# 最新冬季国旗下讲话稿(十一篇)

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-06-27

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。冬季国旗下讲话稿篇一大家早上好!今天，我国旗下讲话的题目是—...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

**冬季国旗下讲话稿篇一**

大家早上好!

今天，我国旗下讲话的题目是——《冬季锻炼好处多》。

同学们，这些天气温骤降，阵阵寒风袭来让我们感受到冬天已来到我们身边，同时我们也发现教室里感冒、咳嗽、发热的同学也多起来了，这都是我们的身体无法抵御寒冷的结果。

冬天来了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多同学都不愿意多动。其实，参加冬季体育活动，特别是室外的体育锻炼，对于我们学生而言，是相当有必要的。

寒冷的冬季到来，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕寒冷的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌。还能帮助身体吸收钙、磷，有助于骨骼的生长发育。 冬季体育锻炼，还可以加快血液循坏，增加了大脑氧气的供应，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。 冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。一般有长跑、球类、跳绳、踢毽子等项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。 那么冬季体育锻炼又要注意什么呢?

1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活动，提高身体机能水平，防止肌肉拉伤、扭伤。

2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼时要衣着合理，注意保暖，以防感冒。

3、要循序渐进，更要有顽强的毅力和持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，每天的体育课及课余时间就是我们加强体育锻炼的好时机,请大家在活动期间认真参与,要好好利用活动时间参加运动。

同学们，身体是知识的载体，具有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地学习和生活，才能应对各种困难和挑战。

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国旗下讲话：“你想健康吗?你想聪明吗?你想健美吗?请运动吧!”

我的发言到此结束，谢谢大家!

**冬季国旗下讲话稿篇二**

亲爱的老师们，同学们：

大家，早上好!我是六1班的学习委员\*俊浩，很高兴今天能站在国旗下和大家一起分享我的心得《争当全面发展的好学生》。

老师曾经说过这么一句话：“在校要当好学生，在家要当好孩子。”我把这句话牢牢地记在心里，时时督促着自己。读书多年来，我尊重每一位老师，与同学友好相处;热爱班级，做老师的好帮手;按时完成各科作业、从不迟到、从不做损人利己的事情。在家孝顺父母，能做的事情自己做，不让父母操心;放假的时候少玩电脑，主动帮忙爸妈看店铺或煮饭，跟父母分担事情。

身为学生的我，深知读书的重要性。古人李光庭说“非读书，不明理。”当代大师李苦禅也说过“鸟欲高飞先振翅，人求上进先读书。”我们现在读好书，将来才能适应这个现代化的知识社会，才能更好地回报社会，因为少年强则国强!多年来，我一直努力读书，学习成绩优异，是同学们学习的好榜样。

我认为，我们除了品德好，学习好，还要发展自己个性特长。从三年级开始，我参加了学校书法美术辅导班，几个学期来，我获得了多个奖项，最近的一次，我获得了桥头镇小学生现场绘画比赛一等奖。一分耕耘一分收获，我不怕苦，不怕累，除了在辅导课训练外，放假也在家练习。另外，我明白，自己应该要全面发展，不断提升。重要的是有信心，把握机会。我曾参加各类习作征文比赛，参与手抄报比赛，象棋比赛。最近，我还参加了篮球队训练。从这当中，我不仅收获了知识，还收获了友谊、健康和快乐。

今天有这样的我，多亏了第一小学的栽培，老师们的教育，同学们的帮助。我学会了自我管理、自我服务，真正成为学校的小主人，在老师的无微不至的关怀、耐心地指导、教育和帮助下，不但学会了文化科学知识，重要的是懂得了更多学习做人的道理。同时我也收获了自信和成功的喜悦，收获了高尚的品德和高雅的言行，收获了快乐和激情，成长为“全面兼具特长”，综合素质全面发展的好学生。

在这里，我倡议全体同学，从今天开始，重新认识自我，学会自我管理，学会自我发展，争当全面发展的好学生。

我的讲话完毕，谢谢大家!

**冬季国旗下讲话稿篇三**

亲爱的老师们，同学们，早上好!

我今天国旗下讲话的题目是《防范冬季安全，整治安全隐患》。

“生命”，一个多么鲜活的词语;“安全”，一个多么古老的话题;“幸福”一个多么美妙的境界。同学们：在一个家庭中，一人的安全更是牵动了全家人幸福。生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力。在安全的问题上，来不得半点\*痹和侥幸，我们必须防范在先、警惕在前，营造人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全的氛围。只有这样，才能为我们的生命筑起安全的长城。

同学们：随着气温的下降，严寒的冬季已经来临了，由于冬季天气寒冷，气候干燥，是火灾事故、交通事故和人生伤害事故的多发季节，为了确保学校的安全与稳定，防止各类事故的发生，努力创造使师生满意的安全环境，加强冬季安全宣传和学校安全隐患的检查、整治，提出如下要求：

1、冬季雨、雪、雾天气多，人体关节的灵活性较差，反应也相对缓慢，在上、下学路上要注意交通安全。步行走人行道，在没有人行道的地方\*路右边行走;骑自行车走慢车道，不走机动车道;通过路口或者横过马路时要减速慢行，注意观察交通信号灯，做到红灯停、绿灯行;步行、骑车要集中注意力，不追逐、不在路上玩耍，骑车不带人;特别要注意，不要乘坐无营运证的出租车及无牌照和车况较差的车辆。

2、进入冬季，河流、路面等常有结冰的情况发生，同学们在上、下学的路途中更要注意安全，防止因路滑而发生事故;不要在冰上行走玩耍，不能抱侥幸心理或者因好奇而冒险;如遇结冰天气，不要用水拖地;上、下楼梯、中午去食堂用餐、户外活动等要慢步行走，不要奔跑，恶劣天气随时会在我们的身边出现，请大家要有应对的经验和心理准备。

3、冬季是火灾易发季节，希望同学们更要增强安全防范意识，不带火柴、打火机、爆竹等易燃、易爆危险物品进入校园，也不得将任何充电设备带入校园;节日期间，严禁在没有家长的监护下擅自燃放烟花、爆竹;注意用电、用气安全，使用取暖器时，不要将易燃物品放置在旁边;对不用的电器设备、燃气设备要关闭电源和气源，预防火灾事故和煤气中\*事故的发生。

老师们、同学们，安全工作无小事，安全责任重于泰山。火灾和车祸是全国九大类事故隐患中的头号杀手，而这一起起交通和火灾事故，极少是有人故意所为的，是一点点的疏忽，或是偶尔的一次\*痹大意导致了这些悲剧的发生。生命是宝贵的，面对生命我们只有珍惜，面对美丽的校园我们需要呵护。为使我们有一个安全稳定的环境，希望大家把人和物的安全意识化为自己的行动，共同创造安全的环境，让危险远离我们的生活，让幸福陪伴我们一生。

祝你和你的家人平安幸福

**冬季国旗下讲话稿篇四**

老师、同学们：

大家上午好：

随着气温的下降，严寒的冬季又来临了，由于冬季天气寒冷，气候干燥，是火灾事故、交通事故和人生伤害事故的多发季节，为了确保学校的安全与稳定，防止各类事故的发生，努力创造使师生满意的安全环境，请老师同学们注意做好以下几点：

一、交通安全方面：冬季人体关节的灵活性较差，反应也相对缓慢，在上、下学路上要注意交通安全。步行走人行道，在没有人行道的地方靠路右边行走;骑自行车走慢车道，不抢机动车道;通过路口或者横过马路时要减速慢行，为了自己和他人的安全，希望同学们一定要注意交通安全，自觉遵守交通法规。

二、预防流感方面：冬季是流感等传染病高发季节，学校要求同学们继续做好预防措施，做好个人卫生，勤洗手、勤通风，在人多的公共场合带好口罩。同学在咳嗽和打喷嚏的时候请用纸巾捂住口鼻，并及时洗手;如出现感冒症状不要隐瞒，应及时向班主任报告并前往医院就诊;同时，天气寒冷，同学们要多添加衣物，不要为了所谓风度而挨冻受冷。重视饮食安全。不买街头摊点的食品，不购买三无食品。

三、消防安全方面：进入秋冬季节以来，天干物燥，火灾隐患很大，老师同学们都要关注消防安全，自觉做到1、不带火柴、打火机等火种以及烟花、爆竹等易燃易爆物品进入校园，以免发生意外。

2、自觉爱护校园内的各种消防措施，如消防栓、灭火器等。3、在教室里，不得擅自使用电器设备。4、放学之后，请随手关掉电器。

谢谢大家!

**冬季国旗下讲话稿篇五**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!

我是五年级八班的。今天，我很荣幸地代表我们五八班在国旗下讲话 ，本周演讲 的主题是：冬季如何预防感冒。

冬季是一个寒冷的季节，更是一个感冒的高发季节。特别是在校园内，由于人群密集，更易引起和爆发流感，影响师生的身心健康。因此，对感冒\"以预防为主\"尤为重要。

那么，让我们学习几点预防感冒的小常识吧。

一、做到多洗手，保持良好的个人及环境卫生。流感病毒主要经空气、唾液传播，流感病人摸过的东西也是重要的传播物，有研究显示，感冒病毒细菌会停留在表面皮肤达3个小时之久，所以，预防感冒一定要保持个人卫生，养成勤洗手的好习惯。

二、注意公共卫生，教室要做到开窗通风。洁净的校园环境，有赖于我们共同的努力维护，请同学们务必注意养成良好的卫生习惯，不随地丢垃圾。教室内人员较多，注意每天开窗通风，使空气流通，置换新鲜空气，驱赶病毒，减少传播机会。

三、合理膳食，适量运动。冬季气候多变，补充足够的营养可以增强人体抵抗力。根据每天的营养需求，膳食搭配合理，从饮食上增强同学们的抵抗力。每天适量运动，从运动上增强同学们的身体免疫力。但是一定要注意，运动出汗后不要马上脱衣服，要待汗液自然蒸发，否则极易引起感冒。

四、保证睡眠。作为学生，学习是最重要的事情。俗话说“早睡早起精神好”，良好的睡眠习惯不仅能够让我们在第二天上课有精神，更可以提高我们身体的免疫力，从根本上杜绝疾病的发生。研究发现：每天睡眠充足的人产生的抗体会 增加一半。

五、避免触摸公共物品。在校园内同学之间不共用水杯、不同一个餐盘内吃饭等。个人外出活动，如上完体育课、参与卫生清洁后先洗手，不可用脏手揉眼睛、挖鼻孔。打喷嚏时要避人，用手掩住口鼻。周末外出活动，少去封闭环境的公共场所，尽量不去人群拥挤、空气污浊的地方，减少感染机会。

六、患上感冒，休养和多喝水同样重要。一旦不幸患上感冒，要及时就诊，除了按医生指导吃药治疗外，一定要多休息，同时要多喝白开水。可以用淡盐水漱口，预防咽喉痛和咳嗽，补充含维生素c、e丰富的食物或水果。感冒后一般如果没有其他并发症出现，只要自身的免疫力强，时间到了就会好。

感冒是可防可治的。只要同学们有良好的卫生习惯，了解预防的常识，就能远离感冒。

让我们共同行动起来，多运动、健体魄，讲卫生、防感染，从一点一滴做起，远离疾病，让健康永远与我们相伴!

谢谢大家!

**冬季国旗下讲话稿篇六**

各位同学各位老师：

大家早上好!今天国旗下讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》!

冬季的到来，给北方的天气增加了几分寒意，这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。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。

冬季体育锻炼，由于肌肉不断收缩，呼吸加快，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时还增强了大脑皮层的兴奋性，使体温调节中枢灵敏、准确地调节体温，提高人们的御寒能力。所以，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8-10倍。

冬季体育锻炼，大都在室外迸行，不断受到冷空气的刺激，人体造血机能发生明显变化，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗能力增强，俗话说“冬天动一动，少闹一场病;冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射，弥补阳光照射的不足。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的青少年来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循坏，增加了大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。一般多采用长跑、球类、跳绳、踢腱子、跳橡皮筋等项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。

那么，冬季体育锻炼又要注意什么呢?

1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活幼。准备活动可以提高身体各器官的运作水平，改善肌肉、关节的灵活性，防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。

2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼着装要合理，锻炼后要做适当的整理活动，及时穿衣保暖，以防感冒。

3、参加冬季锻炼，要有循序渐进的过程，更要有顽强的毅力、持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

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!”

我的演讲完毕，谢谢大家!

**冬季国旗下讲话稿篇七**

老师们，小朋友们：上午好。

今天我讲话的题目是：搞好冬季幼儿园安全，创建文明和谐幼儿园。

对于每个人来说，生命都只有一次。注意安全，就是善待和珍惜生命，而在现实生活中，并非人人都具有较高的安全意识。在全国各类安全事故中，学校安全事故所占的比重很大。有关专家认为通过教育和预防，80%的中小学生意外伤害事故是可以避免的。随着天气渐渐变冷，冬天已悄悄地来到了我们的身边。由于天气寒冷，气候干燥，冬季是火灾事故、交通事故和人身伤害事故的多发季节。为了搞好幼儿园冬季安全，为我们的学习和生活提供更好的安全保证，请全校同学注意一下几个方面的安全：

一、交通安全

冬季有时有霜，路面较滑，有时还有大雾天气，加上冷空气，使人体关节的灵活性较差，反应也相对缓慢。所以在上学、放学路上要注意交通安全。骑自行车的同学要靠右行;不能并排骑行，更不能撒把骑行;通过路口或者横穿马路时要减速慢行，为了自己和他人的安全，希望小朋友们一定要注意交通安全，自觉遵守交通法规。

二、校内安全

在校内上体育课、课间活动时也要注意安全，不做危险的游戏，不追逐打闹。打扫卫生时，清洁用水不要滴撒在路面上，更不能随意乱倒。小朋友们上下楼梯要有序，切不可急步上下，要养成上下楼梯靠右行走的良好习惯，防止幼儿园拥挤踩踏事故。(我们发现有些同学上下楼梯时一次踩两个台阶，这是非常危险的，希望以后不要有这种现象发生)。在下雨天，我们的教学楼、办公楼、食堂的楼道、楼梯都会很滑，请小朋友们在行走时务必轻脚慢步。

三、卫生防病

冬季是流感等传染病高发季节，小朋友们要做好预防措施，做好个人卫生，勤洗手、勤通风，在人多的公共场合带好口罩。在咳嗽和打喷嚏的时候请用纸巾捂住口鼻，并及时洗手;同时，天气寒冷，小朋友们要多添加衣物，不要为了所谓风度而挨冻受冷。重视饮食安全，不要购买、食用生冷的食品。

四、消防安全

冬季，天干物燥，火灾隐患很大，大家要自觉做到：

1、不带不玩打火机，烟花、爆竹等易燃易爆物品，以免发生意外。

2、自觉爱护幼儿园内的各种消防措施。

3、在教室里，不得擅自使用电器设备。

4、放学之后，请随手关掉电器。

5、冬季取暖注意通风防止煤气中毒。

老师们，小朋友们，让我们共同努力，创建和谐幼儿园、平安幼儿园!让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们的幼儿园正真成为全校师生安全的港湾，和谐的乐园!谢谢大家!

**冬季国旗下讲话稿篇八**

尊敬的各位领导，各位同事：

大家上午好!

进入冬季后，做好冬季安全工作显得特别重要，我对全体同学提出以下要求：

(1)交通安全要求：

冬季常有积雪和霜冻，导致路面较滑，有时还有大雾，交通条件比较差。同时，冬季天黑得早，很多学生放学回家时天色已经渐黑，容易发生交通事故。因此放学时不要逗留，在路上要遵守交通规则，不骑车上下学。要按时回家，不要在教室或校园内逗留，在路上玩耍。

同学们在步行上学和回家时，进出校门应当在人行道内行走，没有人行道的靠路右边行走。通过路口或者横过马路时要减速慢行，注意来往的行人、车辆，确认安全后方可通过;在通过交通信号灯的人行横道时，应当按照交通信号灯指示通行。不要乘坐“三五”车辆，不乘坐超载、超速车辆，乘坐校车要遵守纪律，服从管理。

(2)预防一氧化碳中毒

冬季用煤炉取暖时，应认真检查烟囱等通风设施，同时注意经常使室内通风换气，预防煤气中毒。使用煤气灶具时，应调节进风至火焰呈蓝色，使煤气充分燃烧。管道煤气中常掺有难闻气味的含硫化合物，用于警告!若闻到异常气味，即煤气有泄漏，应迅速关闭煤气开关，打开门窗，严禁明火，预防中毒、火灾和爆炸等事故发生。

(3)要注意实验课的安全。

在上实验课前一定要认真听老师讲解注意事项;在做实验时要严格按照要求来做。实验课需要使用酒精灯和一些易燃的化学药品时，要在老师的指导下进行，并且严格按照操作要求去做，时刻小心谨慎，严防发生危险。

(4)防寒保暖教育，

冬季气候寒冷，学生在户外活动中、上下学路上很容易冻伤，并引发感冒和其他呼吸道疾病。所以，学校要对学生进行防寒保暖、预防疾病教育。同时要把这种安全教育和合理安排学生户外活动有机地结合起来。

(5)火灾预防教育

冬季气候比较干燥，火灾隐患比较大。不要携带火柴、打火机等，不要玩火或燃放烟花爆竹。

(6)防滑、防溺水

进入冬季，河流、坑塘、景观水道表面结冰，但由于冰层不厚，在冰上玩耍行走时极易发生坠冰溺水事故。所以我们同学不要在冰上行走玩耍，往返学校经过结冰地带的要绕行，不能走捷径，不能抱侥幸心理而冒险。尤其不要私自到野外结冰水面滑冰。

(7)饮食安全

注意饮食卫生，不吃腐烂变质的食物，防止食物中毒;不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料;不喝生水，不购买无厂址、无生产日期、无保质期的食品。

(8)环境卫生

爱护环境卫生，预防与控制传染病的发生，培养良好的个人健康生活习惯，保持室内空气流通，在流行病季节，尽量避免前往空气疏通不畅、人口密集的公共场所，出现症状要及时就医。

(9)在各项运动中要注意运动安全。

冬季天气较冷，在进行体育运动时易发生扭伤、肌肉、韧带拉伤等身体损伤，请同学们在体育课与课外活动时，遵守体育锻炼规则，作好运动前准备，掌握正确的动作技巧，注意自我保护，严禁冒险行为。

我的讲话结束了，谢谢大家!

**冬季国旗下讲话稿篇九**

老师们，同学们：早上好!

今天我国旗下讲话的内容是：冬季，请加强体育锻炼!

法国著名思想家伏尔泰有这样一句名言：“生命在于运动”，没有运动也就没有了生命，缺少运动生命也是短暂的。寒冷的冬季已经到来，为了抵御严寒，增强身体免疫力，越来越多的人都在参加各式各样的体育运动。

冬天是一年的末尾，也是我们体育锻炼的大好时节。冬季体育锻炼，接受阳光的照射，弥补阳光照射的不足。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的青少年来说，多参加户外锻炼更为重要。参加冬季体育锻炼，不仅能增强体质，还能锻炼人的坚强意志，提高身体的抗寒能力。俗话说：“冬天动一动，少闹一场病;冬天懒一懒，多喝药一碗。”说的就是这个道理。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循坏，增加大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

那么，怎样科学地进行身体锻炼活动呢?我们知道，体育锻炼的实质就是通过机体的活动促进某些器官、肌肉的发育，促进身体健康。要想锻炼取得实效，必须注重科学锻炼，否则会事倍功半，甚至事与愿违。

随着冬季的到来，气温逐渐降低，那么，如何才能做到科学合理地进行身体锻炼，达到强身健体的目的呢?在此，向大家提出一些建议

1、注意保暖。冬季室内外的温差较大，到室外锻炼时开始要多穿些衣服，注意保暖。并做好准备活动，待身体发热后再将衣服脱掉进行锻炼。练完之后如出汗较多，谨防吹风，更不应立即洗澡，而应回到室内等汗干后再洗澡或擦澡。

2.、注重运动前的准备活动。有些运动爱好者不懂运动规律，不重视准备活动。往往会因此造成运动损伤或达不到运动的目的。特别是在冬季天气比较寒冷，各关节和韧带不易活动开，如果不进行运动前的准备活动，便会很容易造成关节扭伤或韧带拉伤。这样一来不但达不到强身健体的目的，而且还会损害机体。因此，大家在锻炼前可进行像热身跑，徒手操这样的准备活动来活动关节和韧带。

3、调控运动强度和运动量。适宜的运动量是增强体质的关键。运动量过大会造成身体疲劳，抵抗力下降，便会引起感冒等疾病的发生。所以掌握好适宜的运动量非常重要。

4.、注意天气变化。冬季到来的同时也带来了雾、大风等天气。出现这类天气时空气中的颗粒物会增多。如果经常在这类天气出现时运动，空气中的颗粒物会对呼吸道和肺部造成一定的伤害。所以当这类天气出现时，尽量不要在室外进行锻炼。

5、运动后的放松。一般在运动后要通过捏、拍打、抖动肌肉等按摩方法来放松肌肉。使紧张的肌肉得到放松，从而不至于使身体感到疲劳，影响工作和学习。

6、运动后的饮食。运动前一小时和运动后半小时内不益进食。可以在运动后喝少量的淡盐水来补充运动时丧失的盐分和水分。以便保持血液中水，盐的比例正常。待身体充分休息后再进食。

最后，希望大家通过体育锻炼有一个强健的体魄。 祝同学们学习快乐，运动也快乐!谢谢!

**冬季国旗下讲话稿篇十**

小朋友们，老师们：大家早上好!

冬天早上非常寒冷，大家穿戴都比较严实，手脚也不够灵活了。在这样的情况下，万一出现意外比较难以应对。在此，老师和大家讲讲学校冬季安全小知识。

一、行路安全

由于早晨冰冻，或者雾茫茫，影响了汽车的刹车性能。因此，步行外出时要注意，一定要行走在人行道内，在没有人行道的地方要靠路边行走。横过马路时须等待绿灯，要注意来往车辆，不要斜穿、猛跑;在通过十字路口时，要听从交通民警的指挥并遵守交通信号;在设有护栏或隔离墙的道路上不得横过马路。冬天在马路上会结冰，滑行非常非常危险，更不要在结有薄冰的湖面河面上玩耍，这样最容易出事。

二、运动安全

冬季长跑是一项不错的体育运动，但是在长跑锻炼前准备活动一定要充分，并系好鞋带。锻炼后还要做整理活动，同时一定要注意保暖，以防感冒。我们还需要特别注意，在集体长跑中，不可以推推搡搡，或者手插在口袋里，或者一边跑步一边讲话，这样很容易发生意外，也不利健康。

三、校园安全

严格禁止学生在走廊、楼梯口进行跑、跳、爬、拉、推、扯、打闹等危险动作。在上下楼梯不要大声喧哗。当前面的学生不小心跌倒，后面的学生原地停步，并转告后面的学生，不要再往前挤。在校园的早晨，有些低洼处，走廊上会结霜，结冰，同学们会好奇的滑一滑，玩一玩，这样也很危险。因为校园里人比较多，我们难以防备。还有我们在校园的喷水池、假山等处，还贴上了安全警示标语，因此更不应该去玩耍攀爬了。更有的同学还跑进了刚刚种好的绿化苗圃里，更不应该了。在这一周里，我们还要开展“文明行走”竞赛，比一比，看一看，哪个班行走最文明。

四、交际安全

冬天来了，过年也近了。诈骗，绑架、偷盗事件也特别多。上学放学路上，不要随便与陌生人交谈，不能告诉陌生人自己的家庭住址、电话等重要信息，不接受陌生人的礼物，或者搭成陌生人的车子回家，以免上当受骗。离家、离校时关闭门窗，注意防盗。

五、居家安全

冬天天气比较冷，会用电、火取暖，使用时要注意小心，防火防电，不要用湿手、湿布触摸或擦拭电器、插拔插头，不能随便拆卸电器。身上禁止携带打火机、鞭炮、水果刀等危险物品到学校，以免发生危险。冬天气候干燥，在野外特别不可用火烧荒，或者随随便便的用火取暖，不分场合，不分时间 ，或者用完火后不处理随便离开，也很容易引起火灾。

六、食品安全

不吃过期和三无包装的小食品，不吃不卫生的东西。

同学们，事故似虎狼，常在暗中藏，若是不提防，它就把人伤。请大家时刻牢记，绷紧安全这个弦，提高安全意识。

**冬季国旗下讲话稿篇十一**

老师们，同学们：

大家好!

冬天来了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多同学都不愿意多动。其实，参加冬季体育活动，特别是室外的体育锻炼，对于我们中小学生来说，是非常有必要的。

首先，参加冬季体育锻炼，可以加速我们身体的新陈代谢，增加体内的热量，从而增强我们身体抵御寒冷的能力。所以，坚持冬季锻炼的人，他的抗寒能力特别强，比一般人要强8-10倍。

其次，冬季体育锻炼，大都在室外迸行，由于不断受到冷空气的刺激，我们身体对疾病的抵抗能力就会增强。俗话说“冬天动一动，少闹病和痛;冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

再次，冬季体育锻炼，接受阳光的照射，可弥补在其他季节中阳光照射的不足。大家都知道，阳光中的紫外线能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体具有消毒作用.

如果没有健康的体魄和吃苦耐劳的精神，我相信每个同学都不会有充足的精力投入到学习和生活当中，所以说积极地参加冬季体育锻炼，还可以加快血液循坏，增加大脑氧气的供应量，这对消除大脑疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。冬季锻炼好处很多。

冬季锻炼的项目也很多，跑步、广播操、球类、跳绳、踢键子、跳橡皮筋等，都是很好的体育活动。每位同学除了积极的参加学校组织的各项集体活动之外，课余，可根据实际情况以及自己的个人爱好，选择不同的项目进行。

教育部、国家体育总局、共青团中央决定:从20xx年10月27日起，开展以“阳光体育与祖国同行”为主题体育锻炼活动的同时。从那年的11月份开始，我校同学就投入到“阳光体育与祖国同行”活动之中，全校学生都进行冬季晨跑锻炼的活动。我希望大家积极参加“阳光体育与祖国同行”活动，为了保证晨练效果，以晨跑为例，我对大家说说冬季体育锻炼的注意事项：

1、参加锻炼之前一定要做一些准备活动。防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。

2、跑步时，眼睛看好前面的同学，不要盯着地上;手应该积极摆动，切不可插在口袋里;嘴巴也应该闭上，有的同学一边跑，一边讲话，这样非常不好，因为你张着嘴巴，就把跑步时带起的灰尘吃进去了。

3、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。

4、参加冬季锻炼要有顽强的毅力、持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

同学们，寒冷的冬季已经来临，请用我们的实际行动和热情去拥抱冬季清晨的阳光，用健康的体魄和饱满的精神迎接生命中的每一天。

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