# 最新身体健康国旗下讲话(十六篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-08-16

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。身体健康国旗下讲话篇一...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**身体健康国旗下讲话篇一**

大家好!夏天到了，树上的知了叫了，天气一天天变热了。小朋友们都穿上漂亮的裙子、背心和短裤，露出了小胳膊小腿。小朋友，你们知道怎么在夏天里保护自己吗?(个别提问)现在老师来告诉你们：

一、天气热了，我们要多喝水，要喝开水。在幼儿园喝老师为我们凉好放在保温罐里的水，在家里也要尽量喝凉开水，少喝饮料。这样我们就会健健康康的，不得病，每天都能来幼儿园快乐游戏。

二、喝水和吃饭时，一定要避免烫伤。刚烧开的水和刚做好的饭很烫的，会把我们的小手小身体烫坏，我们一定要加倍注意1

三、天热了，我们穿的衣服少了，平时在外面游戏时千万要注意不要摔跤，要学会保护我们自己的小胳膊小腿。如果太热了，要在凉爽的地方玩，千万不能在很热的地方跑闹，防止中暑，如果做游戏时出了很多汗，千万不要用冷水来洗，这样很容易长痱子，你就会有痒又疼好难受，我们要用温水洗。

四、不随便接触电源，开电扇、空调，一定要让大人帮助我们，不要自己去动电器。

五、雷雨时不能在树下、电线杆下或其他容易发生雷击的地方避雨。

六、尽量不要去水边玩耍，如果去有水的地方玩儿一定要让家长陪伴。

七、小朋友也看到夏天有好多的蚊子和苍蝇。老师告诉你他们是喜欢脏孩子的，所以你一定要保持良好的卫生习惯，让自己干干净净的，勤剪指甲、勤洗头、勤洗澡，如果有蚊子咬了你，要让妈妈及时抹上药。有苍蝇叮过的食物我们就不要吃了。因为苍蝇是传播病菌的，吃了这种食物会肚子疼，得肠胃炎。

八、晚上和妈妈到广场上玩的时候不要跑得太远，因为人很多，如果找不到妈妈，要是遇到坏人把你带走就麻烦了。

九、夏季我们要预防手足口病。我们要做到以下几点：

1.饭前便后、外出回家后要用肥皂或洗水液洗手。

2.不要孩子喝生水、吃生冷食物。

3.不要到人群聚集、空气流通差的公共场所;避免接触已生病的孩子。

4.如果有发热、出疹等症状时要及时到医院就诊，如果得了手足口病要在家或住院隔离治疗。表面症状消失后，也要休养一周以上再返校上课，避免传染给其他孩子。

**身体健康国旗下讲话篇二**

老师们,同学们,大家早上好

我国旗下讲话的题目是

同学们,你们可感受到了春天的脚步，体会到了春天的气息?三月，春天来了!有一位同志，他与整个社会年年相约于三月。他没有在沙场上的浴血奋战，但他的名字却被人民永远铭记在心里。有这样一种精神，它不是一瞬间的光芒四射，但它却成了中国人民的学习榜样。这位同志就是--雷锋，他的精神就称作--雷锋精神。

学校决定将3月定为“学习雷锋精神,健康快乐成长”主题活动月。要求如下:

一、全校每个班都要积极学习雷锋精神，开展各种学雷锋活动，力求做到全校范围内地面无痰迹，校园无纸屑，桌面无刻画，墙壁无脚印，出言无脏话。每班要在今天召开一次学习雷锋的主题班会，准备一本登记本班同学学雷锋做好事情况的“好人好事登记本”，在学雷锋活动月结束之后,每班上交一份本班的总结。

二、做一份调查。各班通过阅读书报、讨论等多种形式，对雷锋进行深入的了解和认识,并写出感受体会。

同学们,学习雷锋,除了学习他无私奉献的为人民服务的精神之外，我们更要学习他对待学习的钉子精神，学业是我们实现理想的阶梯，我们应该像钉子一样，钉在学习上，持之以恒，永不言败!!!

”让我们一起努力吧!迎着春天的朝阳，步入微笑的殿堂，学习雷锋的精神，创建我们文明的校园!!!

**身体健康国旗下讲话篇三**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好! 我在国旗下讲话的内容是《阳光锻炼一小时，健康快乐每一天》。

为了使我们的生命焕发出热情和激情，为了我们能有一个强壮的身体，更好地学习、工作和生活，学校每天都要组织大家开展阳光锻炼一小时的活动。

我校每天的阳光体育活动2将在体育老师的统一协调安排下进行冬季长跑。在进行锻炼的时候，我们要做到人人参与、活动认真、安静入场、队列整齐和离场有序。

特别要强调的是在参加阳光体育锻炼和学校大型集会的时候一定要做到集合静：

集：表示集合要迅速，在保证安全的基础上，在规定时间内到达指定地点集合站好。

合：表示全校各班队伍排面整齐、步调一致、口号响亮、有气势。 静：即从集合到解散，以及下楼、上楼到教室途中不讲话、不打闹、保持安静。

对于在以上几个方面都做得很好的班级，学校会及时地进行表扬，对于做得不够好，还需要加油的班级学校也会提醒他们注意。

同学们，体育锻炼你我共同参与，希望我们通过锻炼，能健康快乐每一天，能为自己营造出一个美好的未来。

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!

谢谢大家!

**身体健康国旗下讲话篇四**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好!我是八年级三班的旗下讲话，今天我下讲话的题目是《心怀弱者，助残护残》。

首先我给大家讲一个故事：一只蚂蚁口渴了，便来到泉边喝水。突然一阵风吹过，把正埋头喝水的蚂蚁一下抛入水中。有只鸽子正在泉边的大树上休息，发现蚂蚁危在旦夕，急忙摘下一片树叶，抛向水中的蚂蚁。蚂蚁费尽力气爬上树叶，平安地上了岸。它对鸽子的救命之恩万分感激，却不知如何报答。这时，路边走来一个捕鸟人，他看见了树上的鸽子，立刻撒开网。这时，蚂蚁觉察到了，爬上去朝捕鸟人的手狠狠地咬了一口。捕鸟人痛得松开了手，他手里的网松开了，鸽子连忙从网中逃脱，飞向天空。

这个故事让我们懂得：有时我们的举手之劳，便能帮助他人走出困境。如果大家都把帮助别人作为一个习惯，都能拥有一颗金子般善良的心，就会在自己遇到困难时，获得别人的倾力帮助。

在1990年12月28日，全国人民代表大会常务委员会审议通过了《中华人民共和国残疾人保障法》。根据该法规定：“每年5月的第三个星期日，为全国助残日。”所以，从1991年5月15日是第1个“全国助残日”，昨天是我国第二十五个助残日，今年助残日的主题为“关注孤独症儿童，走向美好未来”。 老师、同学们，我们刚才站在这里，听着国歌，看着鲜艳的五星红旗冉冉升起;坐在明亮的教室里上课、讨论问题，一切都是那么轻松、自然，没有觉得这个世界有什么不一样。可是，在我们身边的一些人可能永远都看不见国旗，永远都听不到国歌;甚至永远都没有“站起来”的权力。他们就是我们平时所说的残疾人。

在我国大约有6000多万残疾人。我们同在一片蓝天下生活，我们要尊重、关心、帮助他们，为他们多献出一份爱心，多做一点力所能及的事情，多一点温馨友善的目光，多带去一声声亲切的问候、一回回悄悄地让道、一次次主动地让座……让他们获得同健康人一样的掌声，享受同健康人一样的阳光。正如残奥会主题歌《和梦一起飞》中所唱的：衔一缕清光，送进所有人的心房;捧一缕阳光，温暖所有人的胸膛。让我们从今天做起，从身边做起，从小事做起，不只是在助残日那天，而是在今后的每一天，向同在这块热土上生活的残疾人奉献出自己的一份爱心，弘扬中华民族扶残、助残的传统美德，理解残疾人，平等对待他们，给他们更多关爱和帮助，共同筑起身边的希望，共同撑起一片蓝天!

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**身体健康国旗下讲话篇五**

亲爱的老师，亲爱的兄弟姐妹们：

大家上午好!今天我和大家交流的主题是：自理自立自强，做最好的自己。

平庸的人只有一条命，那叫性命，优秀的人有两条命，即性命和生命，伟大的人则有三条命，性命、生命和使命。它们分别代表着自理、自立和自强。张海迪五岁时因患脊髓血管瘤，高位截瘫，她因此没进过学校，童年起就开始以顽强的毅力自学知识，最终创造奇迹。作为新时代的优秀学子，是不是也应该通过自理自立自强做最好的自己呢?我将与大家分享以下三点：

一、自理乃立身之道

自理能力指在生活上能自己处理日常生活琐事;在人际关系上能处理好人事关系，独立处理一些事务;在心态上的能独自承受各种压力。莎士比亚出身于英国一个富商家庭，但是他并不留恋“饭来张口，衣来伸手”的寄生虫似的生活，他要走自己的路打理自己生活。当今社会有很多富翁为了让子女们自己闯荡天下而决定不留遗产给他们。我亲爱的兄弟姐妹们，我们是否做到自理了呢?你是否每到周末就电话通知家长来校看望你?你是否还在算计着下次父母来看望时会带些什么好吃的?还是打算把你们的脏衣服一包收走抛给千里迢迢来看望自己的父母?家庭不是永远的港湾，学会自理才是立身之道。日常生活中，你们是否还对身边的垃圾视而不见，甚至将垃圾随手丢弃在美丽的校园中?如果你做过，就证明你没有管理好自己的生活国旗下讲话\\自理自立自强，做最好的自己。古人云，滴自己的汗，吃自己的饭，自己的事情自己干。靠人、靠天、靠祖上，不算是好汉。亲爱的兄弟姐妹们，作为祖国明天之栋梁，就应该依靠自己，要知道人生路漫漫只有自理才能自主生活。

我们要学会对惦念着我们的父母说：“请放心”，告诉他们不必隔三差五的看望，多通通电话会更方便;我们要学会自己洗衣服，回家时让父母见到干净利索的自己，一个自理的自己，而不是脏乎乎的自己;我们要学会多弯弯腰低低头，将垃圾随手捡起，从点点滴滴的小事做起，校园就会因你而美丽，生活就会因你而精彩。

二、自立的人可以掌握自己的命运

自立就是依靠自己的力量力有所成就。nba选手科比就是一个非常自立的人，坚持自己的梦想并为之不懈奋斗。他对自己平时训练严格，比赛时更是要求自己不可出差错，哪怕是日常生活他也安排的井井有条，从不依赖别人。在一次记者招待会上，记者问科比“你为什么如此成功?”科比笑着反问道“你见过凌晨四点的洛杉矶吗?”记者摇头，科比又说“我见过每天凌晨四点的洛杉矶文章国旗下讲话\\自理自立自强，做最好的自己。“可见，科比凭借着这股坚毅的自立精神，最终成为成功的人。

自立就是要自我约束自我管理。当我们早上睡不醒晚上睡不着时，就暗自告诉自己：赖床是没有勇气迎接新的一天，熬夜则是没有勇气结束旧的一天;我是一个自立的人，要对自己的生活负责。当我们抱怨着要干一周一次的值日，排队挤食堂，冒着寒风跑操，顶着烈日做韵律操时，请想想我们的目标、我们的梦想和我们的对手吧，他们不比我们少付出什么。有些事再苦再累再不情愿也是需要我们自己完成的，每个人总有一片需要他自己耕耘的土地。智者一切求自己，愚者一切求他人。我们要独立勇敢面对挫折和挑战，要有主见，要坚持自己的理想，成功要靠自己。

三、自强不息，厚德载物

天行健，君子以自强不息;地势坤，君子以厚德载物。君子应该像天宇一样运行不息，即使颠沛流离，也不屈不挠，接物度量要像大地一样，没有任何东西不能承载。如果你有天才，勤奋则使你如虎添翼;如果你没有天才，勤奋将使你赢得一切。沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。即使你没有过人的天资，即使别人看不起你。但是，只要你自强不息，就能改变别人对你的看法，就能开拓出一片属于自己的天地!还记得力克?胡哲吗?那个没有四肢只长了一只小鸡腿的演讲家，“没有四肢的生命”组织创办人、著名残疾人励志演讲家。他天生没有四肢，但勇于面对身体残障，创造了生命的奇迹。在生命中，我们不能选择什么，却可以改变什么。只要你一天没有放弃，那么你就还没有失败。

我亲爱的同学们，让我们在自理自立自强中做最好的自己吧!最后祝大家身体健康,学业有成,工作顺利,顺便提前祝大家元旦快乐，马到成功!

谢谢大家!

**身体健康国旗下讲话篇六**

先给大家讲一个小故事：有一位女歌手，第一次登台演出，内心十分紧张。想到自己马上就要上场，面对上千名观众，她的手心都在冒汗：“要是在舞台上一紧张，忘了歌词怎么办?”越想，她心跳得越快，甚至产生了打退堂鼓的念头。

就在这时，一位前辈笑着走过来，随手将一个纸卷塞到她的手里，轻声说道：“这里面写着你要唱的歌词，如果你在台上忘了词，就打开来看。”她握着这张纸条，像握着一根救命的稻草，匆匆上了台。也许有那个纸卷握在手心，她的心里踏实了许多。她在台上发挥得相当好，完全没有失常。

她高兴地走下舞台，向那位前辈致谢。前辈却笑着说：“是你自己战胜了自己，找回了自信。其实，我给你的，是一张白纸，上面根本没有写什么歌词!”她展开手心里的纸卷，果然上面什么也没写。她感到惊讶，自己凭着握住一张白纸，竟顺利地度过了难关，获得了演出的成功。

“你握住的这张白纸，并不是一张白纸，而是你的自信啊!”前辈说。歌手拜谢了前辈。在以后的人生路上，她就是凭着握住自信，战胜了一个又一个困难取得了一次又一次成功。

今天我在国旗下演讲的话题就是自信!因为自信，关云长单刀赴会;因为自信，毛遂脱颖而出;因为自信，布鲁诺视死如归。自信就是一种催化剂，它能让您的成功达到难以想象的高度。自信就是一支火把，它能最大限度地燃烧一个人的潜能，指引你飞向梦想的天堂。有人问美国的亿万富翁：“洛克菲勒先生，假使你的财富一晚上化为乌有，您会怎么办?”洛克菲勒自信地笑着说：“给我20xx年的时间，照样再造一个洛克菲勒帝国!”这就是成功者最重要的秘诀——自信!。失去金钱的人，失去很少;失去健康的人，失去很多;失去自信的人，将失去一切。 生活中需要自信，当你挣扎在困境中的时候，你是否相信自己，有放手一搏的勇气?当你漫无目标，觉得前途一片漆黑的时候，你是否有坚定的信念，披荆斩棘?其实，自信就在身边，如影随形。相信自己一点，再多一点，心中无敌，便无敌于天下。自信的力量是无穷的，自信能创造奇迹。

自信是扬帆远航的船，纵然孤帆远影，也定能乘风破浪;自信是原野上巍然屹立的劲草，即使疾风瑟瑟，也依然傲然挺立。纵然天地悠悠，每一个生命、每一种事物都有它自己存在的意义和勇气，这就是自信。

有的同学刚进校时成绩并不理想，但是他们却凭借着自己的努力和自信，走进了自己理想的大学，圆满了自己的梦想，这就是自信的力量。当你总是问自己我能成功吗?这时，你还难以撷取成功的花枝，当你满怀信心地对自己说：我一定能够成功，这时，收获的季节离你已不太遥远了。

大海茫茫，百舸争流，芸芸众生，谁与争锋!同学们，自信吧!相信前面的路，相信自己的能力，奇迹便总像生命的轮回一般，周而复始，生生不息。让自信伴我成长，在生命中绽放光芒! 时刻对自己说：“我能行!!!”

**身体健康国旗下讲话篇七**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

早上好!今天我演讲的题目是《珍爱生命之源——水》。春雨濛濛，万物复苏。3月22日，我们又将迎来一个重要的节日——世界水日。

我们都知道，水是生命之源，我们的身体离不开水，粮食的生长离不开水，工业的生产离不开水。可能有同学会说，水——取之不尽，用之不竭，我们把水龙头一拧，自来水就哗哗地流出来了，为什么要珍惜呢?可你知道吗?我们国家的水资源虽然储量丰富，但可利用的淡水资源却很少。此外，浪费水的现象也十分严重。只要你稍作留意，你就会发现：我们的城市越来越美了，水却越来越脏了;我们楼房越盖越高了，地下水却越来越深了;我们的收入越来越多了，水源却越来越少了。

不知道同学们在电视上有没有听过这样一句公益广告词：“如果人类不珍惜水，那么我们能看到的最后一滴水将是我们自己的眼泪。”人们常说，人可以三天不吃饭，但不可一日不喝水。同学们有没有想过，那些缺水的城市，-的生活是多么的不方便;有没有想过，非洲一些国家的-在饮用着遭受污染的水;有没有想过，如果有一天，我们的用水也成为困难，那该怎么办呢?每年的3月22日，世界各国都会宣传：大家要爱惜水资源，保护生命之水。其实，不光这一天，在我们生命中的每一天，都应该珍惜每一滴水。

那作为小学生，在日常生活中，我们可以为节约水资源做些什么事呢?请大家听好了：洗完手要及时关好水龙头;见到水龙头滴水时应该上前把它拧紧;洗手、洗碗时可以把水开小一点;告诉妈妈洗菜的水可以用来浇花、拖地等等。我们可以做的事有很多很多，只要你有心，我们都能成为节约水资源的小标兵。

水是生命之源。人类的生存和发展离不开水。同学们，让我们树立“节约水就是光荣、浪费水就是可耻”的思想，养成“节约每一滴水，从我做起，从现在做起”的良好习惯，不但自己节约用水，还要监督我们的爸爸、妈妈、爷爷、奶奶也来节约用水，用我们的实际行动来珍爱生命之水!让我们的家园永远碧水长流!

谢谢大家，我的演讲结束了。

**身体健康国旗下讲话篇八**

各位教授、同学们：早上好!本周我讲话的主题是友善待人，敦睦相处。

同学们，友善待人，敦睦相处是我们中华民族的死板良习。我们每个人都篡夺做一个友善待人，与他人敦睦相处的文明青鸟使，让我们校园的文明之花看得更加灿烂。

同学们，待人和睦是中华民族的死板良习之一。人的平生会碰到许很多多来自他人的\"抱歉\"。在大家汽车上，有人不谨慎踩了你的脚;在班集体中，有同学偶然的弄坏你的册本;在雨中行走，他人不谨慎溅了你一身泥水;在食堂吃饭时，有同学不谨慎将菜汤碰翻到了你的衣服上;课间同学们言谈中偶然间一句话迫害了你的感情……这些都必要你用和睦的立场对待来自他人的\"抱歉\"，宽容、包涵他人，而不能气度狭隘，更不可以怨相报。那么在我们糊口生涯、进修的这个校园大家庭中，应当如何争当\"和睦\"的青鸟使呢?

最终，同学之间要彼此相信，敦睦相处。要长于发觉他人的长处，能听取他人的公道发起，发觉本身的定见与他人差别时，不要固执己见，蛮横无理，要做到以理服人。不能给同学取绰号，更不能讽刺和把玩簸弄那些有心理缺点的同学，不做那些只图本身高兴，而给他人带来难过的事。不传播一些庆幸于联合的话，更不能在背地说他人的浮名。

其次，同学之间碰到矛盾要坦诚相待，自动化解。糊口生涯中不免会呈现一些不高兴的事变，碰到矛盾，要最终从本身身上找因为，不能一味强调本身的原因，责怪他人，更不能拔拳相向，脱手打人。

别的，同学们要学会乐于助人，关心他人，要设身处地地为他人着想，学会\"换位思虑\";关心他人，也要选择得当的方法，一句温和的话语，一个微小的举动，或是一封富裕真情的手札，大略就可以给人带来抚慰，在他人坚苦的时候要赐与朴拙的救助。我校二年级一班讲堂前的花台里竖着的一块牌子上有如许的一句格言\"你一天的爱心，大略带来他人平生的感谢\"，就让我们用这句话来教导本身的言行吧!

同学们，我们都盼望糊口生涯在友爱、友爱的氛围中，盼望本身的四周富裕善意、纯厚、善举。营建如许一个大家心情恬逸，到处暖烘烘谐的糊口生涯进修环境，必要我们每个人的互助竭力。这就必要我们都从本身做起，从小事做起，以和睦的立场与同学相处，与家人相处。相信我们每位同学都会成为\"和睦青鸟使\"，愿我们的校园遍开\"和睦之花\"!同时，我们也要把和睦带到校外，带到社会的每个角落，让我们在表达和睦的同时更多地享福和睦。就如黉舍池塘边的牌子上写的一句格言\"为他人鼓掌的人，也是给本身的生命加油\"，同学们伸出你的双手为他人鼓掌吧，永久要为本身的生命加油噢。

**身体健康国旗下讲话篇九**

亲爱老师和同学们：

少先队员们，你们看我们脖子上有什么啊?对!红领巾。你们觉得我们戴着红领巾漂亮吗?我自己觉得，戴着红领巾不仅更漂亮，而且让我觉得更加骄傲和自豪，因为红领巾是我们国旗的一角，而我则是中国少年先锋队的一员。我要大声地向国旗说：我爱红领巾!我爱中国少年先锋队!我爱中国!

1949年10月，中华人民共和国刚刚诞生不久，团中央根据党中央的指示，“中国少年先锋队”于10月13日成立了! 翻开历史，我们不难发现，从当年的劳动童子军、共产主义儿童团、抗日儿童团到今天的少年先锋队，几十年的风雨历程，这个光荣的组织始终跟随着中国共产党的脚步，与祖国同呼吸，共命运。一代又一代的少年儿童在鲜红的队旗下宣誓，戴上了鲜艳的红领巾，成为了光荣的中国少年先锋队队员;一代又一代的少年儿童在党的关怀培养下，茁壮地成长，长成了科学家，艺术家，教育家，军事家，成为了祖国建设队伍中的优秀劳动者。

党的历代领导都对我们少年儿童十分关心。毛泽东主席为我们题词：好好学习，天天向上。邓小平爷爷要求我们：做有理想、有道德、有知识、有体力的无产阶级革命事业的接班人。爷爷要我们做到：自学、自理、自护、自强、自律，做社会主义事业的合格建设者和接班人。对我们的希望是：勤奋学习，快乐生活，全面发展。

如果你想要成为一名少先队员，就从现在做起：好好学习，上课认真听讲，按时完成作业;讲文明、讲礼貌、不打架、不骂人;关心集体、爱护环境、热爱劳动;遵守学校班上的纪律;多做好事。你们能做到吗?我们相信你们!

同学们，让我们铭记鲜红队旗的嘱咐，春天阳光的嘱咐，父母、师长的嘱咐，从小树立远大理想，严格规范行为，养成良好习惯，认认真真地学习，快快乐乐地生活，健健康康地成长。红领巾永远在我们心中!

我的国旗下完毕，谢谢大家!

**身体健康国旗下讲话篇十**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

马上就要到圣诞节了。提起圣诞节，我们的脑海中总会浮现出那挂满各种装饰品的圣诞树和有着花白胡子的圣诞老人。但是圣诞节的由来你们知道吗?让我来给大家介绍一下吧。

每年的12月25日，是基督教徒纪念耶稣诞生的日子，因此称为圣诞节。圣诞节的前夜称为平安夜。节日期间，各国基督教徒都举行隆重的纪念仪式。圣诞节本来是基督教徒的节日，由于人们格外重视，它便成为国家一年中最盛大的节日，可以和新年相提并论，类似我国过春节。

西方人以红、绿、白三色为圣诞色，圣诞节来临时家家户户都要用圣诞色来装饰。红色的有圣诞花和圣诞蜡烛。绿色的是圣诞树。它是圣诞节的主要装饰品，上面悬挂着五颜六色的彩灯、礼物和纸花，还点燃着圣诞蜡烛。

红色与白色相映成趣的是圣诞老人，他是圣诞节活动中最受欢迎的人物。据说平安夜的晚上，圣诞老人会驾着满载着礼物的驯鹿雪橇，送礼物给这一年来表现很好的小朋友。他会悄悄地从烟囱爬进屋内，把礼物塞在挂在床头的袜子里。所以孩子们在临睡前总会把一条条色彩缤纷的袜子挂在床头，并在袜子旁边放杯热牛奶给圣诞老人解渴。 第二天一早，每个小朋友都迫不及待地打开袜子，想知道自己得到什么奖励。

圣诞节的庆祝方式众多，而且每个国家略有不同。但普遍的有制作、互赠圣诞贺卡，平安果(即又大又红的苹果)，悬挂圣诞袜，戴圣诞帽，一家人围绕着圣诞树拆礼物、唱歌跳舞，尽情欢乐等。

我的国旗下讲话毕，谢谢大家!

**身体健康国旗下讲话篇十一**

我是当年武则天立下的那块无字碑。数千年来，多少人对我的存在感到质疑，其实，说实在的，我对自我的身份也感到好奇。主人留给我的只是一具空空的躯体和一颗好奇心。

我好奇我的主人。一朵深宫玫瑰却偏偏如此铿锵，一双娇弱肩膀却担起天下人的期望。三从四德禁锢不住你的步伐，你默默地演绎着属于自我的繁华。溺女，谁能体会你的不舍与无奈?弑子，谁能感受你的心痛与欲哭无泪?摄夫，谁能理解你心中恨铁不成钢的痛楚?宠张，谁能分担你独处深宫的寂寥?垂帘，昭示着你——她人无法企及的高度;称帝，昭示着你不可一世的霸气;改元，一个字，将你推上了生命的最高点。我好奇我的主人，为什么你的背后，有这么多不为人知的无奈，痛楚，辛酸……

我好奇我的身世。主人深知自我正遭受着千万人的唾骂，好一句“狐媚偏能惑主”，好一句“一将功成万骨枯”。可是，好一个武则天，生前要一鸣惊人，身后也要再鸣惊人。自古碑者，或歌功颂德，或说罪道过;或洋洋千言，或寥寥数语;或意境平浅，或深刻隽永。唯有我，一个字也没有。主人立下我，是怕承受更多人的唾骂，所以给自我留下一个书写罪状的平台，还是你觉得中华上下几千年的历史都承载不了你的辉煌?

我好奇历史上著名的女者。褒姒，有冷艳，有周幽王为博她一笑而烽火戏诸侯的壮举;妲己，有妖娆，有商纣王为她建造的“酒池肉林”;玉环，有华贵，有唐玄宗为红颜而置大唐江山于不顾的真心;昭君，有美貌，有万古垂青的芳名……而我的主人，为什么我的主人仅有万世的骂名?仅有我?

主人，感激你在缔造我的同时，赐予了我一颗常人没有的好奇心，因为是它，让我了解了你的过去，你的背后，你的鲜为人知的一面。你海棠般娇羞的容颜，你菊花般孤高的傲世风骨，你桃花般红消香断的泪痕，你柳絮般飘飞的沉思，仅有婉儿姐姐和我能理解吧……我不在乎你站得有多高，亦不会在乎世人对你世俗的评价，如果有来生，我只愿带着这颗好奇心，做你喘息的平台。

探索女人武则天，以“无字碑”的视角来打量，来考察，既有对武则天一生大事件的勾勒、体会和透视，又有历史的大视野，以“碑”说话之后，又将目光投向时光的坐标。文章以“好奇”为由，命意所在，端在“理解”，故能深入幽微，叩动心弦，捕捉到历史的心跳与喘息。这也是今年高考作文的拔尖之作。

**身体健康国旗下讲话篇十二**

亲爱的老师、同学们：

早上好!

今天我国旗下讲话的题目是《爱的奉献》。

乐善好施、扶危济困是中华民族的传统美德;相互帮助、患难扶持是社会倡导的时代新风。当我们过着健康快乐的生活，享受生命乐趣时，就在我们的身边，却有那么一群人正与病魔进行殊死搏斗;当我们翻开书本，畅游在知识的海洋里时，就在我们身边，却有那么一群孩子因为家庭贫困，无法上学;当我们欢聚一堂，共享天伦之乐时，就在我们的身边，却有那么一群人正遭受天灾人祸的侵害„„人生的航程不会一帆风顺，爱心却可汇聚成更加势不可挡的力量，帮助那些困境中的人们。

同学们，红十字的理念是“人道、博爱、奉献”，让我们利用“5.8世界红十字日”为契机，向急需帮助的人们伸出援手，我们的一次善举，将让一位濒临绝望的重病患者重燃生命希望，让一个举步维艰的家庭再次振作，让一名弱小无助的孩子重新展开笑颜„„让我们每一个人都行动起来，他们的命运将因我们的爱心而改变!让我们携起手来共度难关，让社会更加温馨和谐!

谢谢大家!

**身体健康国旗下讲话篇十三**

敬爱老师、亲爱的孩子们：早上好!今天我国旗下讲话的题目是《健康心理，幸福人生》。

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。然而在日常生活中，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，因琐碎小事甚至与人争吵;有的人感到孤独寂寞，意志消沉，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。

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，影响着学习成绩的得失，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。

那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，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。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐;多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留已芬香，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。

最后，学会一些缓解心理的方法。如情绪转移，遇到不开心时，可以通过自己喜爱的集邮、写作、音乐体育锻炼等方式，调节情绪，缓解心情。学会宣泄找一两个亲近的人、理解你的人，把心里的话全部倾吐出来。宣泄可以消除因挫折而带来的精神压力，可以减轻精神疲劳;学会幽默，自我解嘲当你遭受挫折时如“吃亏是福”、“破财免灾”、“有失有得”等等来调节一下你失衡的心理。

各位同学，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-谐的田园校园。

最后，祝每个同学都有一个良好的心理状态，做一个快乐、阳光的自信娃!

谢谢大家!

**身体健康国旗下讲话篇十四**

有魅力的东西我见过不少，美人，财富，才学等等诸如此类，看多了这些，即使有魅力也变成了一串符号，徒惹人厌烦。

打个不恰当的比方，一个美人你看她哭一次可能会怜惜，可是她天天在你耳边哭哭啼啼呢?是不是就厌烦了，每一天挥洒钱财悲春伤秋，有魅力的也会被整成无聊。

既然有魅力会消退的事物，那么便有有一种事物魅力永远不会消退。

——善良。

它不会悲春伤秋每一天蹙眉美的令人心惊到厌恶;也不会挥霍千金每夜纸醉金迷空乏人的身体;它不会狂草一笔日夜冥思苦想抑郁而终，它谦卑的躬身立在名利身貌之下，抬眼淡淡扫你，整张脸并无异常，可是那双眼睛，点漆一抹，就这样摄了你的心魄。

善良的魅力来自于那不经意时刻的惊艳，人的真诚和微不足道的关心，举手投足，无一不透露着善良温润内敛的魅力。莫问怎样得到它的精髓。数十万个人都能够称作善良，可是真正善良的人仅此一人。

浮生面具三千个，谁人与我共长歌?若不是如此，又怎有这样的感叹。

20\_\_说过这样一句话——当人们摘下头具的时候。他很善良，天真着却又悲伤着。魅力倾泻而出，那双眼睛在沾染了世俗的污秽依然善良干净的能够穿透人心。钢琴家的魅力忧郁而深沉，可是应和上了善良，这魅力却变成了优雅却不羁着，被污染却纯洁着。

就如同人们记住奥黛丽赫本，并不是因为她的美丽，精湛的演技，虽然这也是其中一部分。真正被记住的原因却因为她是一个伟大的人道主义者，她很善良。善良使她的全身都有着温润幽雅的古典气质，掺杂了原先荷兰直系贵族的高贵，善良让岁月在她身上雕琢下的魅力越发清晰。

有人自以为自我很善良，并为此而沾沾自喜，可是他们可否听过这么一句话，“这种善良是对别人的残忍。”虚伪伴随着善良便不是善良，而是残忍。自我以为感觉良好，却不知被人恨恨地念了几遍名字。这种善良既不可取也无魅力可言。

就像是妆容妖媚的女子扶住过路的老人这便是善良，一个清纯之至的少女无情的掌掴自我的亲人这是否能算善良。所以说灰姑娘并不善良，她只是贫穷。一张脸给她带来的魅力终不能长久。皇后有时候并不恶毒，她只是过于骄傲。那优雅的行为举止，将带着善良长存。

善良的魅力在于早就人心的魅力。若人心的魅力不足，那么本身再有魅力仍然觉得别扭。善良的魅力在于它将人心塑造成了包容的花园，里面细数种.种委屈滋味，到最终却是宽慰一笑。它的魅力在于真诚，在于包容。

在于……将整个人生变成一场永不离散的宴席。

**身体健康国旗下讲话篇十五**

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珍惜每一滴水。

每年的3月22日是世界水日，而每年的3月22日所在的这一周，被定为中国水周。在这一周里，世界水日悄悄地来了。大家准备为节水做些什么呢?

世界水日，正是地球向人类用水发出警示的时刻：它告诉人类，水孕育和维持着地球上的全部生命，如果没有水，人类社会就无法存在。

而我想说的是：增强全民的节水意识不应只是一天或者一周的事情，这应该是一个持续性发展的课题，需要每个人，每代人坚持不懈的努力，人人爱护水，节约水，反对浪费水，污染水。这样，大自然才能与我们和谐相处。

我们应当正确地认识到，节约用水，并不是限制用水，更不是不让用水。节约用水，是让人们合理地用水，高效率地用水，并不影响我们的生活质量。勤俭持家，勤俭立校，这是一种美德，更是一种责任。

作为小学生，在日常生活中，我们应该怎样节约用水呢?洗完手要及时关好水龙头;见到水龙头滴水时应该上前把它拧紧;洗手、洗碗时可以把水开小一点;告诉妈妈洗菜的水可以用来浇花、拖地……我们可以做的事有很多很多，只要你有心，我们都能成为节约水资源的小标兵。

同学们，让我们树立“节约光荣、浪费可耻”的思想，养成“节约每一滴水，从我做起，从现在做起”的良好习惯，不但自己节约用水，还要监督我们的爸爸、妈妈、爷爷、奶奶也来节约用水!

让我们用实际行动珍爱生命之水，共建节约型社会，不要让世界上的最后一滴水变成我们的眼泪。

我的讲话完毕，谢谢大家!

**身体健康国旗下讲话篇十六**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

春雨绵绵，站在鲜艳的五星红旗下，我们依然感到春寒料峭。今天是我们新学期开学的第一天，我们刚刚度过了一个祥和的春节，一个愉快的寒假，往日的老同学、老朋友又相聚在熟悉的校园，也迎来了吉祥如意的猪年。首先祝同学们在新的一年里，马不停蹄、马到成功。老师今天国旗下讲话的题目是《拥抱五心》。

一首歌里唱道：“幸福不是毛毛雨，要靠我们自己去创造。”俗话说：一年之计在于春。我们在春天里播撒文明、勤奋、乐学、健康、合作的种子，秋天里就会收获明礼诚信、乐学善思、身心健康、团结合作的丰硕成果。收获离不开耕耘，只有辛勤耕耘，我们才能学会求知、学会健身、学会合作、学会做事、学会做人，享受到进步的喜悦、收获的幸福。

上个学期，许多同学经过自己的不懈努力，在各个方面都取得了较大的进步，其中有一部分同学的表现更加显著，被评为了“三好学生、优秀团员、优秀班干部、进步标兵”等光荣称号，我希望这些同学要再接再厉，与学习困难的学生结成对子，帮扶、带动更多的同学共同进步。相信通过大家不懈的努力，在新的学期，一定会取得更大的进步，有更大的收获。同学们，老师相信你们，你们对自己有信心吗?我在这里预祝你们每一个人都能取得成功!

在新学期开始之际，学校、老师们对你们提出以下要求，希望同学们做好以下“五个心”：

一是收心。新学期的开始，意味着紧张的学习生活开始，各位同学要及时自我调整，把以休息为主的假期生活，调整到以学习为主的校园生活中来，要把最多的时间、最大的精力投入到学习上来;要调整作息时间，早睡早起。

二是决心。新学期，新的开始，一定要有新的打算，尤其对于九年级毕业班的学生，一定要抓紧时间，确立目标，下定决心，努力实现理想。初一的学生要在适应了初中生活的基础上继续养成越来越多的好习惯，勇往直前，学的更好;初二级全体同学要咬紧牙关，咬定目标，防止自己掉队，取得全科发展的同时，不遗余力取得地理、生物会考的胜利;初三级这个学期你们进入了初中最为关键的学习阶段，将迎来中考、毕业考试，老师真心地希望你们以新学期为新的起点，找准努力方向，取得新的进步。争取在这最后的一个学期里，在各个方面都为其他年级的弟弟、妹妹们做出表率，给老师、同学们留下一个好印象，也给自己留下一段美好的回忆!

三是恒心。每个学生要在学习上多下功夫，持之以恒，不到最后不言放弃。

四是爱心。同学们要为加强校风和班风建设作出贡献，切实增强集体意识，培养团队精神，严格遵守校规校纪，文明礼貌，团结互助。我们的学校是一个大集体，我们的班级是一个小集体。在集体中，我们谁也离不开谁。班里有人干了坏事，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。因此，在一个集体中，不管是学校里也好，还是班级里也好，同学之间都要互相团结、互相学习、互相帮助、互相关心。一个人的力量是有限的，集体的力量才是无穷的。爱心对待集体，爱心对待一切，我们才会不断受益、不断提高。我们的校魂“和合”说的也是这个理。

五是留心。注意校内、校外和家中安全。尊重生命，学会保护自己。多年来，学校也向同学们一直倡议：首先要牢固树立“生命高于一切”的观念，尊重和爱惜自己的生命。其次要主动学习安全自救知识，训练应急避险技能，积极参与学校组织的安全演练活动。还要注意培养自己的生存能力、团队精神和坚定的信念。

同学们，新学期开始了，只要我们大家充满信心，充满勇气，踏踏实实做好每一件事，认认真真对待每一个问题，我们就会有所提高，有所收获，让我们用新的心情迎接新的开始，那么我们的每一天就会像冉冉升起的太阳，每一天都会阳光灿烂，同学们，加油吧，充实过好每一天，成功走好每一步，我们的明天一定会更好!

谢谢大家!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找