# 最新身体健康我最棒国旗下讲话(16篇)

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-08-15

*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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。身体健康我最棒...*

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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**身体健康我最棒国旗下讲话篇一**

今天我国旗下讲话的题目是《我运动，我健康》。

毛泽东主席说过，身体是革命的本钱，有了强健的体魄我们才能完成各种学习任务，才能胜任各种艰难复杂的工作，才能精神百倍、意气风发地去迎接生活中的种种挑战，只有身体健康了，我们才可以体会到工作和学习的快乐，才会真正享受到生活的幸福和生命的美丽!

美国前总统布什每天早晨坚持跑步30分钟;俄罗斯的普京只要一有空，就要和柔道队高手比划比划;我国的原卫生部长高强每天早晨上班前，长跑30分钟。像这样的例子还有很多„„

同学们，“生命在于运动”这句话充分的说明体育运动对身体健康的重要性，但并不是说只要运动就健康，要养成良好的体育锻炼习惯，必须懂得一定的科学锻炼知识和方法：

1.运动前先要做好准备活动，使机体逐步进入运动状态;并从个人实际出发安排好运动量和运动强度，不要一开始或在无人指导下去做难度过高的技术动作，一次锻炼时间不宜过长，20～30分钟为宜，以免出汗过多，体温上升过高而引起中暑。

2.不提倡在强光下锻炼：夏季中午前后，烈日当空，气温最高，皮肤长时间暴露在烈日下，会造成1—2度的灼伤，并会发生中暑现象;紫外线还可以透过皮肤、骨骼，辐射到脑膜、视网膜，使大脑和眼球受到损伤。

3.夏季户外运动出汗多，必须及时补充水分，饮水时应少量多次饮水。不要把口渴的感觉作为补充水分的依据，要让水分均衡地补充。

如果这时大量饮水，会给血液循环系统、消化系统，特别是心脏增加负担。同时，饮水会使出汗更多，盐分则进一步丢失，从而引起痉挛、抽筋等症状。激烈运动后更不能猛喝冻饮料，体育锻炼可使大量血液涌向肌肉和体表，而消化系统则处于相对贫血状态。大量的冷饮不仅降低了胃的温度，而且也冲淡了胃液，轻则可引起消化不良，重则会导致急性胃炎;

4.防止热伤风。夏季在高温下运动，为利于身体散热，皮肤的毛细血管大量扩张。此时如遭遇过冷刺激，会使体表已经开放的毛孔突然关闭，造成身体内脏器官功能紊乱、大脑体温调节失常，导致生病，通常会发生“热伤风”，也就是夏季感冒，有时甚至会导致更严重的疾病。

5.在运动过程中要注意体育卫生，不要饭后马上运动，运动过程中不要暴饮暴吃。在阳光下行走时，为帮助体温散发，可以用水把帽子浸湿;在阳光照射不到的地方行走时，把帽子去掉;休息的时候，尽量把背包放下来，把上衣领口纽扣解开一些;休息的地点最好是太阳晒不到和通风的地方。

6.最后，要想养成良好的体育锻炼习惯还要持之以恒的坚持下去，要严格作息时间,不管是夏天, 还是寒风刺骨的冬天, 都不改变自身的生活规律, 形成有利于健康的良好的“生物钟\"”。 这样,天长日久,锻炼的习惯就会逐渐形成了。

同学们，健康需要运动，运动促进健康。只有掌握了体育锻炼的科学知识和方法，并坚持时时刻刻来参加运动，锻炼自己的体魄，才能拥有一颗健康的心。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐，就让快乐的种子永远播撒在我们心中，开放出纯洁的花朵。运动传递健康，健康成就快乐!

同学们，运动不止，奋斗不息，愿我们的生命因运动而更加健康精彩!

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**身体健康我最棒国旗下讲话篇二**

老师们，同学们：

今天的国旗下讲话的题目是：做个健康的小学生。

同学们，你们觉得什么是健康吗?

也许有的同学认为，健康就是身体很强壮，不生病，就是健康。其实我要告诉大家的是，这只是健康的一部分，真正的健康应该身体健康，心理健康。

许多同学一定想问了，那么心理健康到底是什么东西呢?心理健康是指具有较好的自控能力，且能保持心理上的平衡，能自尊、自爱、自信而且有自知之明。

在此，陈老师有一个心理小故事和大家一起来分享一下：

从前有一位老奶奶，他有两个女儿，大女儿专门卖雨伞，小女儿专门卖遮太阳的草帽。每当天下雨了，老奶奶非常就非常担心他的小女儿，因为他想，天下雨，小女儿的草帽就卖不出去了，他们的生活这么苦，可怎么办呀?

可是，每当天晴的时候，老姐姐就非常担心他的大女儿了，因为他想，大晴天，大女儿的雨伞就卖不出去了。他家的生活也很苦，怎么办呢?

因为老奶奶天天很不开心，于是生病了。

后来有位医生知道了，就告诉他“老奶奶，你可以换个角度想想，天下雨了，你的大女儿雨伞就会卖得很好。天晴天了，你的小女儿草帽就会卖得很好。不管晴天雨天，都是好事呀!”

老奶奶一听觉得太有道理了，一下子，病就好了。

同学们，刚才我们采用的是最简单的一个方法，用谈话的方式，让老奶奶的心理变得健康起来。

其实，同学们，在我们每个人的心里，都会有不开心的时候，那么这时候该怎么办呢?在此，老师向大家推荐一个地方，那就是我们学校的心理咨询室。他还有一个好好听的名字，叫作阳光心语小屋。每天中午12点至12点40，我们的小屋都会开放。欢迎同学们可以去那里。他就在我们学校的食堂附近，一楼音乐室的旁边。

心理咨询室，包括我们有些老师也会想?是不是心理不正常了，是病人了才去那里了?告诉大家，这完全是一种误解。

我们的心理咨询室，是由老师和同学进行谈话，主要解决同学的困惑和苦恼。当你觉得考试时容易紧张时，你可以去咨询室;当你觉得和你爸爸妈妈闹矛盾时，可以来咨询室;当你和同学误会时，你可以来咨询室;当你上课容易看小差，你可以来咨询室;当你不知道如何使用压岁钱，你也可以来咨询室;还有当你作业速度很是慢，当你不知道如何利用时间，当你有快乐的事和大家分享，你都可以来咨询室。甚至你想去那边看书，也可以去咨询室。每天中午，我们都会有辅导老师在那边等候。我希望，我们学校的每一位同学，每一位教师都知道有我们学校的心理咨询室。

最后，我再考考大家：我们的心理咨询室有个好听的名字，叫什么——阳光心语小屋。他在我们学校的哪里?

最后祝大家身心健康，快乐每一天!

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**身体健康我最棒国旗下讲话篇三**

尊敬的各位老师、同学们：

早上好!今天我要演讲的题目是《健康饮食快乐成长》

“民以食为天”一句简单的熟语却告诉我们一个大道理：我们每天都要吃食物，它是我们赖以生存的基础。也许，你为了迎合自己的口味，吃着各种各样的零食，也许你为了节省时间，享受着各种方便快餐，也许，你为了省事，随便安排着一日三餐。常听有人说：“身体是革命的本钱”，没错，好身体对每个人来说是多么的重要，而食品则是身体养料的直接来源，食品中包含着身体所须的各种营养，食品质量的好坏直接关系到我们的身体健康。

“病从口入”的说法则告诉我们，不是所有的食物都可以安心享用，有些被我们青睐的并且披着美丽外衣的零食，则被饮食专家们称为“垃圾食品”，比如说：我们周围的零食店里就有许多“垃圾食品”，每天早晨和放学的时候，都会有许多同学去买零食吃，而且每到课间必吃，甚至上课还偷偷地吃，既影响了校园卫生，又影响了听课效率，还会引起肠胃疾病，真是得不偿失啊!

所以我向大家倡议：

一、不吃红灯食品：包括糖果、冰淇淋、含糖饮料、肥肉、油炸食品这些食物不仅对我们身体没有好处，反而会带来负面影响。

二、少吃黄灯食品：包括瘦肉、鱼虾、蛋类、豆类、奶类、粮谷类。这些食物是我们生活必不可少的，但要适量，如果毫无节制的吃，我们会变成小胖子的!

三、多吃绿灯食品：包括白菜、西红柿、芹菜、菠菜、豆芽、冬瓜、萝卜、薯类、水果、海带、蘑菇等，这些食物不但不会使我们长胖，还会提供给我们身体所不可缺少的维生素、矿物质，使我们更加健康快乐!

亲爱的同学们，食品卫生直接影响着我们的健康，为了有一个强健的身体，我们一定要合理进食、不偏食、不挑食，不吃或少吃垃圾食品，合理饮食，营养搭配，促进身体生长发育，使我们健康、快乐地成长!以良好的精神面貌来迎接学习的挑战，同学们!加油吧!

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**身体健康我最棒国旗下讲话篇四**

亲爱的老师、同学们：

大家上午好!

在世界众多的民族中，有这样一个民族，因为酷爱读书、重视教育而世界闻名，它就是犹太民族，为了培养孩子从小热爱书籍的习惯，当孩子一生下来，母亲会翻开一本《圣经》书，滴一滴蜂蜜在上面，然后让小孩去舔，从而让孩子从小就知道书是甜的，读书对人生大有好处。在犹太人的家庭中，父母还经常问孩子一个问题：“假如有一天，你的房子被烧毁，你的财产被抢光，你将带着什么东西逃命?”如果孩子回答不上来，母亲会一再地启发他：“这是一种没有固定形状、没有固定颜色、没有气味的宝贝。”直到孩子完全说出“这个宝贝是书籍”为止。的确，金钱装在口袋里，智慧装在脑袋里，只要你活着，智慧就永远跟着你，它是任何人都抢不走的。而唯有读书才可以给人带来知识和智慧，可以改变一个人的命运。在犹太人国家里，随处可见人们买书和读书，书店更是人满为患。公交车站，许多人手执一本书在静静地候车;饭店里，人们边吃饭，边翻阅书籍报纸;就连在坟地里，人们也会在亲人的墓碑旁放上一两本书。在这个国家，很少有人大声喧哗，人们都在静静地阅读。因为犹太人坚持不懈地爱书、读书，他们的付出也得到了丰厚的回报，犹太民族不仅涌现出许许多多的科学家，大家熟悉的爱因斯坦就是其中的一位，而且拥有亿万家产的富豪也居于世界各民族前列。在美国，犹太人口占总人数的3%不到，但拥有亿万家产的富翁却占了美国亿万富豪总数的一半以上。20世纪，全世界共有645位诺贝尔奖获得者，犹太人就占了其中121位，占18.5%，获奖人数居于世界各民族之前。

亲爱的同学们，今天老师在国旗下讲述犹太人读书成功的事例，主要是想告诉你们：读书，可以使一个人智慧、富有;读书，更可以使一个民族强盛;让我们都来与书为友，做书香学生。古今中外，有许许多多的名家伟人赞美过读书之妙，高尔基说：“书是人类进步的阶梯。”汉代刘项说：“书犹药也，多读可以医愚。”的确，在一个个春日的清晨、夏日的夜晚、冬日的午后，当我们手捧一本本书，静静地神游于书海，和美人鱼对话，她会告诉你为人要善良;面对丑小鸭，它会让你明白遇到困难，千万不能丧失勇气和信心;走近《上下五千年》，更让你饱览祖国五千年灿烂的文化历史，让你“腹有诗书气自华”……

也许有同学会说，我感到自己好像没有时间进行课外阅读，那么鲁迅先生的一番话也许对你大有启发：“时间就像海绵里的水，只要用力挤，就一定能挤出来。”“我哪里是什么天才，只不过是把别人喝咖啡的时间用在看书学习上。”为此，老师建议同学们“每天阅读半小时，每周去书店一两次，同伴交换阅读成习惯。”因为，“你有一个苹果，我有一个苹果，我俩交换，每人还是一个苹果。但是，你有一本书，我有一本书，我俩交换阅读，每个人就读了两本书。”假如有更多的人互换阅读，你们就可以看更多的书。

同学们，让我们行动起来，让阅读成为习惯，让书香溢满校园，与书为友，做一名书香学生!

谢谢大家!

**身体健康我最棒国旗下讲话篇五**

老师们、同学们：

大家好!今天我演讲的主题是《讲好普通话，写好规范字》。

在我们身边，经常可以看到这样一幕：写作业不认真，写字歪歪扭扭;讲话南腔北调，以致于别人都听不出什么来„„

亲爱的同学们，这一切地一切相信你也曾经亲眼目睹过吧!你的感受是什么呢?是支持，还是反对?聪明的你一定会选择“反对”吧!如果你也参与过这些事情，那么你们有没有想过别人的感受?其实这只会让你的道德和文化素养渐渐在降低，别人也会因此而不欣赏你、不看重你，反而对你多了一份异常的眼光。 其实说好普通话、写好规范字，这对于我们来说并不难，只是需要我们用一颗真心去对待它，认真一些，坚持一下就可以了。其实最重要的，还是前面所说的要有坚强的毅力。如果我们每天都能坚持一个小时，以后再慢慢地坚持到两个小时，三个小时„„那么我们就能天天坚持下去，然后成为一种习惯，一直伴随到老。这样的话，我们的品德将会是高尚的，别人也会羡慕我们，并成为他们前进的动力。 同学们，就让我们从现在做起，从自我做起，讲好普通话，写好规范字，做个有涵养的文明人，成为一名21世纪的优秀小学生吧! 为此，我建议以下几个方法可供大家参考和使用：

1、在对别人说话时，请杜绝脏话，放慢语速，说清想表达的意思。

2、写字时放慢速度，一笔一划写端正，不要求有多好，而是干净整洁，让人一目了然，杜绝错别字词。

3、请别人进行监督。可以请家长、老师、同学等等。做到每天进步一点点，把点滴积累在一起。

亲爱的同学们，听了上面的内容，你一定会感到很奇怪吧?你也许会说，这能行吗?“不试不知道，一试吓一跳”。如果你真的不相信，那你就试试看吧?我等着你们的好消息哦!让我们共同努力，人人都说普通话，人人都写规范字，为营造规范的校园语言文字环境各尽所能，让我们每一位师生都行动起来,提高语言文字规范意识,养成规范用字习惯,为开创语言文字工作的新局面而努力奋斗.使我校的语言文字规范化工作在学校当前大好形势下再上一个新的台阶。

讲好普通话，写好规范字，是文明的象征，是做文明人的开始。文明，代表着道德和文化素养的提高，文明体现着人的气质与修养。说好普通话，写好规范字，做个文明人是时代赋予我们青少年的使命，是历史交给我们的任务。说普通话，要求我们分清平翘，字正腔圆;要求我们顿挫抑扬，掷地有声。写规范字，要求我们横平竖直，端端正正;要求我们遒劲有力，落落大方。做文明人，要求我们踏踏实实，虚心自谦;要求我们言行得体，行为规范。其实说好普通话、写好规范字，做个文明人并不难，只要我们用一颗真心去对待它，用一种恒心去坚持它，用无比的耐心去完成它，用坚强的毅力，养成良好的说写习惯，我们就能达到目的。我国的大学问家荀子曾说过：“不登高山,不知天之高也;不临深溪,不知地之厚也”。要想登上高山，要想探寻深涧，我们就必须坚持到底。让我们把讲好普通话，写好规范字进行到底!

**身体健康我最棒国旗下讲话篇六**

各位老师、同学们：

大家好!今天我国旗下讲话的题目是《讲究卫生，预防春季传染病》。

同学们，春天气温回升，适宜多种微生物滋生繁殖，很容易引发腮腺炎，手足口病，流行性感冒等。因此，在春天，只要稍不注意卫生，是很容易引发各种疾病的。而这些疾病的引发大都是由于我们不注重卫生习惯，不爱洗手，饮食不注意，随地乱扔垃圾等小细节而造成的。因此，讲卫生，防疾病应从我们做起，从身边的小事做起。那么，我们如何在春季有效地预防疾病呢?

首先，让我们的教室和校园保持干净整洁。每天打扫卫生时不放过任何一个卫生死角，及时处理堆积的垃圾，并把垃圾倒入学校指定的地点。这样才能有效阻止细菌的滋生，从源头上防止疾病的发生。更重要的是我们每个人都应该做好保洁工作，不乱丢纸屑、包装袋，不随地吐痰，更不去买那些不卫生的三无食品。只有我们每个人都管好自己的手和口，我们的校园才会变得清洁干净，我们的身体健康才能有保证。

其次，要注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯，这是预防春季传染病的关键。饭前便后、打喷嚏、体育课结束后都要及时认真洗手，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，决不随地吐痰，要保持教室以及室内空气流通。尽量少去公共场所。

另外，提醒大家要注意休息和睡眠。生活要有规律，劳逸结合。根据天气变化，适时增减衣服，切不可一下子减得太多。如果不小心感冒了，要及时报告老师或家长，多喝白开水，按时休息。

同学们，健康的身体是我们快乐学习的基本保证，要有一个健康的体魄，讲究卫生是最基本的，也是每个人都能做到时刻做到的，只要大家时刻谨记，并身体力行，那么无论什么样的疾病都是可以预防的。

最后，希望同学们都能养成良好的卫生习惯，让疾病远离我们每一个人，去健康地生活!

**身体健康我最棒国旗下讲话篇七**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我讲话的主题是《五月八日--值得纪念的日子》。

再过两天就是五月八日了。大家可能很奇怪：五月八日有什么呀?五月八日是一个值得纪念的日子---世界红十字日。五月八日也是红十字运动创始人亨利•杜南先生的生日。 1820xx年的这一天，红十字运动创始人亨利•杜南先生诞生于瑞士。一百多年来，他树起的红十字旗帜，跨越种族、疆域、信仰和时空，飘扬在硝烟弥漫的战场，飘扬在瘴疠肆虐的疫地，飘扬在水火横行的灾区，飘扬在渴望得到帮助的人们的心里。

20xx年1月26日，印度普杰发生了里氏7.9级大地震，财产损失高达40多亿美元，1千多个村庄受灾，伤亡人数无法估计。20xx年5月12日我国四川汶川发生7.8级大地震,造成 69227人遇难，374643人受伤，失踪17923人。就在前不久我国四川雅安又发生了7.0级大地震。天灾无情人有情：在灾难发生之时国际红十字会向灾区人民伸出了援助之手，世界红十字会给予灾区人民大力帮助。 在灾区，到处都可以看到飘扬着红十字小旗的救灾点，国际红十字会有关工作人员忙碌的身影到处可见，他们配合政府和军队协调安排来自各国的救援队伍及物资。

红十字运动是人类文明进步的象征。红十字不仅是医疗卫生事业的标志，它还是人们生命和安全的救星，它更是向战争中受害平民和自然灾害、突发事件中的灾民、难民传播爱的使者。为了表彰亨利•杜南先生的功绩，1948年，世界红十字会与有关部门决定将他的生日五月八日命名为世界红十字日。这一天成为国际红十字会运动中最重要的纪念日。每年的这一天，全世界160多个国家和地区的会员及红十字会志愿工作者，都会以各种形式举办活动，来纪念这位伟大的人道主义者，以此来弘扬无私奉献的精神。

同学们，我们今天记住五月八日---世界红十字日，就是要学习杜南先生无私奉献的精神，学会关爱他人，时刻向那些需要帮助的人伸出无私援助的手，做一个充满爱心、乐于奉献的人。

**身体健康我最棒国旗下讲话篇八**

我们每天都能享受到电带来的便利，我们夜晚的活动几乎都离不开电。现阶段，电不管是来自水力、核能还是火力，都是以重大的环境和资源代价换来的。

水电设施改变了江河的生态状况;核电站输出核废料;火电燃煤产生大量的有害气体和粉尘，污染了大气，危害了人类的身体健康，导致了酸雨，增加了全球范围的温室效应，导致一系列生态和社会危机。所以说我们消耗的电能不是洁净的，也不是无穷无尽的，而是有限的，对环境造成巨大的压力。

这几年，我国大部分地区都缺电，电力生产跟不上生产、生活对电的需求。我们对电的依赖非常强，我们应该节约用电，避免不必要的浪费。那么，我们怎样节电呢?这里，对我们平时经常使用的一些电器：

1.电视机。当你使用电视机时，无论是彩色电视还是黑白电视，在不影响收看的情况下，亮度不要开得太亮，音量尽量关小。另外，不要频繁开关，频繁的开机和关机不仅浪费电，而且还会缩短电视机的使用寿命。对绝大多数遥控彩电，关机后电视机的部分设备仍然在工作，还要消耗一些电能，所以关机后我们应该拔下电源插头。报纸和电视里曾经报道过几次电视爆炸和燃烧的新闻，这些事故的原因除了电视机的质量问题外，还有一个重要原因是电视机没有拔下电源插头。

2.收音机、录音机、影碟机。节电方法主要人离开时应停机，不用时要拔下电源插头，因为这些机器关机时一般都没有切断电源，还会消耗一些电能。

3.电冰箱。应注意电冰箱内的食物不要堆放得太满，否则会阻碍冷气流通，造成冰箱不制冷。冰箱内存放的食物也不宜太少，如果冰箱内食品太少，会散失冷气，浪费电能。电冰箱应尽量减少开门次数和打开门的时间，除了无霜冰箱外普通冰箱应及时除霜。特别要注意定期给冷凝器除尘，以免影响制冷效果，浪费电能。

4.洗衣机。衣物应尽量集中洗涤。洗涤筒内所洗衣物应接近最大洗衣量，减少洗衣次数，提高工作效率。

5.空调。气温不太高时尽量利用自然通风，不开空调。使用空调时，温度可调至27℃-28℃，调温过低就费电;平时要定期清洗过滤网，保持过滤网清洁;空调启动时最耗电，不要常开常关;依据房间面积确定选购的型号，制冷量大了造成电力浪费;由于“冷气往下，热气往上”的原理，空调安装位置宜高不宜低。另外，空调一般不要加装稳压器，因为稳压器是日夜接通线路的，空调不用时也相当耗电。

6.电饭锅。电饭锅是耗电功率较大的电炊用具。由于其保温性能特别好，用电饭锅煮食品时，当锅里的水开了以后，可切断电源，利用余热还可加热一段时间。如果饭没熟透可再一次接通电源。这样，断续通电可以节约用电20%到30%左右。

7.电风扇。电风扇的叶片直径越大、转速越高，耗电量越大。在满足风量的`条件下，应尽可能选用叶片直径较小的电风扇，并且调节在中速档或低速档运行，也可以节省电能。

8.电灯。家里使用的电灯，应尽可能选用高亮度、小功率的节能灯。目前推广的节能灯，一般可节电20%至70%左右。但一定要使用正规厂家生厂的、合格的高质量节能灯具。家中现有的白炽灯要根据使用场合合理选择灯泡的功率，比如卫生间、楼道口可以用功率小一点的灯泡。还要养成随手关灯的习惯，不开无人灯。

另外，有些电器如电脑等有待机功能，暂时不用可以设置成待机状态，所有的电器不用时要及时关闭电源并拔下电源插头，这样既省电又安全。

节约用电要从现在做起，从小事做起，我们每个人都要养成节约用电的好习惯。同学们在平时要注意观察和思考，找一找在我们的日常生活中哪些地方还可以节约用电，开动脑筋想一想我们还可以怎样节约用电。各班可以开展这方面的主题活动，比如搜集节电方法和经验做成手抄报、提出合理的节电建议向社会发一份倡议书等。用电关系千家万户，节约用电利国利民!让我们每个人都从我做起，为了我们共同的利益，节约每一度电，做节约型社会的小主人。

**身体健康我最棒国旗下讲话篇九**

“五千年的风和雨啊藏了多少梦......”每每耳畔响起《龙的传人》，那颗华夏儿女的心总也静不下来。我自豪，因为我是中国人;我骄傲，因为中国在强大。

在礼花炮响重，新中国诞生了。这是新的生命，新的起点，新的期望。忘不了中华人民共和国成立那一刻，这意味着中国人将打破帝国主义沉重的锁链，中国将在期望中崛起。此时此刻，身为华夏儿女的我们怎能不为之欢腾

“中国航天之父”钱学森在得知新中国成立之后，不顾美国的重重阻挠，在面临死亡的威胁下，仍义无反顾要回到祖国母亲的怀抱，在新中国的帮忙下，钱学森最终摆脱美国的阻拦，踏上了这梦寐以求的故土。这足以见得到新中国的力量和海外华侨那割舍不下的中国心，祖国在他们心中重千斤。正是因为有了他们，中国才日益强大，在国际上有了深远的影响，证明了中国人不是“东亚病夫”，而是“中国龙”。

回想抗日时期，应对敌人的无端挑衅，中国人拿起大刀奋勇杀敌，大刀向鬼子们的头上砍去，纵然是鬼子的洋枪洋炮，也敌可是中国人的那颗炙热的爱国心。看到敌人狼狈逃窜的丑态，勇敢的中国战士在战场上扬起了鲜艳的五星红旗。想到那里，我在心底涌起一股强烈的民族自豪感，在厮杀的战场上，中国人怕过谁

如今，中国已在世界上享有盛誉，多少中华儿女走出国门，他们不再是对外国人低头哈腰了，而是昂头挺胸，向世界宣布：“我骄傲，我是中国人!”当他们学有所成之后，毫不犹豫地回到祖国，为建设中国贡献自我的力量。虽然中国仍处于发展中国家，但却是令世界惊讶的发展中国家。我坚信，十三亿人民的力量是巨大的，只要我们团结一致，心系祖国，中国必将成为发达国家。

身为新世纪的期望，祖国的未来，在我身上肩负着建设中国的重任，我要好好学习，天天向上。将来，无论我在何处，我都将不忘为国建设，因为祖国在我心中!

**身体健康我最棒国旗下讲话篇十**

讲话主题：《讲文明懂礼貌》

亲爱的同学们，老师们：

早上好!我是一年级(1)班的杨思蕊，我讲话的题目是《讲文明懂礼貌》。

讲文明、懂礼貌是一个国家和民族进步的标志，是我们青少年必备的一种美德。讲文明就是要说话文明，做事文明，当文明人;懂礼貌就是要尊敬长辈、尊敬老师、尊重同学。一声“你好”，就是一次温馨的情感交流;一声“对不起”，能化解剑拔弩张的冲突;一个“不要紧”，等于给人吹去一阵温暖的春风。以礼待人，笑脸常挂，你会发现天很蓝，花很红，身边的人个个其实都很友善，世界是多么的美好，这就是礼貌的魅力所在了。

同学们，我们既是校园文明的创造者，更是校园文化的受益者。在学校见到老师要主动问好，放学回家要主动跟长辈打招呼，从小做起，从我做起，让文明礼仪的种子在每个人心中生根发芽。

我的演讲完了，谢谢大家!

**身体健康我最棒国旗下讲话篇十一**

桔子的味道酸酸的，西瓜的味道甜甜的，幸福的味道是什么样的呢?那就快跟我去尝一尝吧!

今日又是我们“清雅”家园的欢乐分享日，同学们一大早就兴冲冲地赶到学校，想看看张教师又会给我们带来什么惊喜。可是，一上午张教师好像没有什么动静，同学们都感到很疑惑。

最终捱到了午时的午读时间，张教师若无其事地走进了教室，顺手拿起了一本书，又给我们读起了故事，读完故事，张教师猛一抬头，“此刻我们该干什么?”“欢乐分享!”教室里立刻沸腾起来。

只见张教师调皮地笑了笑，然后缓缓地打开电脑柜，一包、两包、三包，整整三大包黄灿灿的蛋糕。教室里立即弥漫着浓浓的奶油香味儿，顿时，同学们两眼放光。

开始发蛋糕了，张教师一边发一边对每个同学说着不一样的话，“最近你的字写得很漂亮，继续努力!”“你要加油哦!”当我们乐呵呵地品尝着美味的蛋糕时，张教师又说话了，“什么味道?”“香香的!”“甜甜的!”“又香又甜!”“幸福的味道!”……

是的，我喜欢这幸福的味道。

**身体健康我最棒国旗下讲话篇十二**

老师们、同学们：

早上好!今天我讲话的题目是《人生能有几回搏》。

今天是\_\_月2日，再过半个月，我们初三的同学将面临中考。初一初二的同学也将在月底进行期终考试。当我们蓦然回首，初中生活的点点滴滴依然清晰：考场上的努力拼搏，跑道上的英姿飒爽，大家奋勇争先，成功与失败、欢笑与泪水总是伴随着你们的左右，围绕在你们的身边。竞争与拼搏中，你们没有气馁、没有逃避。面对滔滔洪水，98抗洪的勇士们用血肉之躯保住了我们赖以生存的家园;今天，面对非典这场人类的灾难，多少医务工作者正前赴后继、舍生忘死奋战在抗非前线。人生是舞台，人生更是战场。面对挑战，我们响亮回答奋力拼搏!

人生能有几回搏!每个人会有自己的理想。汇入大海，就应该掀起波浪;掬一抔泥土，就要垒成高山。同学们，我们渴望摘取学习的硕果，我们渴望实现人生的目标，那么如何使我们的愿望不像肥皂泡那样破灭呢?唯有一搏!

讲到这里，也许有同学会说，我即使去拼搏了，也不一定能摘取王冠上的那颗明珠呀。同学们，要知道小草和劲松比，小草是柔弱的，可是她心灵的绿，仍是春天里的一丝微笑;鸟儿和雄鹰比，她是弱小的，但她窄薄的翅膀，仍在蓝天中划出一行生命的轨迹;小溪和大海比，小溪是渺小的，可是，她的琴弦，仍拨响着大海的音韵，滚动着大海的希冀。一个人的能力有大小，但在人生的道路上，在中考的关键时期，我们尽力了，我们拼搏了，我们就能找到属于自己的那片蔚蓝的天空，正如歌中唱到的：不经历风雨，怎么能见彩虹?

当然，拼搏是痛苦的，在冲刺阶段，我们可能要暂时告别nba，要告别歌星偶像，我们要把自己融进知识的海洋中，融进文山题海中。但是，请相信天道酬勤，我们在为自己的成功添砖加瓦。

谢谢大家!

**身体健康我最棒国旗下讲话篇十三**

为学习留一抹清香

“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。”正处人生花季的我们，总是期望着青春能够激情飞扬。然而，你可知道，青春只有在学习中才能找到翅膀，从而展翅翱翔。我们只有通过学习的阶梯才能爬上一级又一级的台阶，一览众山小。而构建良好的学习环境，营造优良的学习氛围则是这一切的基础。

宁静和谐的学习气氛对于人的学习就像大江大河对于一滴水的重要，只有当它沉浸在里面的时候，他才是欢快的、生动的。但如果学习氛围营造的不好，也会像融在了臭水沟里一样变得一无是处。

一个良好的环境能够使人的个性得到自由、充分、全面的发展和完善，能够让人在一种自我、自主激励中，不断发现并努力获取自己所需要的知识与技能，从而实现整个集体的共同进步。

在学校里，教室是老师、学生之间交流互动的场所，而教室良好的学习氛围则需要我们每个人共同营造。整个教室的明亮整洁;课前起立后洪亮的问候声;上课时的专心致志;自习课时的安静无哗……这都需要我们共同的努力。

古人云：蓬生麻中，不扶自直;白沙在涅，与之俱黑。环境的好坏对人的发展的影响是巨大的。即将面临人生挑战的学姐学长们，此时更需要一中良好的氛围。学习环境的静谧，回到家后的温暖，一句友善的提醒，一句温暖的安慰，都能带给他们莫大的鼓励。每当走过高三的走廊，侧耳倾听临近高考的声响：那笔尖划过纸张的声响汇成急促而沉稳的乐章，偶尔的轻声讨论便成了最为灵动的音符。他们脸上印刻着坚定与从容，带着永不言弃地信念，他们愈战愈勇，勇往直前。他们的辛勤耕耘必将化为初夏的果实，甜美溢香。此时的我们应自觉地放轻脚步，用我们最纯真的笑靥去迎接每一个疲倦的面容，来保持这个紧张但不失活跃的学习氛围。相信，这个校园会因为你们的举手投足变得更加美好。

让我们在良好的学习环境中不断摄取知识，提高修养，为人生旅途奠基。让高三的学姐学长们在良好的学习环境中备战高考。红日初升，其道大光，河出伏流，一泻汪洋，潜龙腾渊，鳞爪飞扬，乳虎啸谷，百兽震惶。让我们和着高三学姐学长们的稳健的步伐一路向前，在即将到来的挑战中共创辉煌!

**身体健康我最棒国旗下讲话篇十四**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好，我是来自初二(8)班的，今天我讲话的主题是“关心集体 互助合作”。

一朵鲜花打扮不出美丽的春天。一只蚂蚁连一片小树叶都抬不动，而一群蚂蚁就可以扛起比它们大得多的食物，这就是集体的力量。一个集体想要获得荣誉，需要集体中每一个人的参与和努力。只有每个人都为集体做出自己的贡献，把所有人的力量汇聚在一起，才会体现出团结的力量!

全社会的人们组成了一个大的集体，而我们也与朝夕相处的同学形成了一个小集体。在这个小集体中，每个人都有自己的分工，所以我们就要学会互助合作。上周，学校举办的合唱节拉开帷幕。比赛前，各个班级都在为此精心准备着。每个班级里，大家都在用心地练习，齐心协力地唱好班歌。还有的同学认真地准备小节目;有的同学负责订班服;有的同学帮老师排队形;大家互助合作，很快就把一件大事解决了。如果只有一个人单独完成这件事，那就没那么容易了。一个人无论有多大的才能，他总有无法独立完成的事。因此，集体中每个人学会互助合作，是一件很重要的事情。

只有维护集体利益，个人利益才能得到保障。在班级生活中，同学们应该互相关心，互相督促，多为班级做贡献。在一个集体里，如果有的同学打扫卫生时应付了事，班级就会一地狼藉;如果有的同学上课时不遵守纪律，就会影响大家的听课效率;如果同学之间不团结友爱，每个人都只为自己着想，那么，集体的利益就会受到侵害，进而损害班级的名誉和形象。

每个在集体中的人，都应该有集体荣誉感。何为集体荣誉感呢?这是一种热爱集体、关心集体、自觉地为集体尽义务、做贡献、争荣誉的道德情感。无论是在社会这个大集体中，还是在班级这个小集体中，我们都要学会关心这个集体，为集体利益着想。每个人都为集体的利益着想，我们就会更加团结，集体就会更强大!

一个人的力量虽小，但许多微弱的力量汇合在一起，就能排山倒海，战胜一切!如果我们每位同学都能为班级贡献自己的力量，学会关心集体，学会互助合作，那么这个小集体就将释放出更大的能量、收获更多的荣誉!

我的讲话到此结束，谢谢大家!

**身体健康我最棒国旗下讲话篇十五**

轻轻地我走了，正如我轻轻地来。时间匆匆，就像流星滑破天际。

时间又犹如流水般匆匆地赶集。“黄河之水天上来，奔流到海不复回。”时间又犹如一去不复的河水，只能让它在岁月里惭惭流逝。

相聚犹在昨日，分别即在眼前。回首逝去的日子，数不清学校里留下多少欢乐，而今心头不免涌起缕缕怅惘。

呤起李叔同的《送别》：“一杯浊洒尽余欢，今宵别梦寒。”“人生难得是欢聚，惟有别离多。”时间不能停留在某一时刻，花好月圆、花容月貌在历史的长河和人生的旅程也只能是昙花一现，或许秉烛夜游才是神机妙算。

天下没有不散的宴席，如今经历的离别也数不胜数，不管内心有多么的不舍，都不能打动铁石心肠的行程。

生机勃勃的学校，最难忘的是教师的目光;最亲切的也是教师的目光;一半有父亲的威严，一半有母亲的慈祥，融合了父母的厚爱，深深地映在心目;一半有太阳的热情，一半有月亮的柔肠，集聚了日月的光彩，把成长的路照亮。

走一回学校的小径，踏一回教室的楼梯，心中荡起甜蜜的回忆。榕树下，知了在拼命地哼唱，蝴蝶尽情地舞蹈，花朵争艳地开放。好一幅学校风景图，再把学生勤奋读书、教师耐心讲解慧手一添，就惟妙惟肖了。整个学校充满了师生情的温馨。

时间紧张地开始了到计时，千言万语说不尽，就把梦留给夜，把泪留给海，把期望留给未来吧。

分别只是一瞬间的事，就把千言万语的祝福留在心里祈祷。

岁月如歌，就让青春的梦想如歌般演奏。

**身体健康我最棒国旗下讲话篇十六**

尊敬的各位老师、亲爱的各位同学：

大家好!

今天我发言的主题是“爱我校园，美化环境”。

清晨，当我们披着朝阳的光辉踏进学校大门时，一天紧张而又愉快的校园生活便开始了。每天，我们都生活在学校这个大集体中，在这里学习，在这里生活，学校就如同我们第二个家。这里的一草一木都是我们的朋友，和我们共同呼吸，共同成长，这里的一砖一瓦都是我们的伙伴，和我们共同承受，共同迎接每一个未知的挑战!

优美的环境，让我们懂得珍惜，学会关爱;优美的环境，让我们知书达礼，更加文明;优美的环境，让我们学习进步，道德高尚;优美的环境，让我们宽容谦让，学会做人。

每次看到整洁美丽的校园，我仿佛看到了同学们辛勤扫除的身影，我也经常看到许多同学在校园里的各个角落捡拾果皮纸屑，用自己的双手去保护校园环境的优美。然而仔细地观察，却发现看似整洁的校园中也有不尽如人意之处：学校的墙壁，不知是哪位硬是要在上面加几个脚印;有些同学，喜欢在教学楼上，用垃圾来做“自由落体”的实验;还有一些同学，他们总喜欢在桌椅上刻刻划划。

望着眼前这些披上绿装的树木，望着脚下干净而平坦的路面，望着一扇扇洁净而明亮的窗户，试想一下，如果我们的校园里充满了浑浊不堪的空气，花草树木全都枯萎调谢，墙壁和桌面都被涂写刻画得伤痕累累，尘土四处飞扬，到处都是垃圾污物，处于这样的校园之中，我们又怎么能够安心愉悦地学习、身心健康地成长呢?

爱护我们的校园，让我们从自身做起，在校园中处处留意自己的行为，积极保护校园环境，并及时制止其他人破坏校园的行为。因为优美的校园环境，倾注了我们每一位同学的心血与汗水。我们不要抱怨没有清新的空气，没有成片的绿荫，没有整洁的教室，没有舒适健康的学习环境，保护校园环境要靠你、我共同努力，这是我们每一位同学的义务和责任，爱护我们的校园，就让我们从现在做起!

“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，从我做起，从身边做起，从现在做起。让我们携起手来，共同营造文明、整洁、优雅的校园吧!让我们在校园这片圣洁的天空、心灵的净土中放飞希望!那么，美丽的校园一定会因我们的文明而春风长驻，锦上添花。

我的发言完毕，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