

春季学生国旗下讲话稿(精选10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？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。

春季学生国旗下讲话稿篇一

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我在国旗下演讲的话题是“小学生法制教育”。同学们一定听说过这样一句话：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”意思是说不要以为这件好事太小了而不去做，也不要以为这件坏事太小而去做。一个人走上犯罪道路不是一朝一夕形成的，常言道：“千里之堤，溃于蚁穴。”如果从小养成了各种不良习性的话，以后再改正就很难了。平时又不注重学习科学文化知识、不注重规范自己的言行，不按照各种规章制度做事，最后必将酿成大错，后悔也就晚了。

有的同学其实很聪明，但他不用在学习上，而是用在调皮捣蛋上。喜欢逞强好胜，有事没事惹一下其他同学，比如别人走路时他突然伸出一只脚将别人绊倒，有些同学喜欢打架，将别的同学打伤；有些同学不爱护公物，故意毁坏公共场所的物品；有些同学以大欺小，都是道德与法律所不允许的。如果情节严重的话就要受到法律的制裁。所以在这里要告诉同学们，平时一定要听老师和家长的话，遵纪守法。同学们千万不要进去。因为那种地方很容易接触到一些不健康的东西，而小学生明辨是非的能力有限，很容易导致走向犯罪道路。

1、珍惜学习机会。要坚持在校学习，自觉接受家庭和学校的教育管理。

2、提高鉴别能力。不要学习和模仿电视、电影、音像制品和文学作品中的犯罪行为。

3、谨慎交朋友。未成年人要做到尊师敬长，团结爱护同学，谨慎交往朋友，不要和社会上品性不端的闲散人员交往。

4、切莫虚荣攀比。未成年人要克服虚荣、攀比心理，说话要谨慎，不要随意向外人透露和炫耀自己家庭的情况，以免给自己带来不必要的伤害。

5、增强防范意识。要保持必要的警惕性。单独回家的同学，在进家门前要注意观察，不给坏人以可乘之机。独自在家的孩子，不要随便打开家门，在放学路上，不要跟陌生人说话。不要轻易相信他人的哄骗，遇事多留个心眼，警惕各种不良诱惑，对陌生人给的玩具和食品等不要轻易接受。

6、掌握自救本领。首先要保护好自己，然后学会善于求助求救成年人。不蛮干，要学会用报警、呼救、反抗等方法抵制不法侵害。

最重要的还是需要我们自己积极学习《中小学生日常行为规范》、《小学生守则》，警惕学习生活中的不良行为。要从小做起，加强自身修养，用科学知识武装自己的头脑，做到明事理、辩是非生命是美好的，童年是多彩的，要享受这一切必须以人身安全为前提。我们的安全不仅关乎我们自己，更关乎着我们的家人、朋友、甚至社会各界关注我们成长的人。

最后祝愿所有同学们都能够学法、懂法、守法，奋发向上、健康成长。谢谢！

春季学生国旗下讲话稿篇二

各位老师、同学们，大家下午好！

首先，祝全体老师在新的学期里工作顺利、万事如意！祝全体同学在新的学期里学习进步，百尺竿头，更进一步！上学期，在校领导、全体老师及同学们的共同努力下，学校的德育工作取得了可喜的成绩，我校被省委宣传部、省文明办、省教育厅授予甘肃省中小学德育示范学校。但是，成绩终究属于过去，在新学期，我们要有新的起点、新的目标、新的任务，新的希望。

本学期，学校将结合以往的爱国、文明、法制、感恩等教育，开展‘六大习惯’养成教育为主要内容的主题活动，开展这项主题活动就是为了进一步增强同学们的责任意识，培养同学们负责任的行为，养成同学们负责任的习惯，塑造同学们全面发展的良好形象，这项活动将贯穿本学期始终。

我们要严格按照《中小学生守则》和《小学生日常行为规范》来要求自己，争做文明向上的好学生。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，大家都要有集体荣誉感。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。

在学校里，见到老师恭恭敬敬地说一句：老师好，这是尊重别人的表现。上课认真听讲，积极举手发言，学习勤奋，这是珍惜老师的劳动成果的表现。见到同学说一声：你好，这是与同学友好的表现。在公共场合，举止文明，不争不抢，这是对他人尊重和关爱的表现。诚实守信、助人为乐，主动帮助小同学解决困难，这是文明的体现。在这些方面，我们学校的多数同学都做得不错。但也有个别同学满口脏话粗话、不跟老师打招呼，偷拿别人的东西，在楼道、校园里追逐打闹，大声喧哗等，这都是一种不文明的表现、是一种可耻的行为。所以本学期，要求全体同学们做到：

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;禁止吃垃圾食品;禁止吸烟、喝酒、赌博;禁止携带匕首、管制刀具等入校;禁止以大欺小、敲诈勒索、打架斗殴;禁止拉帮结伙与社会人员勾结)。

同学们，学校里多数是小事，但又没有小事，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——是小事。

学生时代是人生的关键时期，你可能走向光明，成为英才;也可能误入歧途，成为废品。因此，我们时刻要以《中小学生守则》和《小学生日常行为规范》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。只要我们不断地解剖自我，严以律己，规范自己各方面的行为，就一定能使自己在新的—年里获得可喜的进步。

同学们，不管你过去表现是好还是坏，我们最关心的是你现在表现如何，你能不能把握每一个今天。你过去光荣也好，失败也好，都已成为昨天，留给你的只应该是教训和经验;新的一学期已经开始，你最需要做的就是赶快给老师、同学们留下一个美好的印象。应该勇于告别过去的不足，告别自身的缺点，要不断挑战自我，完善自我，相信自我。一切从头再来，努力在老师和同学们的心目中树立一个积极向上、不惧困难、刻苦勤奋的新形象，重塑一个崭新的自我。让我们在新的学期里发扬互帮互助、团结友爱、积极主动、探索创新的精神，取得各自满意的成绩，共同畅想文庙街小学学校美好的明天!

谢谢大家。

春季学生国旗下讲话稿篇三

老师们、同学们：

酷暑过后，秋风送爽，我们师生齐聚在这里，新学年的新学期转瞬已经两周有余。在过去的日子里，我校在教育教学中取得了辉煌的成绩，我们无不为之自豪，为之骄傲！成绩只能代表过去，如今，我们面临着更加艰巨的任务——为创建省级标准化学校贡献自己的力量。在前段时间的创建工作中，老师和同学们付出了辛勤的劳动，我们看到，我们的校园更加整洁干净了，我们的同学越来越有礼貌了，校园内丰富多彩的活动越来越多了，所有这些变化都离不开每一位老师和同学的努力。为巩固创建成果，把各项工作做的越来越好，在此，我发出如下倡议：

一、我参与，我是创建标准化学校的主人。创建标准化学校，它需要每一位师生的积极参与和共同努力。我们要以主人翁的姿态积极投身到创建活动中来，严格遵守学校的各项规章制度，以自己的实际行动为创建活动献计献策，多做贡献。

二、我努力，我为创建标准化学校添光彩。作为五十一中的一员，我们要牢固树立社会主义荣辱观，自觉学习贯彻《公民道德建设实施纲要》，努力将“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”的公民道德基本规范转化为自觉行动，伸伸手，弯弯腰，轻声慢步，从我做起，从小事做起，从一点一滴做起，争做一位光荣的文明师生。

三、扬正气，树立文明新风尚。在标准化学校创建活动中，我们要大力弘扬“文明、诚信、勤劳、团结、求实、创新”的精神，积极参与学校组织的各种活动，从言语表情到行为举止，从班级教室到走廊校园，让文明成五十一中最美的风景线。

四、严要求，形成合力促创建。每个同学都要严格要求自己，切实遵守各项行为准则和法律法规，自觉维护校园公共秩序，积极投身于标准化学校创建活动的行列中，来共同塑造我们五十一中的新形象。

标准化学校呼唤文明师生，文明师生创建标准化学校。老师们，同学们，你的每一份努力，都让我们的学校离文明更进了一步；你的每一份辛苦，都为我们的学校增光添彩；你的每一份热情，都会激起更多人文明意识的诞生和责任意识的增强，就会让更多的人投入到标准化学校的创建活动中来。

新学期的的大门已经开启，让我们以昂扬的精神状态投入新的学习和生活中去，用优异的成绩和文明的行为向创建省级创建学校工作献礼！

最后，祝老师们工作顺利、事业有成！祝同学们学习进步，健康成长

春季学生国旗下讲话稿篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我国旗下讲话的题目是《遵纪守法做最好的自己》。

英国著名文学家莎士比亚说过：“纪律是达到一切雄图的阶梯”。每一位同学要实现心中的理想，就应该时刻不忘记纪律这一“阶梯”，做遵守纪律的模范，将遵守纪律的道德观念落在行动上，融到素质中，从生活中的小事做起。此机会，我特别向同学们提出几点希望：

首先、要树立一个正确的道德观、世界观和价值观，只有道德高尚的人才能对社会有所贡献，有远大理想的人才能勤奋刻苦、奋勇拼搏，体现自身价值。

其次、要提高自身的纪律和法制观念，用纪律和法律标准约束自己，要学法、懂法，继而守法。先从《中小学生守则》和《小学生行为规范》入手，通过《守则》和《规范》的学习，养成良好的守纪习惯，每个学生能对照、会执行，用校纪校规约束自己的行为，做到严格遵守。因为遵守纪律是遵守法律的最基础的环节。通过政治课的学习，要清楚地知道我们应该履行的法律义务和责任，自己所拥有的权利，自己应明确地知道，什么可以做，什么不可以做，知道法律、法规有法律的约束力和强制力，要学会对自己行为的控制，增强法制常识。树立自尊、自律、自强意识，增强辨别是非和自我保护能力。

第三、要有宽广的胸怀，不因小事激化同学矛盾，搞好团结。少数存在违纪现象的同学，要及时纠正错误行为。提倡同学之间互相学习、互相补充、互相理解，善于换位思考，积极营造浓厚的团结氛围。

第四，学校是我们大家共同学习生活的大家庭，我们每个学生是其中的一员，当出现一些不良现象或发现某些不良苗头，我们每位学生都有责任和义务加以劝阻制止，并及时报告班主任或学校，防止事态进一步发展。在各班级集体中，要积极开展主题班会展开大讨论，宏扬正气，坚决与歪风邪气作斗争，营造一个和谐、团结、健康的学习氛围。

同学们：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”在践行社会主义核心价值观的今天，任何丑恶的、不良的行为和习惯，我们都应坚决制止，决不含糊。让我们携起手来，认真学习、严格遵守各项法律、法规，自觉抵制各种不良现象，一起学法、知法、守法。用我们美好的心灵去净化身边的丑恶，用我们灵巧的双手共建人类的文明，共创和谐校园。

春季学生国旗下讲话稿篇五

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

提高全民思想道德素质，要从中小学的德育工作抓起。抓好德育工作是学校教育的一个重要方面。作为德育工作的“第一责任人”，班主任必须学会做德育工作，掌握德育教育的方法。在担任几年的班主任工作中，我摸索出了一些行之有效的教育方法。

一、以理解、尊重为基础，以爱心为出发点

人与人之间的相互理解，往往是形成共识的基础。而教师对学生的理解，就更具有不同寻常的意义。首先要尊重学生，充分尊重学生的意见和要求、尊重学生的人格，平等对待每一位学生。现在的学生由于大多是独生子女，所以把人格看的尤为重要，而事实上尊重学生的人格确实是任何一位班主任开展德育工作的前提。

作为一个班主任、一个老师，即使学生犯了错误，对学生进行批评教育时，也应尊重学生的人格，谆谆教导，才能取得教育的效应。一味的训斥，只能使学生产生逆反心理；更不能用挖苦、讽刺的话语伤学生的心。教师对学生尊重，会使师生关系更为融洽。其次，老师要有爱心，从爱心出发是对学生进行教育的基础。老师爱学生是必要的，也是必须的。但在爱的基础上要管教，不要把学生当作宠物，只求他听话，其余随他去。管要讲原则，严而有爱。班主任要关心爱护班级的每一个学生，使学生感受到班主任的批评教育是“恨生铁炼不成钢”，是真心希望学生个个都能健康成长，真心希望学生个个都能成材。老师有爱心，学生才能更加爱戴老师。师生感情不断加深，才能充分发挥情感教育作用。

当然，德育工作有时也要用到处罚的方法。不少人认为德育工作中只要有处罚，师生关系就必然处理不好，其实不然，只要你公平公正，罚得有分寸；只要你尊重学生，不侮辱他们的人格，学生就能感受到你的爱。当然你还必须要讲道理，

不管是处罚前，还是处罚后，你一定要把道理说清楚。学生嘴里不说，但他是会知道你的爱的，这样师生间就有了互相信任，误会减少，感情加深。由于师生关系好，班里的气氛也会随之好起来，学的愉快，教的也愉快。

二、量化管理抓落实

量化管理，能提高学生自我管理和教育的能力。量化管理要求以学生的自我管理和教育为出发点，以《中学生守则》和中学生日常行为规范为基础，通过从整体着眼，从细处着手，培养学生良好的行为习惯，以达到开展班级德育工作，提高学生德育素质为最终目的。如：中学生守则要求学生做到不迟到、不早退。为个“迟到”问题，班级就是经过点名、登记、相应的处罚，以至培养学生遵守作息时间的。又如：不乱扔纸屑果皮的问题，班级有检查，罚扫地等管理制度，来克服同学不注意环境卫生的不良现象，促使学生养成讲究卫生的好习惯。开学第一天，我就向学生宣布诸如此类简单合理而可行的班级规章制度，并要切实执行，要让学生切切实实的感受到班主任是个言出必行的人。教室里的“春天”要建基于对原则的坚持，而非退让。如果发现所定的规章制度过于苛刻，当然可以修定甚至废除，但一切都要经过讨论和解释，且公开进行。要让学生知道你的意图，他们才肯合作，才会自觉守纪律。当然，德育工作除了学校、班级，还要家庭、社会三方面一起来实现量化管理，才可以取得更理想的效果。

三、营造良好的学习环境

中学生的学习、生活有很多时间是在学校里度过的。班级即是学生的一个大家庭。学习环境包括教室环境和思想环境。营造良好学习环境，对提高学生的德育素质，也是起了一定的作用。教室环境中可布置几张班级集体照、几本班刊，让学生一进教室就感受到集体的温暖。在孩子们眼里，教室就是他们的家。良好的环境促使良好班风的养成，使学生在外

部影响的潜移默化的作用下积极向上。特别值得一提的是，良好的环境促进了后进生的转化，从而有效地提高学生的德育素质。

四、培养学生竞争意识和竞争心理

如何培养学生的竞争意识和竞争心理，也是一个不容忽视的课题。为了增强同学们的竞争意识，我班组成若干个学习小组、互帮小组，各小组进行评比，使同学们展开友好的竞争，从个人到小组、从小组到大组、再从大组到全班，进行竞争。好的同学之间开展竞争，中等同学之间开展竞争，较差的同学也不愿落后。使比、学、赶、帮在班级蔚然成风。实际上每个同学都愿意向上，都愿意成为一个好学生，有竞争就可以不断产生动力，就能激励每个学生不断取得进步，最终促进学生德育素质不断提高。

班主任想要做好德育工作，就要以学生为主体，使之获得主动的发展。由此才能形成从自发到自觉的自律、自强、进取的班风，才能使学生在积累知识的同时挖掘潜能，全方位提高素质。

春季学生国旗下讲话稿篇六

老师、同学们：

早上好！开学第一周同学能够很快进入正常的学习状态。在课堂纪律、晚就寝、卫生保洁做得好，时间观念增强。新的学期，新的开始，我们要有新的起点、新的希望。在此，就学校德育工作，强调以下要求：

1、在仪表、仪容方面：要严格按照《中小学生守则》和《中小学生日常行为规范》要求自己，不适合学生的仪表、仪容要坚决杜绝，学校将不定期的检查。

2、在安全方面：上课、下课、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”的观念。同时特别注意交通安全，做到遵守交通规则，不坐违规车辆，不违规骑车。要保管好自己的财物。

3、在卫生方面：卫生是文明的标志。平时要及时彻底地打扫干净清洁区、教室，宿舍要整洁、卫生舒适，坚决禁止乱扔垃圾，如纸屑、包装袋、果壳等杂物，讲究个人卫生。

4、在校规校纪方面：要严格按照《中小学生守则》和《中小学生日常行为规范》来要求自己，争做文明向上的好学生。学校是一个大集体，班级是一个小集体。在集体中要靠我们每一个人共同遵守规章制度，大家才能有一个良好的学习环境，才能健康成长。

在上周，同学们存在的问题：

1. 还有同学玩手机，今天再次强调，发现后一律收缴，不再退还。并按相关规定进行纪律处分。

2. 课间迟到现象严重。同学们要充分利用早餐时间吃早餐，不能在上课以后的课间十分钟才挤到小卖部吃东西。值日领导、老师要督促检查。

3. 还有抽烟、饮酒醉酒现象。一旦发现要从严处理。

希望同学们要严格要求自己，立即改正，相互督促。杜绝以上违规现象，养成好习惯就等于在塑造成功，规范自己的行为，对自己负责。

谢谢大家！

春季学生国旗下讲话稿篇七

敬爱的老师、亲爱的同学们：

早上好！我今天演讲的题目是《变废为宝》。

难道这些瓶瓶罐罐纸盒真的一无是处了吗？其实，废物也是资源，是放错了地方的资源。

如果把生活垃圾中能利用的循环利用，变废为宝，那不也是一种节约行为吗？

我们提倡建立“循环经济”，就要在可持续发展的思想指导下，遵循生态规律，以原材料和废物的“减量化、再利用、资源化”为原则，以尽量废物生产、再使用、再生利用、热回收、无害化处置为顺序的经济活动，目的就在于保护环境，节约资源，促进经济发展。

变废物为宝物，促废物变资源，做生活中的有心人，不仅会有很大的收获，更能感受到成功的喜悦！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

春季学生国旗下讲话稿篇八

同学们、老师们，大家早上好！

世上本没有路，走的人多了，也便成了路；世上本没有交通规则，路上的车辆多了，也便出台了交通规则。

从人的本性上来说，没有人喜欢被规则约束，人们更多的是对自由的渴望，对无拘无束的生活的向往；但是，没有规则约束的自由不是真正的自由，而是灾难。黄河因为有了堤岸的约束，才能展现它一泻千里、波澜壮阔的奔腾气势，成为哺

育中华民族的母亲河，如果没有堤岸或堤岸决口，则会带来致命的洪灾。现代交通，有了合理的交通规则，且能严格遵守的话，才有高速行驶的畅快，才能给人类带来巨大的便利，反之，将引发巨大的灾难。所以，堤岸是河流的保护神，交通规则是驾驶员的保护神，校纪校规是学生的保护神，法律法规是我们所有社会人的共同的保护神。

作为一名学生，我们的健康成长需要规则和纪律的约束与保障，课堂纪律能保证我们拥有一个书香浓郁的学习气氛；卫生纪律能保证我们学生拥有一个整洁幽雅的校园环境；文明规范能保证我们学生今后成为一个有修养的人。同样，在现代社会，依靠法律，才能使我们这个社会变得有序安全；依靠法律，才能使我们的权利得到应有的保障。为进一步弘扬法制精神，增强广大师生的法律意识和法治观念，创建法治校园，积极营造和谐文明的校园氛围，学校决定自今天起举办法制宣传周教育系列活动，主要内容有：邀请法制副校长来校进行法制教育宣传讲座；组织学生观看法制教育展板；组织学生开展法制小报评比活动等。借此机会，我特别向同学们提出几点希望和要求：

1. 养成良好习惯，做一个遵守校纪校规的中学生。要求同学们认真学习和遵守《中学生守则》、《中学生日常行为规范》和《太仓市实验中学学生一日常规》，用校纪校规来约束自己的行为，并内化为自觉的行动。

2. 学习法律知识，做一个知法、懂法、守法的小公民。只有学法，才能知道什么是合法，什么是违法，明确公民的权利与义务，才能依法办事，履行法律的义务和责任，依法维护自身权益，增强自我保护能力。

3. 提高道德修养，做一个现代的文明人。道德修养是一个人魅力的基础，而修养体现在细节，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”作为当代中学生，我们要提高个人素养，保持良好的道德文明。对待同学之间的误会矛盾，我们一定要

冷静理智，要用合理合法的方式去沟通解决，否则，等待你的将是校纪校规甚至法律法规的处罚。

同学们，家有家规，校有校纪，国有国法，我们作为其中的一员，没有理由无视与违反，只能共同遵守与维护。让我们行动起来，遵守法律法规从遵守校纪校规做起，践行知法懂法从明辨是非曲直开始，树立起牢固的法制观念，强化我们的法制意识，今天做一名优秀的太实中学生，明天定能成为一个文明的现代公民。

春季学生国旗下讲话稿篇九

老师们、同学们：

今天主要向大家谈谈怎样保持稳定愉快的情绪。

所笼罩。对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的事情，但是如果表现过于强烈、引导不利，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。许多心理学测验也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲倍增，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞。效率下降。

怎样才能保持健康稳定的情绪呢？笼统地讲要注意以下两点：

一、用理智调节情绪。

一个人能否保持清醒、冷静的头脑，用理智来控制支配自己的情绪，这是心理健康与否的重要标志。从心理学角度看，人们许多不愉快的情绪，多是“自寻烦恼”的结果。青年人一定要正视现实，全面地多角度地看待问题，保持开阔的胸怀和乐观开朗的性格。

二、要树立远大的志向。

心理健康的青年人，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把“天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂。他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

三、要正确对待成功与失败。

例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学去丧失了勇气，诚然，分数对正在苦学的高中生来讲的确很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。

也不愿把悔恨旧梦重温，谁也不能让时光倒流，如果你一味沉溺于过去失败的痛苦之中，那么错过的不仅是昨天的时光，还会是今天的机会。当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也不要被暂时的失败所屈服，要重整旗鼓，轻装上阵，积极的投入到紧张的学习中去，这才是良好的心理情绪所必需的。

同学们，国外有句格言：“我是我心灵的主宰。衷心祝愿同学们掌握好自我情绪之舵，乘风破浪，在学习和将来的工作中做出不平凡的业绩！”

老师们、同学们：

早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：《讲卫生，爱健康》。

4月是全国第24个爱国卫生月和我省第16个健康教育宣传月。

健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。要有一个健康的体魄，讲究卫生就是最基本也是每个人都能做到的。我们每个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习、生活、健康成长。而美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。在此，我希望全体同学能做到以下几点：

1. 不吃零食，尤其是坚决不吃三无产品。吃零食会给我们的健康带来不良的影响。
2. 不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰。
3. 保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要注意开窗通风。
4. 加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

我相信，只要大家能够拾起一片白色，就能装点一寸绿荫，只要大家尽一份自身一点微不足道的力，就可以创造出一个更加洁净的校园。

同学们，让我们行动起来吧！从我做起，从身边小事做起，做当代文明的中学生。

我的讲话结束了，谢谢大家！

老师们、同学们

早上好！

今天我讲话的主题是拥抱健康 阳光成长。同学们，人生什么最可贵？有人说金钱，有人说时间，有人说理想，但我觉得健康与生命最可贵，随着社会的发展，健康越来越被人们重视。

那什么是健康呢?有些同学认为，健康就是不生病，不进医院，其实，要成为一个健康的人，不仅身体要没有缺陷和疾病，还要具有良好心理状态，以及良好的社会适应能力。

今天，老师主要和同学们谈谈如何具有一个良好的心理状态。

其实，在我们同学中间还存在着这样或那样的心理问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，有的学生极易产生焦虑、紧张、恐惧、说谎话等心理问题，有的学生害怕与他人交往等等。

作为一名学生如何拥有阳光般的健康心态，我有一些想法要和大家分享：首先要善于正确地评价自己，并能通过别人来认识自己，能够愉悦地接纳自己，并能及时地控制自己的一些消极的想法与行为。

在与他人交往的时候要学会微笑地问候，学会热情地帮助，学会宽容地待人，学会友善地相处。

当遇到挫折时做一个坚强勇敢的人，忘记失败，勇敢的抬起头来，迎接新的朝阳。就像踢足球，多跑一步未必能进球，但如果不出脚，就永远没有一脚定乾坤的壮举。只有经历风雨，才可能见到美丽的彩虹。

今天老师还有一个好消息要告诉大家，我们学校的心理咨询室上学期已经通过菏泽市合格心理咨询室的创建验收，这学期从本星期开始面向全体学生开放。时间是每周一到周五，每天中午11：45---12：45开放，地点在行政楼四楼。当同学们遇到烦恼的时候，有快乐想要与他人分享时，不妨到心理聊天室与我们的老师聊聊天，谈谈心，老师期待着能分享你的快乐，分担你的忧愁，并一定替你保守秘密哦，如果你觉得谈心不方便，也可以写信给老师，老师将会对每一封信认真答复，请相信，老师会珍视每一颗信任老师、渴望得到慰藉的'心灵，并一定替你保守秘密。

同学们 “健康体魄+健康心理=美好人生”， “打开心窗，让阳光进来。” 让我们行动起来，把健康、快乐的种子播下，共同去开拓健康的绿洲，促进精神健康。

老师们、同学们：

上午好！五月，金色的阳光明媚耀眼，我们告别了花枝招展的春天，开始步入炎炎的夏日。而夏季，是肠胃、呼吸道等传染病的多发季节，学校又是易感人群聚集地。要预防传染病，就要控制传染源、切断传播途径、保护易感人群。因此对我们大家来说，一些健康的生活方式显得尤为重要。在此，我也给同学们强调一些日常生活中应注意的地方：

一. 饮食方面：

1. 蔬菜水果要洗干净后才能食用。
2. 开展灭四害等活动，如灭鼠、消灭蟑螂、苍蝇、蚊子等，不要让老鼠、蟑螂、苍蝇污染食物。
3. 同学们应少吃零食、冷饮。夏季高温，食品容易变质，不要购买三无产品。
4. 不要暴饮暴食。一顿饱一顿饥容易损伤胃肠道功能，引起呕吐、拉肚子等胃炎、肠道疾病。
5. 饭前便后要洗手，做好个人卫生。
6. 健康饮食，不挑食，确保各种营养齐全，保证体质健康。

二. 环境卫生方面：

1. 不随手乱扔垃圾，特别是一些包装袋及吃剩下的食品会引来蚂蚁、蟑螂、苍蝇、老鼠等污染环境，传播病菌。

2. 各班及时清理垃圾，在倒垃圾时注意不要“一边倒，一边漏”，发现有垃圾就随手捡起，放进纸篓。

3. 教室就像我们的家，要时刻保持整洁、干净，特别注意教室里卫生死角的清洁，别让蟑螂、苍蝇、蚊子有藏身之处。

三. 运动方面

1. 运动前要做足热身运动，防止韧带拉伤等伤害。

2. 穿着适合运动的衣裤和鞋子，不穿凉鞋、裙子上体育课。

3. 不在双杠场地随意玩耍，防止摔伤。

4. 注意防暑，不要在烈日下过量运动，防止因骨骼、关节、肌肉等承受负担过重所导致的运动伤害。

希望大家重视起身边的小事，健康地生活，健康地学习，健康地度过每一天。希望每一位师生都有一个健康的体魄，希望我们共同拥有一个卫生整洁的校园！

谢谢大家！

各位老师、同学们：

早上好！我讲话的题目是《阳光心理，健康人生》。

心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。在日常生活中，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，人与人的交往日渐增多，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或损坏。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，因琐碎小事而耿耿于怀；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与同事、老师、同学、父母对立情绪严重。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

我们怎样才能拥有健康的心理？

首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生，要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望，要相信失败是成功之母，饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。

其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。祝愿大家都有一个健康的心理，阳光的心态，快乐幸福

的人生！

谢谢大家！

春季学生国旗下讲话稿篇十

老师们，同学们：

大家早上好。

此刻，闻国歌之声，兴爱国之思。面对着鲜艳的五星红旗，你可曾想到，这是我们伟大祖国的象征，是爱国主义优良传统的象征。

什么是爱国主义？列宁说：“爱国主义是指人们对祖国的忠诚和热爱，是千百年来巩固起来的对自己祖国的一种最深厚的感情。”正是这种崇高的感情，使无数仁人志士为祖国的繁荣富强奋斗终身，为捍卫祖国的独立和尊严而奉献出自己最宝贵的生命。中华民族5000年的文明历史得以延续，是和爱国主义的民族传统紧密联系在一起。

在古时，有孟子“生于忧患，死于安乐”的大声疾呼，有屈原“身既死兮神以灵，子魂魄兮为鬼雄”的悲壮高歌，有诸葛亮“鞠躬尽瘁，死而后已”的亲身实践，有陆游“位卑未敢忘忧国”的赤子之心。在近代，当我们面对鸦片的毒害，当我们面对八国联军的残暴，当我们面对日本帝国主义犯下的滔天罪行，当我们面对着侵略，压迫和屠杀的时候，有多少民族英雄挺身而出，为祖国抛撒一腔热血。人，都热爱自己的生命，是什么让他们置生命于不顾，甘愿流血牺牲呢？是爱国情！

《诗经》关雎的歌喉；屈原《橘颂》的音韵；乐府、律诗与散曲歌颂了祖国历史辉宏岁月的辉煌。

岳飞的一阕《满江红》，文天祥的一篇《正气歌》，鲁迅的一声《呐喊》，捍卫了祖国不屈的尊严与神圣。

这样的祖国，难道不值得我们爱戴，不值得为她流血牺牲吗？

也许有人会说，爱国，应表现在血雨腥风的年代，而在和平时期，爱国似乎对我们是遥远的。其实，爱国就在我们身边。古人云“一屋不扫，何以扫天下？”，要爱国，首先就必须从身边的小事做起。爱国，就表现在少扔一片废纸，少说一句脏话；爱国，就是节约一滴水，一度电；爱国，就是尊敬师长，孝敬父母；爱国，就是懂得责任，懂得自强。爱国，还不应忘记过去，我们不能忘记《南京条约》割断骨肉之痛，不能忘记火烧圆明园灼热之耻，不能忘记东北三省被奴役和压迫，更不能忘记南京30万无辜的生命。同学们，让我们牢记历史，继承和发扬爱国主义传统，从我做起，以实际行动表达自己的一片爱国之心。