

2023年十一月份小学生国旗下讲话稿 十一月国旗下讲话稿(汇总9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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

十一月份小学生国旗下讲话稿篇一

各位老师、同学们：

大家好！今天我演讲的题目是(培养良好的学习习惯)。

你们知道科技大学少年班吗？你们知道13岁就进入科大少年班的周峰吗？你们知道他为什么这么小就能成为大学生吗？在谈到自己成绩优异的原因时，周峰认为自己成功的秘诀就是从小养成了良好的学习习惯。

周峰的学习自觉性特别强，从不需要别人提醒，更不需要别人强制，该学习的时候就一心一意学习，该玩儿的时候就轻轻松松地玩儿。

学习时，他总是全神贯注，思想从不开小差，即使稍有走神，也能立即作出调整。科学归纳法的奠基人培根在谈到习惯时也深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”

那应该培养哪些良好的学习习惯呢？下面就为大家介绍五种良好的学习习惯，作为同学们努力的方向。

1. 一心向学的习惯：科学家巴斯德说：“机遇只偏爱有准备

的头脑。”一心向学的头脑便是有准备的头脑。

同样是水壶，普通人烧出的是开水，而瓦特却烧出了蒸汽机；同样是手被草叶子拉破了，普通人只会想到埋怨草的无情和自己的粗心，而鲁班却想到了发明锯；同样是看到苹果从树上掉下来，果农见了只感到心疼，而牛顿却由此发现了万有引力定律。

造成这种差别的根本原因是什么？答案只有一个：就是因为瓦特、鲁班、牛顿平时一心向学，所以，这些自然界的微弱刺激便激起了他们灵感的火花。

2. 专心致志的学习习惯：专心致志的学习习惯，是我们必须养成的起码的学习习惯。同学们一定都听说过(小猫钓鱼)的故事吧。与这个故事的寓意相同的还有中国古代“一手画圆，一手画方”的说法。

这些故事都是要告诉我们学习时不可一心二用。一般人不可能同时高质量地做好两项或两项以上的事情，如果硬要同时做，必然使每件事的质量都有所降低。所以，一心二用不利于提高学习效率，学习就应该专心致志。

3. 定时定量的学习习惯：什么是定时定量的学习习惯呢？就是要求我们必须严格执行学习计划。这一学习习惯，是实现目标、克敌制胜的法宝。一般说来，目标比较容易确定，计划也比较容易制定，难的是定时定量地完成学习计划。

这就是通常所说的“知易行难”。但是只要你能根据奋斗目标制定出科学的计划，并且定时定量地完成计划，就一定能无往而不胜。

4. 认真思考的学习习惯：认真思考的学习习惯，有利于提高学习质量，有利于培养人的能力，尤其是有利于增强人的发现、发明和创造能力。孔子说：“学而不思则罔，思而不学

则殆。”科学家爱因斯坦，在整个科学生涯中，正是凭这种“善于思考”的精神，才提出了划时代的“光量子”概念，创立了相对论。

5. 讲究学习卫生的习惯：养成讲究学习卫生习惯，重点应克服以下几种不良习惯：

(1)克服有劳无逸的习惯。学习时应该注意劳逸结合，及时消除大脑和眼肌的疲劳，提高总体学习效率。(2)克服躺着看书的习惯。躺着看书、看电视，容易引起眼睛疲劳，严重时就会造成视力损伤，而且还可能因为条件反射，引起习惯性失眠。(3)克服闭目思考或躺在床上思考的习惯。

良好学习习惯的养成不可能一蹴而就，需要我们长期努力，坚持不懈。俗话说：“有志者，立长志；无志者，常立志。”你渴望成为有志者吗？请你尽早养成良好的学习习惯吧！

十一月份小学生国旗下讲话稿篇二

老师、同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《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。为了确保学校的安全与稳定，营造一个安全的学习环境，请同学们注意以下几点：

一、交通安全

冬季有霜冻，路面较滑，有时还有大雾天气，平时在上、下学路上也要注意交通安全。路上行走、骑车要靠右边；通过路口或者横过马路时要减速慢行。不要到河边玩耍，更不能到结冰的水塘、河沟里踩冰玩！

二、校内安全

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。水不能随意乱倒。

三、卫生防病

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。同学在咳嗽和打喷嚏的时候请捂住口鼻；同时，天气寒冷，同学们要多添加衣物。重视饮食安全，不要购买、食用生冷的食品。

四、消防安全

进入冬季以来，天干物燥，大家都要关注消防安全，自觉做到：身上不带不玩火柴、打火机等火种，自觉爱护校园内的电器设备。最后，愿我们每一位老师、每一个同学，平平安安、快快乐乐渡过每一天。

十一月份小学生国旗下讲话稿篇三

同学们、老师们：

送别了五月，拥抱着六月的阳光，六月的鲜花更加娇艳芬芳，六月的红领巾更加鲜艳夺目，六月的歌声更加嘹亮！因为六月有儿童节，这是你们的节日。

作为一名小学生，你们拥有的是朝气蓬勃，就像搏击风浪的船，正扬帆起航。在六月里，你们还要用勤劳的汗水铺就未来的成功之路。因为六年级的同学要面临毕业考试，其他同学要通过复习，也要交上一份让人满意的期末答卷。

面对学习，希望同学们踌躇满志！学习需要勤奋。常言道，“一分耕耘，一分收获。”只有辛勤的付出，才会收获成功的硕果。如果你想取得成功，必须脚踏实地、一丝不苟、坚

持不懈。中国古人给我们留下了悬梁刺股、凿壁偷光、囊萤映雪的千古美谈。爱因斯坦曾经说过：“在天才和勤奋之间我毫不迟疑的选择勤奋”。在学习的道路上我们只有勤奋踏实，掌握知识的点点滴滴，才能最终走向成功。

学习需要坚持，愿你们有永不言弃的精神。古语云：“为山九仞，功亏一篑。”学习是辛苦的，希望你们可以学中求乐，苦中作乐，做一个快乐的学习者。认真听好每一堂课，记好每一次笔记，做好每一份作业，坚定自信地迈出每一个脚步。

学习需要踌躇满志。“有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”面对学习，你们要有揽明月九天的志向，要有夸父追日，精卫填海的坚持。纵然路有荆棘，途遇坎坷，也要勇往直前，即使太行雪拥，蜀道峰连，也会直挂云帆。

同学们，努力吧！希望通过你们的努力，能够从容面对六月，微笑拥抱六月天。

十一月份小学生国旗下讲话稿篇四

同学们：

早上好！

今天上一堂集体晨会，晨会的主题是《预防传染病要从我们身边做起》。春天快到了，大地回暖、万物复苏，各类致病性细菌、病毒也开始旺盛地滋生繁殖起来，非常容易造成传染病的传播流行，因此同学们一定要提高警惕，抵御流感、水痘、风疹、流行性腮腺炎、流脑、猩红热等常见呼吸道传染病。这些呼吸道传染病的共同特点是病原体从呼吸道侵入人体引起病变，简单地说就是通过空气飞沫等传播。由于同学们平时在外边活动较少，多集中在教室和宿舍内，特别是虽然到了春季，同学们仍然习惯把门窗关得很严，这样，室

内外的空气很难交换，在空气相对静止的室内，带有病菌、病毒的飞沫在空气中飘浮，人在屋子里呆的时间长，空气又不新鲜，这更增加了传染机会，自然容易感染呼吸道传染病。下面我再讲一讲预防的方法与措施：

- 1、加大房间卫生清洁力度，创造一个洁净的生存空间。
- 2、每天早上起床后注意开窗通气，教室也应定期开窗通气。
- 3、发生病例后，要及时隔离治疗，必要时喷洒消毒水。
- 4、尽量减少到空气不流通的场所集会，特别是不要到网吧长时间游戏。
- 5、不要探视病人。
- 6、对流感、水痘、风疹、流脑等传染病，应积极注射相应的疫苗预防。
- 7、加强锻炼，增强机体抵抗力，避免过度疲劳。
- 8、春季气温波动较大，人体抵抗力下降，所以一定要“春捂”防寒，不要早早脱去毛衣、毛裤。

说到卫生，我又要展开说两句了。开学已近二十天了，我校文明卫生检查小组开展了一日三次检查活动，以检查情况来看，全校大部分学生都能自觉遵守《规范》，学校环境卫生与个人卫生都有了改善，但也存在许多不足之处：乱扔纸屑、随地吐痰、乱涂乱画、口吐脏话、贪吃零食等到现象仍然存在，尤其是贪吃零食现象也是造成传染病的重要途径。我们的检查员这两天把破坏绿化、做危险游戏，追跑打闹、贪吃零食的人记录了一部分，希望这些人注意，如果每月有两次不文明卫生的记录，当月就不能评定为“文明卫生班级”。

为了把我们的文明卫生班级的范围扩大，从本月起，把文明用餐也纳入考核的范围。你们听清楚没有？为了表扬先进，鞭策后进今天顺便把第三周的文明餐桌公布一下：他们是第6、21、22、28、29、31、32、50、52和60桌（中午，请以上各桌桌长在餐厅领取奖品），其中21桌两周来已4次评为文明餐桌了，但需要改进的18桌、29、38已经两次榜上有名了，今天由于时间有限，好的与差的桌子上姓名我都不报了，下个星期我一定把他们的名单报一报，就这么定了。

同学们，预防传染病要有良好的习惯，有许多习惯就是一天一天的从我们的身边的小事做起，而需要我们养成的习惯又实在太多，请你不要责怪我们说得太多，而是你做得太不够优秀，希望通过今天的晨会，你至少有点收获，我的讲话完了谢谢大家。

十一月份小学生国旗下讲话稿篇五

诚信，是中华民族的优良传统。千百年来，人们追求诚信。诚信之风朴实憨厚、历史悠久。她早已融入我们民族文化的血液，成为民族文化基因中不可缺少的重要内容。然而，近些年来，随着市场经济的冲击，人们发现，诚信在消退，拜金在滋长，利益取代了美德，诚信让位于欺诈。这些不良的社会现象也不时侵蚀着洁净的校园。在我们的校园，在我们少数同学身上，反映出道德的偏差、诚信的缺失！欺骗他人的有之，言行不一的有之，作业不交的有之，诚信已向我們敲响了警钟！

当代学生身系国家的未来，肩负历史的使命。我们的国家能否繁荣昌盛，能否立足于世界民族之林，关键就在于我们这一代有没有崇高的理想，有没有诚信。那么，什么是诚信呢？所谓“诚”就是忠诚老实、诚心诚意、言行一致、不撒谎、实事求是；“信”就是遵守信用，严格履行和遵守诺言。诚实守信就是做人要真诚，言行要一致，言必行、诺必践。现在，国家已把“诚信”写入新的《中学生守则》和《中学生

日常行为规范》之中。教育部部长周济强调：诚信教育与弘扬和培育民族精神教育、加强文明行为习惯养成教育，是各级教育行政部门和中小学校抓好青少年学生思想道德建设的三大重点。因此，诚信教育势在必行。通过诚信教育可以使我们在思想上受到启迪，情操上得到陶冶，品质上得到升华。

同学们，我们新郑中专已跻身于国家重点中专之列！“团结、文明、诚信、创新”八字校风已深入人心，“以道立校、追求卓越”已内化为全校师生自觉的行动。但是，学校还要进一步的发展，学校的品位还要进一步的提升，这就需要我们全校师生继续高举“负责”的大旗，诚实守信，不断进取，努力拼搏！

著名教育家陶行知先生曾经说过这样一句名言：“千教万教教人求真，千学万学学做真人”。诚实守信的品德是立身之本、做人之道。作为一名中学生应该学会诚信，坚守诚信。只有弘扬诚信美德，才能不断提高我们的道德素质和文明程度，才能促进良好社会风尚的形成，构建和谐社会。我们应以诚信为本，以诚信为荣，增强诚信意识和社会责任感，提高遵纪守法的自觉性，牢固树立守信为荣、失信可耻的道德观念，弘扬和培育中华民族的传统美德，讲诚信、讲道德，做一个堂堂正正的中国人。

本周我们就要段考了，在此，我代表学校重申：严禁考试作弊。考试时，凡下列行为都属考试作弊：偷看书和笔记、偷看他人试卷、传递纸条、交换试卷、夹带资料、为他人作弊提供方便等。考试作弊者，试卷作零分处理，并视情节轻重，分别给予不同的处分，并全校公示。凡受到校纪处分的学生，在学校期间取消一切评优、推荐资格。

同学们，马上就要期中考试了，愿我们全体同学牢记“诚信”，以“负责”的精神对待考试，严格遵守考试纪律，不作弊，不弄虚作假，诚实守信，认认真真地考，老老实实地考，做一个诚实守信的人！

十一月份小学生国旗下讲话稿篇六

尊敬的各位领导，老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我今天演讲的题目是《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：

一、近期天气降温，路面有时会出现湿滑的情况，还伴有大雾天气，能见度较低，因此平时在上、下学路上要注意交通安全。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。

二、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。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。

三、冬春季节是流行性腮腺炎、风疹、麻疹、水痘、流感等呼吸道传染病的高发季节，现已进入冬季，呼吸道传染病不断出现。为了保障同学们的身体健康，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。

四、天气寒冷，同学们要注意及时增添衣物，以免影响课程，平时多喝热水，注意饮食安全，不要购买、食用生冷的食品以及三无食品。

五、进入冬季以来，大家更要关注消防安全，自觉做到：不玩烟花、爆竹等易燃物品，以免发生意外，自觉爱护校园内的各种消防设施和电器设备。放学后，要记得随手关灯。

另外：如果有同学的衣服、水杯或者钥匙等物品丢失，请到

德育处认领。

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！我的演讲到此结束！

十一月份小学生国旗下讲话稿篇七

为你提供的一十一周国旗下讲话稿，欢迎阅读。想了解更多国旗下讲话稿，请继续关注本栏目。

【升国旗流程】

1. 介绍旗手：常州市金坛区城西小学2015年秋学期第十一周升旗仪式现在开始。我是主持人武慧慧。担任本周升旗手的是六(4)班季东阳、张颖、栗子月同学。
2. 全体立正，出旗。
3. 升国旗，奏唱国歌。指挥：罗娇同学。
4. 请钱灵老师为我们作本周国旗下讲话，大家掌声欢迎。（稍息）
5. 我们的校训是：“每天进步一点点”。
6. 常州市金坛区城西小学2015年秋学期第十一周升旗仪式到此结束。

早上好！今天我讲话的主题是：“勤俭节约是美德”。

勤俭节约是中华民族的传统美德。它如甘霖，能让贫穷的土地开出富裕的花；它似雨露，能让富有的土地结下智慧的果。

古人说：力览前贤国与家，成由勤俭败由奢。纵览全球，许多国家，包括很多的发达国家，都把节约奉为立国之本，为此联合国专门把每年的10月31日定为“世界勤俭日”，提醒并要求人们在新世纪仍然不要忘记艰苦朴素、勤俭节约。

2 一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。然而，当我们将目光聚焦在校园内外的時候，我们的心总有些阵阵作疼：偌大的教室空无一人，一盏盏日光灯依旧与明亮的太阳光争宠；洗手间外的水龙头，总会因为有人忘了关而呜呜哭泣；吃饭时不经意间倒掉不合自己胃口的饭菜；上学放学前后，总会有很多同学在校外的商店、摊点上排队买零食吃……其实稍加注意，我们可以做得很好，但往往我们却忽视了这些细节。同学们，还记得那则发人深省的公益广告吗？“如果任意浪费水资源，那么地球上的最后一滴水，将是我们的眼泪。”想一想如果都浪费，不节约的话，后果是多么的可怕！

3 成为习惯”、“让节约成为生活方式”，“让节约成为一种时尚”。

精诚所至，金石为开，相信有广大师生的积极参与，有我们全体学子的优良素质作基础，我们校园的节约风尚，一定会蔚然成风！记住：节约校园，从我做起！

我的讲话结束，谢谢大家！

【十一周国旗下讲话稿(二)】

尊敬的领导，亲爱的老师、同学们：

早上好，今天我国旗下的讲话是：把美丽带进校园！

清晨，当我们踏进校园时，我们每个人都能感受到她的洁净与

同学们，美丽而又洁净的校园需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。因此，我们希望同学要认真做好每天的卫生值日工作，看到垃圾、纸屑等应主动拣起，放入废物箱。不把早餐、零食等食品带进教学楼，做到随手带走垃圾并投入垃圾箱，保持校园环境整洁优美。不随地吐痰、乱抛果皮纸屑和乱涂乱画。

【十一周国旗下讲话稿(三)】

尊敬的老师们，亲爱的同学们：大家早上好，今天我讲话的题目是《好习惯 益终生》。

法国学者培根曾经说过：“习惯是人生的主宰，人们应该努力地追求好习惯。”的确，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动。纵观历史，大凡获得成功的人，都有一些良好行为长期坚持，养成习惯，形成自然。鲁迅先生从小就养成不迟到的习惯，他要求自己抓紧时间，时时刻刻地叮嘱自己凡事都要早做，这样长时间地坚持下去，就养成了习惯。这位以“小跑走完一生”的作家，在中国以至世界文学史上留下了辉煌的业绩。可见，行为习惯对一个人各方面的素质起了决定性的作用，对我们小学生来讲，尤为重要。

就拿我们密切相关的学习来说吧。我们经常看到这样的现象，有些同学平时不刻苦、不用功，作业总是马虎潦草，没有养成踏实认真的学习习惯，成绩总是上不去；我们也看到，有些同学双休日只顾玩，把作业压到星期日晚上才去做，开了夜车还做不好。其实，这完全是学习习惯和方法的问题。大家都知道，一个好的、科学的学习习惯和方法，能使我们既学得有效率，又学得轻松自在。而如果你不能养成好的习惯，上课不注意听讲，不踊跃发言，不钻研难题，这样不但不能提高效率，而且对你的身心发展也会造成不利的影响。因此，我们在学习时，最重要的是养成一个良好的学习习惯。它会使你终生受益。

昨日的习惯，已经造就了今日的我们；今日的习惯决定明天的我们。让我们从现在做起，从今天做起，养成良好的行为习惯，做一个优秀的小学生，共同创造辉煌的未来！

一 英语期中调研质量分析及学生学情分析

全班45人参加考试，最高分95分，最低分63分，平均分84.6分。听力部分得分率较高，所考的内容都是要求四会的知识点。失分比较多的是词汇、选择填空、口语运算、对话填空、句子翻译和阅读理解。因为这些题型所考的内容已经超越课本，检测的目的是查看学生在英语学习过程中在知识、能力、情感态度价值观等方面所达到的水平。

通过考试让我们理解到：在今后的学习过程中，不是看学生是否掌握了书本上的知识，而是以教学资源为基点，在学习各个单元知识点的过程中来掌握英语的学习方法；知道如何去学习和使用所学的单词，句型和交际用语。培养学生的英语综合运用能力。

二 优等生是怎样形成的首先，请优秀学生家长介绍孩子在家是如何进行学习的，结果与老师总结的几点不谋而合。

- 1 提前做好预习工作
- 2 在课堂上积极跟随老师
- 3 教师布置的各项作业都会认真的对待
- 4 明确自己的学习目标
- 5 学习的能力较强

三 “学困生”存在的问题

随着知识量的增加和难度的加深，有部分学生的学习遇到阻

力，出现“吃不透”现象。主要问题有以下几点：

1 态度决定一切。例：把学习当做是老师和家长的事；在学校虚度年华，课堂上惯于走神和发呆；对老师布置的作业喜欢偷工减料，严重的甚至不写，学习比较被动。

2 对英语不感兴趣，没有正确的学习方法。

3 由于生理、心理、行为、环境和教育等原因，致使他们出现知识断层，在正常教育环境中学习效果差，无法达到预期的学习目标。

四 今后共同努力目标

最后，提出几点建议和要求，希望家长在家能够配合老师，监督好您孩子的学习，共创孩子明日辉煌。

10 1 使学生明确学习是他自己的事情，在学习上学会严格要求自己。

2 与良好的学习习惯成为朋友。

3 今日事，今日毕。

4 掌握英语学习方法，为今后的学习打下坚实基础。

【十一周国旗下讲话稿(五)】

老师们、同学们：新学期好！

11 了许多新成员：有新老师来到我们身边了，有小朋友走进了我们的一年级教室，还有几名转学的同学也进入了我们各个班级，让我们用热烈的掌声欢迎他们！

十一月份小学生国旗下讲话稿篇八

老师们、同学们：

大家好！

冬季是安全事故的多发季节，所以今天我想给大家讲一讲冬季安全的问题，希望能引起全体同学的高度重视，在安全方面不能大意，不能存在任何侥幸心理，因为只要出现安全事故，就会造成难以弥补的伤害。安全问题一定要做到万无一失，否则一失万无。因此，向全体同学提出以下几点建议。

第一，要注意防寒保暖，预防流感发生。

同学们要适时增加衣服、穿好棉鞋棉袜，戴好手套、帽子等，防止冻坏身体、冻伤手脚。冬季室内外温差大，同学们为了防寒，往往长时间将门窗关闭，这样，教室内空气不流通，容易滋生蔓延各种疾病，因此要求同学们利用班空打开门窗通风换气，防止各种传染性疾病的发生。通风时间可以定在上午课间操和下午阳光体育时间，同学们去上操，值日生同学把教室内所有门窗打开。

第二，要注意预防交通事故。

首先要注意骑自行车的安全，尤其是在雨雪、雾天，同学们在骑车时，一定要更加小心，精力要集中，慢骑车，与前面的行人、车辆保持较大距离，以便应对突发情况；要走非机动车道；尽量穿颜色鲜艳的外套，引起司机的注意；过路口时要下车，推车过马路；下雪天，选择雪层浅的平坦路面，不要急刹车，急拐弯，防止因惯性摔倒；跑校生不要骑电动车；晚上下晚自习后，家远的同学可以让父母来接一下；其次乘车时，要注意观察车况，不要乘坐安全无保障的车辆，不要乘坐“三无”车辆，不要乘坐超员车辆，以防出现安全事故。

第三，要注意防滑，防止意外伤害发生。

首先冬天穿鞋要讲究。路面容易结冰，最好穿保暖、防滑性好的鞋子，或者抓地较好的运动鞋，而且应尽量稳步前行，以防发生事故。其次，楼梯和楼梯口处遇到雨水或积雪容易结冰，同学们在进出楼时容易滑倒摔伤，因此，应注意及时清扫楼梯和门口的雨水或积雪，同学们也要注意不要把水倒在教室和宿舍门口，防止门口结冰。再者，下雪时不要打雪仗，更不要把积雪带入教学楼，防止地面打滑，增加摔倒的几率。还有，早晨不要拖地，尤其是走廊和楼梯，同学们拖地的时间可以定在下午上课前，每天拖一次地即可。

第四，要注意人身、财产安全。

临近年末，高校学生放假回家，外出务工人员返乡，社会上人员比较复杂，容易发生一些意想不到的事情，使同学们的人身、财产受到伤害。因此，希望同学要学会自我保护。首先在校期间不要跟不熟悉、不认识的人离开校园。同学们也不要私自外出，外出时，一定要向班主任老师请假，说明理由，凭请假条，在校门口登记后方可离开。同学们不要领着校外人员到我们的校园里来，绝对不要在宿舍里留宿校外人员。

生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力。在安全的问题上，来不得半点麻痹和侥幸；在安全的问题上，我们必须防范在先、警惕在前；在安全的问题上，我们必须人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全。只有这样，才能为我们的生命筑起安全的长城。

我的发言完毕，谢谢大家。

十一月份小学生国旗下讲话稿篇九

老师们，同学们：

早上好!

今天，我国旗下讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》。“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，总要饱受疾病阴影的笼罩，重要差别就在于运动。

冬天，是一年的末尾，这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。你们知道吗，坚持冬季体育锻炼的人，抗寒能力比一般人高8到10倍。冬季在室外锻炼，可以不断受到冷空气的刺激，身体对疾病的抵抗能力增强，而且锻炼时还能接受阳光的照射，阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒，还能促进身体对钙、磷的吸收，有助于骨骼的生长发育。这对正在长身体的同学们来说更为重要。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，这对消除大脑长期学习带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

明天就进入了12月份了，我校传统的“冬季体育活动月”各项活动将于本周拉开帷幕，本学月我们将开展 比赛等的多项体育比赛，同学们高兴吗?从本周起，在校内，同学们要充分利用体育课，和望远望绿后的时间，在老师指导下有组织的开展训练。在家里，做完作业后，可以自行开展训练。

大家除了积极参加学校冬季体育活动月各项活动外，还可以根据自己的兴趣爱好，选择其他项目，如打羽毛球、打乒乓球、打篮球、跑步、跳橡皮筋等都可以作为自己的锻炼的内容。只有开展全面的、丰富多彩的锻炼，才能使自己全身各部分机能均衡发展。

我们参加冬季体育锻炼时应注意些什么呢?

1. 锻炼前要做好准备活动，预防运动创伤。

冬季气温低，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，锻炼前应做好准备活动，使浑身的肌肉、关节活动开。

2. 冬季锻炼穿着要适当。

锻炼时应适当减衣服，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，如果出汗太多，反而招致感冒。在运动后，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。

3. 防止伤害事故发生

课间休息时，不要在教室里、楼道上、阳台上跳绳、奔跑、追逐打闹等。这些活动容易造成相互碰撞，酿发安全事故。课间休息时，我们可以适当走动走动，暖和暖和脚，亦可以搓搓手，促进局部血液循环，防止手生冻疮。

4. 要避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼。

大雾天气不宜剧烈运动，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，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。

5. 呼吸方法须得当。

冬季气候寒冷，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，减轻冷空气对呼吸道的不良刺激。

6. 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。切不可“三天打鱼，两天晒网”。冬季体育锻炼，对饮食也是有要求：

首先，饮水要充分。一天中早、中、晚要主动饮水，口渴时也要喝，喝热开水最好。

第二、注意牛奶、粗杂粮及蔬菜水果的适当搭配，这些食物富含蛋白质、维生素、矿物质及膳食纤维。对冬季御寒很有益处。

同学们，身体是自己的本钱，只有健康的体魄，才能更好地学习和生活，才能应对未来各种困难和挑战。

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！”。