

最新体质健康国旗下讲话 心理健康国旗下讲话(通用5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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编帮大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

体质健康国旗下讲话篇一

同学们，我们中学生是民族的希望，祖国的未来。我们的心理是否健康，关系到民族整体素质能否提高，关系到国家未来兴衰。

良好的心理素质是人的全面素质中重要的组成部分。人在良好的心理状态下，能够适应外界的变化情况，充分发挥其身心潜在的能力，创造性地进行学习和工作。而广大同学由于正处于身心发展的重要时期，随着生理和心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，因而在学习、生活等众多方面，或多或少总会遇到各种各样的心理困惑或问题。

中学阶段不仅要面临自身的心理变化，自我意识、独立意识的增强，情绪的波动，个性的突出与成熟，很容易出现各种心理问题。心理问题一旦产生，轻则会造成对学习、生活、环境的不适应，影响正常的学习和交往，影响个人全面素质的提高，重则会造成严重的心理疾病。因而，我们必须努力培养良好的心理健康素质，使自己愉快学习，健康成长。

“健康的体魄+健康的心理=美好人生”，为此希望同学们从以下几方面入手。

一、培养积极的人生态度：

经常听到同学抱怨，学习成绩不好、压力大，精神不振，意志消沉。其实，人生的路总要经历风雨、坎坷，只要你始终坚定信念，追求自己的目标，去拼搏，就会发现人生的天空如此广阔，青春的鲜花如此美丽，“不经历风雨，怎能见彩虹”。

二、提高道德修养：

道德修养影响一个人的健康。现代医学、心理学也证明：道德高尚的人经常满腔热忱地帮助人，扶助人，爱护人，援救人，人们也会投桃报李，给以真情回报。

三、树立正确的名利观：

处于人生转折期的高中学生，要想保持良好情绪，维护和谐，增进心理健康，就必须学会正确地对待名利，如果一味追名逐利，整天处心积虑，必然产生消极的不良情绪，在日常学习和生活中，一方面争先进，创一流；另一方面不斤斤计较功名得失，有了这样的名利观，我们就不会因暂时不如别人而自卑。

四、培养勤奋学习的好习惯：

在生活中，有些同学因家庭或自身等原因存在厌学情绪，把读书学习视为一种痛苦。因此，每个同学都必须认真对待学习，努力培养学习兴趣。养成良好的学习习惯。要明白只有读书学习才能使人掌握知识，提高素质，懂得人生真谛，热爱生活，只有知识才能使人正确地认识和对待挫折，正确地对待人生和前途，乐观向上。学习使生活变得精彩，人生也因此更有价值。

五、还要培养自己的积极情感，提高学习知识的积极性和有效性；培养良好的意志品质，促进自己学习的自觉性、主动性与坚持性；以及培养自尊心、自信心与上进心等性格特征，促

进自己的成就动机，提高学习效果等。

同学们，未来社会的竞争，说到底就是人才的竞争，而人才的竞争，在一定意义上不仅是智力的竞争，更有意志品质和个性因素上的较量。社会的进步要求人们具有很强的心理承受能力。心理健康是社会进步的重要标志。增强社会适应性，培养健康的心理素质，是时代的呼唤，是社会的需求。

最后，祝每位同学都有一个良好的心理状态，让我们以健康的心理，遇事提得起放得下，快乐学习，轻松生活，早日成为社会的栋梁之材。谢谢大家！

体质健康国旗下讲话篇二

校园生活像一串百味冰糖葫芦，有着不同的味道，酸、甜、苦、辣……而我却真正的享受到了一种特殊的味道！

胖叔叔？胖叔叔是谁啊？告诉你吧！胖叔叔可是个幽默大师呢！别小看胖叔叔，他可有名气了！还写了许许多多的书。《天上掉下个胖叔叔》、《老鼠为什么爱大米》、《快快乐乐写作文》、《一百个中国孩子的梦》、《四千岁的森林》、《胖叔叔》……这天，胖叔叔要到我们学校来演讲，我兴奋不已，因为今天终于有机会可以见到他了。

这天早晨，太阳可能是听到胖叔叔要来了，害羞及了，所以没有爬上来，只是在背后偷偷地看胖叔叔演讲吧！铃声一响，我们听到广播通知后，各班拿着凳子，排着整齐有序的队伍来到了操场上，很有耐心地等待胖叔叔的到来。

过了一会儿，只见低年级的同学突然间欢呼起来。啊！胖叔叔来了！全校的师生都欢呼了起来。顿时，我感到全身轻飘飘的，心里兴奋及了！胖叔叔被我们热烈的掌声迎接到了校园。胖叔叔面带微笑注视着每一位同学。你看，胖叔叔其实也不太胖吗？身高1米6多左右。有方又高的额头，浓浓的眉毛下有

一双明亮的大眼睛，高大的鼻梁上架着一幅眼镜，尖尖的下巴，嘴角下的胡子和披在肩膀上的头发混合在一起。外面穿着一见深黑色的衣服，可神气，可威风啦！

我们从胖叔叔和老师的口中了解到：胖叔叔真名董宏猷，湖北人，华中师范大学中文系毕业，现任武汉市副主席，武汉作家协会主席，国家一级作家呢！现在胖叔叔要讲课了！我们同学都精神面貌，全神贯注地听胖叔叔要讲的内容。

胖叔叔一来介绍完自己后，就给我们做了一个小小的热身游戏。先搓搓手，再使劲地拍手心。这下我们可有精神了，全身热乎乎起来。在我印象中最深刻的就是捡钱包和捡牛粪的故事了。只见胖叔叔响亮地讲道：“一天，考试结束后，老师在批同学们写的作文，一个接一个的批，另人惊讶的是全班同学都是写捡钱包，只有一位特殊的同学写的是捡牛粪。”胖叔叔又问道：“同学们你们想，老师会给谁高分呢？”胖叔叔一边津津有味地讲故事，一边还用手做手势。逗得我们大家哈哈大笑了！“哈哈！这还不简单，是因为那个写捡牛粪的同学很特殊，只有他一个人写。而另外的同学居然都是一样的，选材非常有特色，有个性，与众不同，不可思议！”不久后，胖叔叔解释道。

胖叔叔终于讲完了，我多想和他接近接近聊聊天啊！突然，老师说十块钱买一本胖叔叔的书可以签名，我听了，一下子又兴奋了起来。一摸口袋，失望莫极，资金不足啊！好不容易有机会可以跟胖叔叔接近，可是老天却如此般对待我，我可失望了！

胖叔叔真幽默风趣，简直活像一个老顽童。胖叔叔走之前居然叫我们说：“多捡牛粪，少捡钱包！”大家听了都不由的哈哈大笑了起来！

母校是灿烂的一阳光，我们是花朵，我们在阳光下茁壮的成长。我为我是一小生感到无比的自豪，我为我是阳光下成长

出来的一朵小花感到无限的骄傲!我爱你-----城南一小!

体质健康国旗下讲话篇三

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,及时到医院就诊。

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！

体质健康国旗下讲话篇四

老师们，同学们，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》。“运动是目的，理想是标准。”这是法国文学家雨果的一生追求；“只有运动，生活才会不断进步。”这是莎士比亚的信仰。的确，生命在于运动。只有运动才能把握我们短暂的少年；只有运动才能让生活变得更加富有情趣。

我们学校积极响应“阳光体育运动”号召，切实保证我们学生每天一小时体育锻炼时间。热爱体育、参加锻炼、崇尚运动应该成为广大青少年的时尚。在接下来的时间，希望同学们能够认真上好每一节体育课，在环形跑道上飞奔，在绿茵球场上驰骋，在篮板下腾跃，舒展每一个关节，激活每一个细胞，强健我们年轻的体魄展示我们青春的活力！我们还要充分用好大课间，伴随着明快的音乐，有序地分散到指定的场地，积极投入到跑操和跳绳的活动中，让我们伴随着动感的音乐，享受着运动给我们带来的快乐吧！

运动，可以放飞心情。运动，可以缓释压力；运动，挑战自己的开始。运动，超越极限的体验；运动不止，奋斗不息，生命才会健康精彩！来吧，同学们！让我们走向操场，走进大自然，走到阳光下，在运动中增强体质，让运动——成为我们终生

的兴趣爱好!让健康——成为我们全面发展的不懈追求!让快乐——成为我们成长过程的伴奏音符!我的发言完毕，谢谢大家!

看过aaaa的人还看了：

体质健康国旗下讲话篇五

各位老师、同学们：

大家早上好！

10月10日，是“世界精神卫生日”，我们对于这个日子可能有些陌生。它是由世界心理卫生联合会在1992年发起的。作为传播精神卫生理念的重要日子，世界精神卫生日在当今社会越来越受到重视。

世界卫生组织报告显示，精神疾病已经成为21世纪的重要疾病，世界人口的25%，即每四个人中就有一人在其人生的某个阶段出现精神障碍。在我国，约有1.73亿人患有不同类型的精神障碍，有3000万左右的青少年存在不同程度的心理问题。3000万，这个惊人的数字牵动了多少家长、老师的心。

你是否会被某些困难压得喘不过气？

你是否有不被人理解的痛苦和困惑？

你是否常常被孤独包围，无人倾诉？

你是否会因一次次的失败感到自卑甚至绝望？

你不想犯错，却总是犯错；

你想要努力学习，可是却总管不住自己；

你想要变得更好，但却越来越讨厌现在的自己；

其实，在成长的过程中出现一些心理问题是正常的现象，关键在于如何正确对待它们。同学们，当孤独、自卑、痛苦、委屈向你袭来时，不要害怕，在你的身边有默默支撑你的力量，来自于你的父母、老师、朋友。尝试倾诉，他们都愿成为你真诚的朋友，倾听你的诉说，与你一起分享成长的快乐，分担成长的烦恼。

老师关注的不仅是我们的学习，还有我们的身心健康。老师希望我们拥有丰富的科学文化知识，更希望我们是一个积极进取、阳光健康的孩子。老师渴望看到我们的勤奋努力，孜孜不倦，但更渴望我们能始终拥有良好的心态，完善的人格。

在所有能给予你温暖和帮助的人当中，一定不要忘记最重要的那个就是——我们自己。正视自己，了解自己，明白自己是个怎样的人：有哪些优点和缺点，兴趣和爱好，理想和志向。接纳自己，高也罢，矮也罢，胖也罢，瘦也罢，镜子里的那个人才是我自己。以满心的喜悦去面对自己，树立起信心为自己鼓劲，努力去做那个最好的自己。

和别人比，可能我们永远享受不到成功的喜悦。那就和自己比，和过去的自己比，让自己成为今天最好的自己。菲尔普斯，年幼时是个多动症患者，今天他是奥运七块金牌得主；俞敏洪，一个高考两次落榜的学生，今天他创立了第一家在美国上市的中国教育企业“新东方”。他们都成为了今天最棒的自己。不管底子有多薄，基础有多差，只要从自身出发，付出努力，让每一天都有收获，每一天都有进步，我们完全可以成为最好的自己。

美好的人生需要健康的体魄，同时也离不开健康的心理。老师们、同学们，让我们学会倾听，尝试沟通，用“理解关爱”去培养和谐健康的心态，确立良好健全的人格，让我们努力成为我们所期待的人。

谢谢大家，我的讲话到此结束！