

# 2023年中国学生营养日国旗下讲话(优质6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 中国学生营养日国旗下讲话篇一

健康教育国旗下讲话一：

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是五三中队的简荣蓉。今天我在国旗下演讲的题目是：健康教育。

近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈。”可见我们青少年的素质关系着祖国的未来，而“健康教育”在其中起到了不可小视的作用。

健康分为身体健康和心理健康两种，其中身体健康是至关重要的。毛泽东曾经说过：“身体是革命的本钱”，青少年连自己的身体都不能保证即便有再大的梦想，再高的志向，也都是空中阁楼，是无法践行的。生命在于运动，快乐在于健康，青少年的朝气是在运动中体现出来的，那怎么进行运动来强健体魄呢？很简单，认真对待每一节体育课，让我们在有限的时间中进行科学的锻炼；珍惜每一次出操的机会，然而有的同学只是草草应付了事，做操时像霜打的茄子似的，有气无力，没有一点精气神。但如果你能认真做完每一节操，你就会发现，你的听课效率提高了，你的思维敏捷了。因为那几分钟的运动可以让我们在清晨未完全投入工作状态的身体和大脑变得灵敏。

最后希望同学们能够用强健的体魄塑造未来，用良好的心态面对明天！

谢谢大家！

## 中国学生营养日国旗下讲话篇二

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xx个爱国卫生月和我省第xx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！

## 中国学生营养日国旗下讲话篇三

亲爱的老师们，同学们：

大家早上好。今天我讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》。

携带着凛冽的寒风，冬天就这样来到了我们的身边。水瘦山寒、天高地远，大自然逐渐安静下来，而我们的校园却开始了热火朝天的冬季体育锻炼。灵巧的毽子，滚动的足球，优美的投篮，天空中滑过弧线的羽毛球，校园里跑跳的大家，都给单调的冬天增加了无限的生机。

体育是跃动的音符、舞动的旋律、运动的艺术，是促进同学们健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工作。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。据调查，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8-10倍。

为了让健康和运动的理念深入人心，并成为同学们的自觉行动，每天学校的早锻炼以晨跑为形式，为第一节课的学习热身。下午大课间以京剧操+小锻炼相结合，来舒展身心，上星期学校也举行了“趣味运动会”力求让每位同学都可以享受到运动的快乐。课间，操场俨然也成为了同学们快乐游戏的舞台。

如何科学的进行冬季体育锻炼呢？我这里有几点温馨提示：第一，运动前做好准备活动，运动后及时穿衣保暖，以防感冒；

第二，在运动时，做到活动内容有组织，追逐打闹不可取，确保安全有保障；第三，运动时要看管好自己的衣物，以免相互之间误拿；第四，活动要团结友爱，不要因为小事而引起摩擦、冲突。

同学们，身体是知识的载体，拥有健康就拥有一切。冬季，请加强体育锻炼吧！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！”

我的讲话完毕，谢谢大家。

## 中国学生营养日国旗下讲话篇四

各位老师、同学：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是：《我运动我健康我快乐！》

“生命在于运动”，运动会让我们的生活更加快乐，身体更加健康，让我们成为阳光快乐的好少年！

天气越来越冷了，而这个季节，却正是锻炼身体的好时机。参加体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力；还有助于骨骼的生长发育；更能增强记忆力，提高学习效率。

上一周，我校本学期的体育节已经开幕了，校园到到处能看到同学们快乐运动的身影，跳绳、踢毽子、长绳等运动项目深受同学们的欢迎。接下来，西湖区和杭州市的三跳比赛也马上就要开始了，希望同学们能借助这个机会，力争向上，挑战自我。同时也希望同学们在运动时注意安全，注意运动的场合，不要在教室、楼梯口、拐角等狭窄的通道处活动，

避免受伤。

同学们，“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”，让我们积极行动起来，投入到快乐的运动中，祝愿同学们在参与阳光体育活动的浪潮中变的更健康,更自信，更快乐!

谢谢大家，今天的国旗下讲话到此结束!

## 中国学生营养日国旗下讲话篇五

尊敬的老师们、亲爱的同学们:

大家早上好!(鞠躬)

今天我国旗下讲话的内容是“防冻保暖,平安伴我”。寒冷的冬季已经来临,同学们每天都顶着呼呼的寒风来上学,真了不起!可要注意了,当气温降到5℃以下后,我们的小手小脸就可能会变得又红又痒,严重时出现水疱,破裂后形成糜烂或溃疡。这种冻伤多发生在我们的身体末端或表面,这些部位血流缓慢,且又经常暴露在外,局部温度低,极易受寒冷的伤害。那我们如何做好防冻工作呢?这里我建议大家勤做五件事。

- 1、勤进行耐寒锻炼。如慢跑、快步走、跳绳等体育活动,让全身各个部位活动起来,既可促进血液循环,也可以提高人体对寒冷的忍耐性。
- 2、勤准备防寒物品。在严寒的时候,我们不仅要穿着适当厚度的保暖御寒衣服,还应戴上口罩和手套。
- 3、勤换鞋、袜和鞋垫,勤用热水洗脚。俗话说:“寒从脚下起。”在严冬,我们更应该注意脚部保暖。
- 4、勤活动手脚和揉搓面部、耳、鼻。经常揉搓按摩这些部位,

可以改善局部微循环，加快血液流动。这是预防冻疮的最佳办法。

5、勤晒被褥。被褥经过日晒，变得蓬松，不仅增加了空气量，而且还增加了厚度。因此，盖着晒过的被子，会觉得更加暖和。

除此之外，冬季出门前我们一定要吃饱、穿暖，做好各种御寒准备。但如果外出活动时手脚被冻得发僵怎么办？我们千万不要立刻在炉火上烤或者在热水中浸泡，这样会形成冻疮甚至溃烂。正确的方法是回到温暖的环境中去，使冻僵部位的温度慢慢回升。最有效的方法是用手搓，通过摩擦增加温度，促进自身的血液循环，以恢复正常。

冬天还很漫长，希望同学们掌握相关知识，提高防寒能力，注意冰雪天不要被冻伤。在此我衷心祝福大家过一个健康愉快的冬季。我的讲话完毕，谢谢大家！

## 中国学生营养日国旗下讲话篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是五三中队的简荣蓉。今天我在国旗下演讲的题目是：健康教育。

近代文学家梁启超说：“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈。”可见我们青少年的素质关系着祖国的未来，而“健康教育”在其中起到了不可小视的作用。

健康分为身体健康和心理健康两种，其中身体健康是至关重要的。毛泽东曾经说过：“身体是革命的本钱”，青少年连自己的身体都不能保证即便有再大的梦想，再高的志向，也都是空中阁楼，是无法践行的。生命在于运动，快乐在于健康，青少年的朝气是在运动中体现出来的，那怎么进行运动来强

健体魄呢?很简单,认真对待每一节体育课,让我们在有限的时间中进行科学的锻炼;珍惜每一次出操的机会,然而有的同学只是草草应付了事,做操时像霜打的茄子似的,有气无力,没有一点精气神。但如果你能认真做完每一节操,你就会发现,你的听课效率提高了,你的思维敏捷了。因为那几分钟的运动可以让我们在清晨未完全投入工作状态的身体和大脑变得灵敏。

最后希望同学们能够用强健的体魄塑造未来,用良好的心态面对明天!

谢谢大家!