

2023年健康知识国旗下讲话 心理健康教育国旗下讲话(优秀5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

健康知识国旗下讲话篇一

老师们同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的主题是“正确看待心理教育，提高自身幸福感。”

心理学是一门既古老又年轻的学科。在古希腊的德尔菲神庙里立着一块碑石，上面刻着一句神谕：“人，认识你自己。”这句话被认为是古代朴素心理学的起源。古希腊神话中的狮身人面的怪物给过路人出了一个谜语：“什么东西早上是四条腿走路，中午是两条腿走路，晚上是三条腿走路？”这就是著名的`斯芬克斯之谜。答案是人类。正说明了人类从很久以前就开始了对自己的探索。简单地说，心理学是研究人的学问。

我们生活在一个竞争激烈的社会，所要面对的巨大压力使得我们必然在学习、生活、人际关系和自我意识等方面会遇到心理失衡的现象，而这时就需要有专门的疏导途径，也就是心理咨询。我校的心理咨询室“紫薇小语”室自成立以来，也受到了不少同学的关注。同学们反映出的问题除了学习、与父母沟通的障碍以外，更多的还在于与同学交往、自我认识等方面。心理咨询本着“助人自助”的原则，即通过启发、疏导等方式引导同学们走出心灵的困境。在咨询中，我们将

会做到：对所拥有的学生来访记录及其它相关资料档案履行保密的义务和责任。本学期心理咨询室的开放时间为每周一——周五的中午12点到1点，地点在科技楼三楼。欢迎同学们前来倾诉烦恼，释放心情。

接下来，我想和大家一起分享哈佛幸福课导师本·沙哈尔为同学们简化出10条幸福小贴士：

1、遵从你内心的热情。尝试寻找对你有意义并且能让你快乐事情，不要只是为了轻松而得过且过，或一味只遵从别人对你的期望。

2、多和朋友们在一起，不要总在座位上呆坐着，尝试理解父母。良好而亲密的人际关系，是你幸福感的有力保障，最有可能为你带来幸福。

3、学会失败。成功没有捷径，历史上有成就的人，总是敢于行动，也会经常失败。不要让对失败的恐惧，绊住你尝试新事物的脚步。

4、接受自己全然为人。失望、烦乱、悲伤是人性的一部分。接纳这些，并把它们当成自然之事，允许自己偶尔的失落和伤感。然后问问自己，能做些什么来让自己感觉好过一点。

5、简化生活。更多并不总代表更好，好事多了，也不一定有利。你买了太多的练习册吗？参加了太多的辅导班吗？应求精而不在多。

6、有规律地锻炼。体育运动是你生活中最重要的事情之一。每周只要3次，每次只要30分钟，就能大大改善你的身心健康。

7、睡眠。每天充足的睡眠是一笔非常棒的投资。这样，在醒着的时候，你会更有效率、更有创造力，也会更开心。

8、慷慨。现在，你的钱包里可能没有太多钱，你也没有太多时间。但这并不意味着你无法助人。当我们帮助别人时，我们也在帮助自己。

9、勇敢。勇气并不是不恐惧，而是心怀恐惧，仍依然向前。

10、表达感激。生活中，不要把你的家人、朋友、健康、教育等这一切当成理所当然的。它们都是你回味无穷的礼物。请始终保持感恩之心。

谢谢大家。

健康知识国旗下讲话篇二

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？”金葵人说：“我为什么要给你？”它说：“我能帮你松土啊。”金葵人说：“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，形成良好的学习习惯，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！

健康知识国旗下讲话篇三

老师们，亲爱的同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的题目是《关注健康，快乐成长》。

健康，应该是我们每个人一生都在关注的问题，健康的心理和健壮的体魄是我们保证良好学习状态和工作状态的重要前提。

拥有健康的身体，对于我们的学习工作是至关重要的。现在我们有些同学忽视了锻炼身体。学习是需要付出艰苦的努力，但也需要注意劳逸结合。适当的锻炼身体不是在浪费时间，而是在提高效率。所以，在课间也要给自己留一些锻炼身体的时间。人们常说“身体是革命的本钱”。

身体健康很重要，心理健康同样很重要。在我们每天艰苦学习的时候，往往会碰到一些挫折，这是免不了的。不要让自己因为这么一点点小事情就掉入蓝色的忧郁之中，我们要用充满爱的眼睛看这个世界，这个世界才充满明媚的阳光。拥有了健康的心灵，我们才真正成为一个人全面发展的人，一个幸福的人。心态决定心情，良好的心态，充满阳光的心理，必然会使你笑对人生，满怀信心地迎接学习和工作。

同学们，具备健康的体魄和良好的心理素质，是个人快乐成长的重要保证。希望每个人都高度重视自己的心理和身体健康，学习必要的防病知识，有一个良好的卫生习惯，用健康的体魄、旺盛的精力，投入到紧张的学习中。最后，愿同学

们关注健康，快乐成长。

谢谢大家！

健康知识国旗下讲话篇四

老师们、同学们：

早上好！

生活就像一面镜子。你对它哭，它也对你哭，如果你想要它对你微笑，你只有一种办法，就是对它——微笑。微笑是最美好最迷人的一种表情。真诚、温馨、快乐。

人生中有成功就有失败，失败不意味着你是一个失败者，失败表明你尚未成功；失败不意味着你没有努力，失败表明你的努力还不够；失败不意味着你必须忏悔，失败表明你还要吸取教训；失败不意味着你一事无成，失败表明你得到了经验；失败不意味着你无法成功，失败表明你还需要一些时间；失败不意味着你会被打倒，失败表明你要微笑面对。

凡真正大的智慧，往往源于失败的教训。古今中外，大多数成功者都经历过失败，可贵的是他们的勇气。马克·吐温经商失意，弃商从文，结果一举成名。爱迪生为了研究，失败过无数次；居里夫人为了“镭”的研制成功，遭受过许多挫折；袁隆平为了“杂交水稻”，经受了难以想象的打击。然而，他们挺过来了，他们微笑着面对，微笑着成功。

我们学习生活中也会经历无数的挫折：每一次上课被老师叫起，手足无措，是一种挫折；当你作业中的叉号比别人多时，是一种挫折；体育课上，你的球技比别人差了一大截时，也是一种挫折；考试后，你的三位数比你同水平的人低，也是一种挫折。

挫折出现后，可置内心的百感交集于不顾，抓住自己内心的信心与乐观的力量，冷静的去思考，沉着去面对！巴尔扎克说：“世界上的事情永远不是绝对的，结果因人而异，苦难对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”我们要在失败中吸取经验教训，体会方法，思考原因，这样，我们才会变地成熟，才会成功。

同学们，让我们勇敢面对挫折，微笑面对失败，迎接新一次的挑战。生活中，没有永远的胜者，也没有永远的败者！

缪诣欣老师是校本年度的教坛新秀，曾获市区数学教师基本功竞赛一等奖，大市三等奖，市区评优课三等奖，市区解题能力竞赛二等奖，擅长多媒体，在各类信息化教学比赛中多次获奖，制作的向量微视频被电教馆收录于名师课堂云端。

健康知识国旗下讲话篇五

老师们、同学们：

大家早上好！我是603班的。今天我在国旗下演讲的题目是：《走进健康春天，严防春季传染病》。

春天，阳光明媚，春暖花开，到处充满了生机，一切都是那么的美好！可是同学们你们知道吗？春季也是流感等呼吸道传染病的高发季节。在不知不觉中，可恶的病菌就开始猖獗起来，给我们的健康造成了威胁——人体一旦感染这些病菌，就会出现发烧、头痛、腹泻等现象，身体严重不适，影响人们正常的工作和学习生活。

为切实加强学校春季传染病的防控工作，有效预防春季呼吸道传染病，为了全校师生能健康、愉快地学习、工作、生活，在此，我向为大家介绍几点简单的预防措施：

- 1、全校师生都要树立起预防传染病的防范意识。切断传染途

径。不食用不清洁的食物，坚决杜绝购买路边小吃，流动摊贩的食品，不吃生食，不喝生水。

2、注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯，也是预防春季传染病的关键。饭前便后以及外出归来一定要洗手，减少春季呼吸道传染病的流行。

3、平时做好教室清洁卫生工作。保证窗明几净，地面干净无杂物，经常开窗通风换气，使室内空气流通。

4、各班开展密切春季传染病预防的宣传教育活动，教育学生提高自我保护意识和能力，发现身体异常，及时到医院就疹。

5、春天正是运动锻炼的好时机，应积极参加体育锻炼，多呼吸新鲜空气，增强体质。另外，要合理安排好作息，要根据天气变化，适时增减衣服。

老师们，同学们，“儿童是祖国的未来，健康是最大的财富。”让我们积极行动起来，讲究卫生，预防春季传染病，让我们大家健康、快乐地学习、生活！

我的讲话到此结束，谢谢大家！