来没有的肥胖基因变异成肥胖基因，但是这个国家肥胖的人数翻了一倍，那么多出来的一倍胖子是哪儿来的呢？是饮食方式、运动情况和生活方式造成的。再举一个例子，很多人担心自己得癌症。癌症有一部分是遗传因素造成的，但有相当一部分是后天得的。以世界上两个发达国家为例——日本和美国。日本患胃癌的人比较多，美国患结肠癌、乳腺癌的人比较多，这是不一样的两种情况。日本人长大后移民到美国，在美国结婚生子。二十多年后发现流行病学上一个很有意思的现象，从小在美国长大的日本人胃癌发病率远远低于日本本土的发病率，乳腺癌的发病率与美国当地居民基本持平。日本人的血统并没有变，那么这是什么原因造成的？可以肯定地说，这不是遗传造成的，而是外在生活条件、生活方式的改变造成的，吃的饭、喝的水、呼吸的空气不一样，是环境因素造成的。

如果非要说健康中哪部分是内因决定的，哪部分是外因决定的，没有人能分得清楚。但有的科学家提出，至少百分之六七十的因素是外部条件决定的，也是掌握在自己手中的。您每天每刻能控制的因素，其中有很重要的“两条腿”，一条腿是吃饭，一条腿是配合饮食的运动。我们没有办法决定基因，没有办法决定父母，但可以决定出生后的饮食与运动，以保证自己健康的方向。可惜的是这些个自己可以掌控的因素往往就在人们日常不注意的过程中慢慢丧失了。疾病的产生、出现、发展是个漫长的过程，有的需要20__年、20__年，在座的人谁敢保证自己没有存在于慢性病的潜伏期里？大家都可能处在慢性病的潜伏期里，希望大家通过行动将发生慢性病的风险尽可能降低，甚至不让它发生。现在真正危害健康的不是急性病，而是慢性、非传染性疾病。

学生行为规范国旗下讲话篇五

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

伴随着秋天的脚步，沐浴着秋日的阳光，我们迎来了本学期的第8周。今天，我讲话的题目是：《严格规范自身行为，争做文明中学生》。

本学期，我们对班级常规管理实行了严格的工作考核，加强了校园文明、行为规范、卫生、安全教育，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，现在我们又要有新的起点、新的目标、新的任务，新的希望。

学生时代是人生的关键时期，人生从这里开始分手，你可能成为英才，走向光明，也可能成为“废品”，误入歧途。在竞争激烈的现代社会，仅仅有点成绩、有点才能还不够，只有具备了美好的品德、高尚的情操，才能拥有光明的前途。因此，我们要以《中学生守则》和《中学生日常行为规范》为行为准则，时时处处严格要求自己。自尊自爱，注重仪表，和谐文雅，真诚友爱，礼貌待人，勤劳俭朴，孝敬父母。同学们，你们只要不断地解剖自我，严以律己，规范自己各方面的行为，就一定能使自己在新的一年里获得可喜的进步。

1、在仪表、仪容方面：要严格按照《中学生守则》和《中学生日常行为规范》来要求自己，注意中学生形象，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。总之，不适合学生的仪表、仪容要坚决杜

绝，学校在本学期要加强不定期的检查，违纪的学生除扣班级量化分外，对本人还要严肃处理。

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，上楼下楼、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，牢固树立“安全第一，警钟长鸣”的观念。请同学们在课间不做剧烈的活动，避免发生各种伤害事故；上下楼梯靠右走，做到“右行礼让”；不追逐嬉戏，不打闹，不攀高，不拥挤，不抢道；不在教学楼内打球、踢球。

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、瓜子皮等杂物。做到见纸就拣，见脏就扫、拖。讲究个人卫生，比一比，哪个班卫生工作好，哪个同学卫生习惯好。讲究饮食卫生，养成良好习惯。拒绝“三无”食品，不吃腐烂变质食品，不吃零食，不喝生水，不要到校外的摊点上吃饭，不偏食，不暴食暴饮。

打架斗殴，不在在校园内外发生暴力行为，争做文明的中学生。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，让班级扣了分，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。在这里我想讲一下习惯的重要性，习惯是一把双刃剑，有好坏之分。好习惯是财富，是一种理

性的行为，使人逐成大器；坏习惯是灾祸，是一种惰性的结果，使人颓废、堕落。有一个教育家说的好，良好的习惯乃是人在神经系统中存放的一种有益的道德资本，人在其一生中享受着它的利息。不良习惯是一笔偿还不清的债务，使人不断地受其折磨，最终达到道德破产的地步。同学们，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）

“五个不”（不趴窗台、不串班级楼层、不乱涂乱画、不追逐打闹、不进网吧游戏厅）

“六个禁止”（禁止迟到、早退、旷课、私自离校；禁止吸烟、喝酒、嚼口香糖后随地乱吐、赌博；禁止携带手机mp3等进校；禁止携带管制刀具等入校；禁止以大欺小、敲诈勒索、打架斗殴；禁止早恋、与社会人员勾结）

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，不进网吧、游戏厅、桌球室等地，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，我们三中一定会成为和谐校园、平安校园，你们的家庭一定会成为和睦家庭、和谐家庭、幸福

家庭。

同学们，生活就是一方沃土，你播种什么，就会收获什么：播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行动；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，都会奠定我们初中以后的命运。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！