# 2024年我运动我健康国旗下讲话小学生(十七篇)

来源：网络 作者：空山新雨 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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧我运动我健康国旗下讲话小学生篇一生命在于运动，...*

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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**我运动我健康国旗下讲话小学生篇一**

生命在于运动，没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的!近20年来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率居高不下，这种状况确实令人担忧。

冬天快来了，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;还能多接受阳光的照射，阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤和衣服上的病毒和病菌，还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育;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。

同学们，如果说健康是财富、地位、荣誉都是跟在健康这个后面的零，有了健康的，后面的零才有意义。健康不代表一切，但失去健康就一定会失去一切，拥有健康才是人生最大的财富。可是在我们部分同学身上却表现出一些不尽人意的地方：跑步不认真，做操不到位，做操时手臂该伸直时不伸直，该侧身时不侧身，该弯腰时不弯腰，该跳跃时不跳跃，跑步时谈笑风生，队伍散乱。这样下来，不但起不到锻炼的目的，还养成了精神面貌懒散，做事不认真的坏习惯。

在此要求我们做到以下四点：

第一、跑步时队伍整齐，眼睛向前看,双手应该积极摆动,不要插在口袋里;不要一边跑、一边讲话，因为很容易把跑步时带起的灰尘吸到嘴里。

第二、冬季锻炼要注意预防感冒，锻炼时着装要合理,锻炼后要及时穿衣保暖。

第三、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，我们很多同学身上缺乏的就是这种坚持。?

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。每天锻炼一小时，健康生活一辈子，祝愿同学们在参与校园运动会的浪潮中健康、快乐。

我的讲话完毕，谢谢大家!

**我运动我健康国旗下讲话小学生篇二**

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!

**我运动我健康国旗下讲话小学生篇三**

老师们，同学们：

大家上午好!

我是来自初一(21)班的李玉，今天我讲话的题目是《我运动，我健康，我快乐》。

意大利艺术家达·芬奇曾说：“运动是一切生命之源。”没有了运动也就没有了生命的意义，缺少运动的生命同样是短暂的。作为高中生的我们，是祖国的未来。我们不仅要具备丰厚的文化素养，还要具备良好的身体素质。

泰戈尔曾说：“只有运动才能敲开永生的大门。”每一个细胞的组合，每一条神经的连动，每一块骨骼的配合才能串起运动的全部。无论是历史上运动员们在世界面前书写的奇迹，还是我们身边的人在绿茵场上矫健的身姿，都在向我们展示着力与美的和谐。体育不仅是力量的角逐，更是智慧的较量。

著名教育家蔡元培先生说：“殊不知有健全之身体，始有健全之精神;若身体柔弱，则思想精神何由发达。”正如先生所说，唯有拥有强健体魄，我们才能精神百倍，意气奋发地去迎接挑战;唯有提高身体素质，我们的心理素质才能得到升华，在面对挫折与磨难时多一分自信与乐观。

运动传递健康，健康成就快乐。它诠释着生命的最高境界，揭示着团结的深刻内涵，展示着努力的最后回报。运动让生命更加富有生机，让生活更加丰富多彩!“袅晴丝吹来闲庭院，摇漾春如线”，三月春回，花繁叶茂。在即将到来的春季运动会上，希望同学们既能锻炼身体又能发扬拼搏精神，在运动场上用汗水书写青春，在运动中体味快乐!

我的讲话到此结束，谢谢大家。

**我运动我健康国旗下讲话小学生篇四**

古时候，有个小国向皇帝进贡了三个一模一样的金人，小国的使者同时带来一个问题：三个金人中哪个最有价值?皇帝想了许多的办法，请珠宝匠检查，称重量，看做工，都是一模一样的，最终，有一位退休的老大臣说他有办法。

大臣拿出三根稻草，分别插入金人的耳朵，结果稻草从第一个金人的另一耳朵出来了;第二个金人呢?稻草从它的嘴巴里掉了出来;而第三个金人，稻草插入进去后，掉到了肚子里，什么动静也没有，老臣说：第三金人最有价值!因为最有价值的人，不必须是最能说的人。老天给我们两只耳朵一张嘴巴，本就是让我们少说多听的，大臣的回答是正确，他告诉了我们一个道理：“沉默是金”

在秦二世皇帝时，丞相赵高想篡位，怕群臣不服，就设法试验一下，他把一只鹿献给二世说：“这是马。”二世说：“丞相错了吧?把鹿说成马了。”当即问左右大臣这是什么。大臣有的持续沉默，有的说是马，也有的说是鹿。赵高之后把说是鹿的人都暗害了。那些回答是鹿的虽然坚持事实，敢于反抗赵高的威势，但最终还是以失败告终。沉默不言的是明哲保身，既不愿意奉承赵高也不敢反对赵高，选取了沉默，沉默是大智慧，沉默是金。

春秋时代，越国被吴国打败，越王勾践卧薪尝胆，选取了沉默，经过长期准备，越国最终打败了吴国，沉默凝聚着力量，仅有厚积勃发，后发制人，恰到好处，才能克敌制胜，沉默是冷静，沉默是金。

古往今来，能说会道的人很多，但最终成就了大事业的又有几个呢?

纸上谈兵的赵括铁齿铜牙，最终全军覆没;做完再说或不说的闻一多先生闲静少言最终成就一番事业;隐居山林的诸葛亮事一鸣惊人，终成三国鼎立之势;应对跨下之辱韩信选取沉默，终成一代名将……于是智者喊出了“沉默是金”。

孔老夫子云：“君子欲讷于言而敏于行”。在智者看来，实际行动比夸夸其谈更有好处，飞机的发明者莱特兄弟遨游蓝天之后。在一次庆功宴会上说：“鸟类当中，鹦鹉是最能说的，但鹦鹉是飞不高的”所以“沉默是金”。

沉默是一种气质，也是一种风度，更是一种品格。如果没有沉默，就没有孕育，就没有震荡，就没有突破。蛾在沉默了一冬之后，最终把飞的梦幻变成现实;海在沉默了一时之后，最终把惊涛的壮观推出了地平线。朝霞在沉默了一夜之后，最终把绚烂的光彩洒向大地，禾苗在沉默了一季之后，最终把丰富的营养献给人间。总而言之，沉默是金。

**我运动我健康国旗下讲话小学生篇五**

老师，同学们：

今天我讲话的题目是《将运动会的拼搏精神用到学习中去》。

上周一我校结束了第十四届田径运动会，尽管在冬季进行，但同学们为了班级荣誉，都用尽全力的去拼搏，强大的向心力让大家的心拴在了一起，这样高昂的精神士气，令人动容。无论结果如何，我们都相信这将成为同学们人生中最美好的记忆之一。无论是站在领奖台上的胜者，还是比赛结束后默默离开场地，回到班级的同学，他们都是可敬的，他们都拼搏了一回!

“三分天注定，七分靠打拼，爱拼才会赢”。拼搏是一种过程，历经拼搏便不会因结果的好坏，而欣喜若狂或心情沮丧;拼搏是一种资本，它助我们在运动中发挥自己的最大潜能;拼搏是一种境界，它有的是冲击终点的自我挑战，是直面人生的引吭高歌。

运动会结束了，我们紧张的学习生活又开始了，这种拼搏精神我们也不能丢下!学习就是赛场，只有拼搏不止、奋斗不息的强者才能不断征服危机，战胜困难，取得佳绩。奥斯特洛夫斯基在《钢铁是怎样炼成的》这样说：“人最宝贵的是生命，生命属于人只有一次。人的一生应当这样度过：当他回首往事时，不会因虚度年华而悔恨，也不会因碌碌无为而羞耻。”现在我们已是跨入21世的青年，应该为自己的将来好好地拼搏，使自己青春在人生路上闪闪发光，切忌蹉跎了岁月，葬送了自己的前途。拼搏人生才能闪光，拼搏的青春才能精彩绽放。

拼搏的青春，要能“静心”。“静以修身”，“静能生慧”，“读书真本领、磨墨静功夫”，读书需要静心。各年级段考结束不久，需要我们静下心来，分析得失，知难而进，争创佳绩;面对外界的各种诱惑，需要我们静下心学会放弃，拒绝诱惑，安心学业;面对每天的课程和作业，需要我们静下心来，聚精会神，专心一意;学校优良的校风和班级浓厚的学风，需要我们静下心来，拒绝浮躁，共同创建。

拼搏的青春，要能“勤奋”。“勤能补拙”，“勤奋成就未来”，“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时”，读书必须勤奋。勤奋就是要珍惜时间，早起晚睡，抓好课余;勤奋就是要认真对待学业，认真听课，认真作业;勤奋就是要刻苦努力，克难求进，愈挫愈勇。

拼搏的青春，要能“进取”。进取是人生不断超越自我的不竭动力。谁都知道取得成功不可能一帆风顺，攀登理想高峰也决不会是平坦大道，但面对摆在眼前的重重困难，你是坚持还是逃避，你是笑到最后，还是被自己的懦弱击败?此时请坚信：人生的成功在于进取，人生的辉煌来自进取，人生的价值更取决于进取。失败了、落后了，没关系，重整旗鼓，从头再来，进取对你们而言就是不甘落后;成功了、进步了，不要骄傲，认清方向，继续前进，进取对你们而言,就是不断超越。

拼搏的青春，要有“恒心”。“骐骥一跃，不能十步;驽马十驾，功在不舍”，“锲而舍之，朽木不折;锲而不舍，金石可镂”。恒心是取得佳绩的重要保证。其实学习就像一场考验毅力与恒心的长跑竞赛，即使路途坎坷，荆棘满地，也应义无反顾、坚持不懈，几年如一日，向着自己的目标百折不挠的拼搏，不断的提高，不断的进步。同学们，我们正当人生拼搏时。是海燕，就当在大海搏击风浪;是雄鹰，就当在蓝天展翅高飞;是大鹏，就当扶摇直上九万里!

我深信：有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚;

苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴!

我的讲话完了，谢谢大家!

**我运动我健康国旗下讲话小学生篇六**

培根以往说过：习惯真是一种顽强而巨大的力量，它能够主宰人的一生。教师常常教导我们：“要从小养成良好的生活习惯和学习习惯。”

坏习惯不利于人的成长，甚至能够影响到我们一生的成败;相反，好习惯会让我们终身受益，成就我们完美的人生。翘首回望，自我十一年来成长的足迹，伴随我一路走来的都有哪些好习惯呢?

我想在生活方面，首先，我不挑食。从小到大，我都异常喜欢吃各种蔬菜，从来不偏食。这也是我妈妈最以我为傲的地方，当看到别的孩子因为挑食而不吃饭或者不吃菜的时候，妈妈总是要忍不住地夸赞我：“看我家童童多乖啊，吃饭从不挑食。”妈妈的话让我听了心里甜滋滋的，别的妈妈听到了不知要有多羡慕呢!

除了不挑食，我还有一个很好的生活习惯，那就是早睡早起。妈妈说：“小学生正在长身体，所以必须要保证足够的睡眠时间。”所以我从来不会熬夜上网、看电视。即便是在周末，我也是要求自我在十点以前入睡，早上也从不赖床，小闹钟一响，我就会自觉地起床。我可不愿让我的年少好时光都浪费在床上!

在学习方面，我也有一些比较好的习惯，比如对待作业一丝不苟。每一天，教师布置的作业我都要保质、保量地完成，字体也十分工整，一笔一划，清清楚楚，从不写连笔字。就连我的摘抄本也是如此。每次我在摘抄的时候妈妈总是埋怨我写的太多了，密密麻麻的，整张纸没有一点空白的余地，还说我写得太过工整，让我练随手字。可我总不听妈妈的，总是振振有词地说：“字如其人，像我长得这么漂亮的人，哪儿能写丑字呢?”所以，我会一向坚持用最漂亮的字来书写。

在学习上，我的另外一个好习惯就是每学期都会准备一个“错题本”，把作业里面出现的错题和遇到的难题都记录在这个本子上，不仅仅如此我还会在每道题的旁边写上错题分析，然后把正确的答案写在后面。到了学期末，我只拿出这个错题本复习就行了。这样不仅仅能查漏补缺，还能更好地帮忙我巩固知识，提高了我的学习效率。

在礼貌礼仪方面，我觉得自我做得比较好的就是无论何时何地都讲普通话。这学期，学校开展了“礼貌礼仪进学校”的活动，倡导大家在学校、在家里都要说普通话。开始我有点不好意思，觉得下课了还说普通话有点别扭，可是看大家都在说普通话，自我也就自然地用普通话与同学交流。慢慢地，我开始喜欢说普通话，觉得说普通话是件高雅的事情，甚至在家里与爸爸妈妈说话用的也是普通话。此刻，我认为说普通话不仅仅能够提高一个人的修养，还能够在不知不觉中锻炼自我的语感，不是吗?

播种行为，能够收获习惯;播种习惯，能够收获性格;播种性格，能够收获命运。所以，我们青少年应当从小为自我播种下一粒粒良好习惯的种子，让它们和我们一齐成长，结出一个个坚实的果实，让我们收获一个完美而幸福的人生!

**我运动我健康国旗下讲话小学生篇七**

尊敬的.领导、老师、同学们：

早上好!

开学已经一个月了,本周将进行本学期的第一次月考,对同学们开学一个月的学习进行一次全面检查。为此，我向同学们提出几条建议：

一、要有效利用时间。

我们要好好有效地利用时间。离月考只有一周的时间了，时间对于我们来说相当宝贵，所以近期我们的生活要以迎接考试的复习为重心。那么怎样才能在有限的时间内做更多的情况呢?我认为：

(1)要紧紧抓住课堂时间，提高学习效率，这样就能完成更多的任务。

(2)充分利用往往被浪费的小块时间，这样就能更加有效率的复习。

(3)通过自我控制，养成每天认真复习的好习惯。

二、要讲究复习方法。

讲究复习方法是提高学习成绩的有效途径。我给大家的建议是在复习中要突出“三要”和“两练”。“三要”就是：一要对知识和概念的来龙去脉要搞清楚。只有这样，才能在知识迁移中融会贯通，举一反三。二要对知识和概念的易混点也就是难点要归纳类比。建议同学们尽量找出自己的疑难问题，及时找老师和同学解决。三要对知识和概念的运用要掌握学科的思维方式和思想方法，这样才能在考试答题时规范有序，避免因不符合规范而被扣分，该得的分没有得到。“两练”就是：一练“经典例题”，课本上或课堂上老师讲到的典型例题往往是经典的题目，是重难点的剖析，应特别注意它的分析思路与方法。同时也建议大家把做过的作业与试卷，及时加以复习回顾，对错误的解法要认真订正，分析原因，做到完全搞懂，根除重错现象。二练“开放性”与“多角度”的思维方法，一个问题要善于从多角度多侧面去分析，学会知识的迁移。

另外，在这次考试中我们也要谨记诚信考试，诚信做人，不要让自己留下遗憾。我们，应该把诚信作为人生中的一个坐标，时刻衡量自己是否做到了真诚信实。这次的月考就是一次检测。考试，作为一种较好的相对公平的测试评价形式，不仅能测试对所学知识的掌握程度，学习技巧和记忆力;评估学习质量，更能测试每位同学是否做到了诚信!如果想通过投机取巧的方式获得暂时的小利益，不仅是对自身能力的否定和蔑视，是对学校良好风气的亵渎，更会丢掉诚信，丢掉尊严。

有一首歌这样唱道：“世间自有公道，付出总有回报。说到不如做到，要做就做最好!”

希望大家不断进取，不断超越，不仅有勇气超越同学，更有勇气超越自己!

最后祝同学们在月考中都取得优异的成绩!

我的演讲完毕,谢谢大家!

**我运动我健康国旗下讲话小学生篇八**

给老人一份幸福，就是给自我一份欢乐;给老人一片天空，就是给自我一片绿地。

—题记

世界上并不缺少美，只是缺少发现美的眼睛。年幼时的我不明白什么是真正的“美”，我以为，美就是公园里的花花草草;美就是衣店里花花绿绿的衣服;美就是沿街的美丽风景……直到那一天，我才明白了“美”的真谛。

今日我和妈妈出去逛街，因为是国庆节，所以车上人异常多，我和妈妈好不容易挤上了车，可车上已经没有座位了，我和妈妈只好扶着椅子来坚持身体平衡。可没过一会儿，车子又停了，车上的人抱怨着，短短几十里的路停了不下十几次的车，人都挤得像沙丁鱼罐头了。可没有办法，假期嘛!

这回上来的是个白发苍苍的老爷爷，看他额头上豆大的汗珠，就明白他已经等了很久，他身后还有几大包东西，老人毕竟年过古稀，难免有些体力不支，好久都没有把东西拿上来，司机鸣了几下喇叭，朝老人喊道：“老头，快点儿!”车上的人也有些不耐烦了：“等下一班吧!还带着这么多东西，多占地方啊!”有几个小伙子甚至想把老人好不容易拿上的东西扔下去。

“别，老人家已经等很久了。时间长了，他的身子会吃不消的。”站出来的是个浓眉大眼的小伙子。他走上前去，伸手抓住老人的手，把他拉上来，示意他扶住栏杆，然后一个箭步跨下去把老人的几包东西拎上来。没有多么曲折迷离的情节，没有精彩夸张的语言，一扶一拎，最简单最纯真也是最美丽的瞬间，车上的人多少有些惭愧，不知什么时候车上空出了两个座位，小伙子将老人扶上其中一个，而另一个却在这拥挤的车厢里一向唐突地空着。

车还在向前方行驶，记忆却永远定格在美丽的瞬间，因为这瞬间中包含着尊老敬老的传统美德，这难道不是最美的瞬间吗?

**我运动我健康国旗下讲话小学生篇九**

一只手，搭上一只手，透过小洞，仰望天空，天空仅有一角，淡蓝色，一阵风很轻很轻的吹过，吹散了一只云朵，遮盖了半个角落，遗留了一丝欢乐。闭上眼，睛闻到一股芬芳，边走边哼着歌，用轻快的步伐，即使不是沙滩海岸，即使不是小路乡间。一个人足以。

一个人能够。

一个人，能够不梳理头发观看晨曦;能够蹲下俯视最初的那颗露珠直到它完全消失;能够在这个世界闲逛不受他人好时间的限制;饿了，能够买最喜欢的阿尔卑斯;困了，能够在路边树下的长椅上倚一会;然后望着无限天边，欣赏天边的落日，即使没有彩云陪伴。傍晚，拖着一天的欢乐回到家，喝着饮料，打开电脑，看着空空的好友列表，不禁感叹一个人真好。

有人说，一个人叫寂寞是孤独，我认为那是欢乐是自在。习惯了，习惯了一个人。

习惯了，一个人在这别人的世界穿梭，一个人走在回家的路上，一个人给自我做出一桌菜肴，晚上，一个人打开家里所有的灯，一个人抱着一本书啃来啃去……

有那么多人来家里欢聚，当时是多么欢乐充实，可是，他们早晚会离开，不论是谁，都无法走进自我的世界，充当一会你自我。上有天，下有地，中间站着你自我。当我们从出生那一刻起，就成为了一个人。就像一个雨天过后，吮吸着空气的清新，拖着笨重的行李箱，开始了一个人的旅行……

在这次非同寻常的旅行中，会有欢笑，会有泪光，也会有偌多的疑问和挫折。害怕的人慌忙躲到别人的世界，可我不会，只因习惯，所以释然，就让那些飞过留声的鸟儿，渐行渐远，终消逝在无限天边吧!既然所有的人都是别人，那为何还要竭尽全力，来从别人那里获取什么呢?即使是让别人记住一些什么，也占用了他们的记忆，不是吗?不强求，不奢侈，只想，自我珍藏一份回忆。等到旅行结束，再回身，留恋这苦涩的回忆……

一个人的世界，在于一个人把握;

一个人的一生，需要一个人追逐;

一个人的欢乐，要求一个人创造;

习惯之后，一切，为自然……

**我运动我健康国旗下讲话小学生篇十**

以往看到过这样一张照片，一只手紧紧握着一朵盛开的玫瑰，即使被扎得鲜血淋漓，也不肯放手。这样的一张照片，让我的思绪延伸得很远。

我们生命中的玫瑰是什么呢?或许是无望的感情，道德绑架的亲情，表面功夫的友情;或许是金钱利禄，是可望不可及的向往和愿望，如肥皂泡一般，即使追逐，也无法占有，终究被刺得千疮百孔。

人一丝不挂地来，化作一缕青烟而去，两头空空，只是其中的过程是任何人也预料不到的。充满诱惑的世界，贪婪的人心，搅得本是安静的红尘不得安宁，惹得一身尘埃终难抖落。

其实生命中的苦苦纠缠就在于拥有和放下。多少人伤痕累累，被负担压弯了脊梁，仍是不舍得放下那些虚无的引诱。

我们该学会放下，放下那些无限膨胀的愿望，放下人生中造成负面影响的事件。人生的起起落落再正常可是。只是放下又谈何容易，那些刻在心里的情感，纵使说着放下，深夜里仍是心有不甘。

可是，放下是一种别无选择的选择。仅有给心腾出些空间，放下不属于自我的人和事，才能装下新的幸福。前路还太长，轻装上阵才会有最好的行程。

**我运动我健康国旗下讲话小学生篇十一**

微笑，是每一个人天生都具有的。当你对一个小婴儿微笑时，她也会对你微笑，这时你会发现整个世界都好像在对你微笑，心中如同拂过一缕春风，一整天你都面带笑容，事事顺利。

微笑是人类最美的表情，一个甜美的微笑能够使你身边的同学、朋友有一个愉悦的学习、工作空间，就能够使每一个人微笑应对生活中得困难与挫折。

美国女作家，海伦凯勒不就是一个典型的例子吗?她从出生到去世，几乎生活在一个没有声音，没有光的黑暗世界，但她自强不息，勇敢微笑应对生活，不断战胜命运，努力学习语言并且还考上大学，成为一个对社会有贡献的人。她微笑应对生活，让她成为那个时代与拿破仑一样有声名的人，她坚强、微笑应对生活。

在应对困难时，别人的一个微笑总会让我们重新崛起。哭不是解决问题的方法，而笑却能够给人们带来动力。

曾有一个名人，他当时悠闲自得的走在街上。这时，一位乞人衣衫褴褛，伸出手问他要钱，这位名人他翻了翻身上的口袋，微笑着对这个乞人说：“兄弟，真对不起，我没有带钱。”这位名人紧紧握住他的手，而乞人说到：“朋友，你的这句话，就是对我最好的周济。”

因为一句话，一个微笑，让一个人振奋。而一个微笑改变了一个孩子的“人生”。

这个学生以往是全班最差的学生，他很自卑，不善于与他人言谈，而还是因为教师对他的一个微笑，他开始发生了改变，开始与他人交流，学习成绩在不断上升，这正是因为教师对他的一个微不足道的小小微笑，改变了他一生。

人生需要微笑，让我们微笑应对生活，让微笑伴随我们一生。天天微笑，就从此刻开始。学会忘记烦恼，微笑应对每一个坎，每一个挫折。

**我运动我健康国旗下讲话小学生篇十二**

和往常一样，我早早地起床，吃过早饭，去学校上课。

和往常一样，我骑着自行车去学校，走同样的路，花同样的时间。

和往常一样，我觉得今天也同样无聊。

我来到学校，无聊地看着书，这时来了个无聊的同学，无聊地跑着，跑着跑着，竟一趴摔在了地上。全班哄堂大笑，我也跟着笑，虽然我认为这同样无聊，但至少和往常不一样。

下午上政治课，和往常一样的政治老师在和往常一样的时间走进了和往常一样的教室，我和往常一样，觉得无聊。

然而，当老师说完“这节课我们搞个活动”这句话时，我突然有了点精神，但那是丝毫一点的精神。不过，同学们陆续上台表演的时候，我特别兴奋。他们演的各有各的情节，有的一本正经，有的诙谐可笑，都给了我很大的快乐。这时，我突然觉得过一天越来越有趣了。

上和往常一样的一节音乐课。我却和同学们一起激情澎湃地到音乐室，大家在混乱之中随便找了个位置坐下，之后，老师说了一句话：“哎，我发现你们怎么坐的?分成了男生这半，女生那半。”经老师这么一说，我笑得合不拢嘴。

和往常一样的晚自习上，我却找到了和往常不一样的快乐。我感到这节自己课特别的亲切，课上看书的感觉特别舒服。和同学们一起学习的感觉特别惬意。

和往常一样，我放学回家。但是和往常不一样的是，我看到了不一样的太阳。欣赏到了不一样的夜景，听到了不一样的鸟鸣。

**我运动我健康国旗下讲话小学生篇十三**

好书就像一级级台阶，引导我们走向知识的殿堂;好书就像一盏盏明灯，照亮我们寻找智慧的方向;好书更是一位学识渊博、慈祥仁爱的教师，耐心而又细致地引导我们怎样做事，怎样做人好书陪伴我们成长。

我喜欢书，书是我的好朋友，看书是我生活中重要的一件事。零食能够不买，但书不能;电视能够不看，但书不能;我喜欢从书上获取知识，更乐意从书中读懂生活的启示。

去年，我看过日本作家黑柳彻子写的《窗边的小豆豆》。这本书记叙了小豆豆(黑柳彻子)成长过程中的一段完美记忆：在电车学校学习，小豆豆因扰乱课堂纪律而被开除;来到新学校后，好奇心促使她改变了很多，并在那里建立了友谊，最终她的坏习惯慢慢改了……作文

在《窗边的小豆豆》这本书中，小豆豆的生活有酸，有甜，有苦，也有辣，它告诉我们人生就像一个五味瓶，有欢乐也有悲伤，有收获因为会有失败。可是当我们应对悲伤和失败的时候，我们必须要坚强，要相信“阳光中在风雨后”。这让我深受教育，我也因为这句话受益匪浅。

有一段时间，我的学习成绩有所下降。为了帮忙我提高成绩，教师给了我一本课外练习，让我利用课外时间做完。当时，我十分不情愿，因为在学校里已经有很多作业等着我，教师还要叫我做这么厚厚的一本练习，这是多么辛苦的事啊;可不做又怕遭到教师的批评。正在我犹豫不决时，我的眼前闪现出了这样一条名言：阳光总在风雨后，有苦也就有甜。于是我豁然开朗，静下心坚持把那本练习做完了。一段时间后，我的学习成绩果然有了提高。我真的要感激那本书，感激它帮忙我战胜了自我。作文

浓浓书香伴我行。读书，让我的天地更宽广;好书，伴着我走过了十三年的风雨历程，让我尝到了什么是苦，什么是甜，让我汲取了成长的力量，为我撑起了一片蔚蓝的天空!

我爱读书!

**我运动我健康国旗下讲话小学生篇十四**

漫步在冬至的寒夜里，北风吹散了闹市弥漫的雾霾，星星在蓝天上眨眼，眼前的城市明亮了许多，这一切并不陌生，如此的神清气爽让人很享受。闭上眼睛、深呼吸，放松一下心绪，转瞬间，纠缠已久的倦意渐渐消散，无以明晰的烦躁与自我暂别，一瞬间不再感到孤独和彷徨，幸福，其实就是这么简单……

时间淡淡的滑过，仿佛如昨，轻浅流淌，和着流水寒风，带走了颓败的叶子。流年匆匆一瞥，人生如梦几多愁，世事纷扰几时休，镜中花，水中月，不变华丽的只是虚幻，时间终究会洗了一切的浮华。体会人间冷暖和世事无常。最终懂得幸福的真谛。幸福是你对生活的态度。我们能够没有美丽的容颜;我们能够没有富贵荣华，可是我们必须要有心若止水的心境;身于俗世喧嚣中，内心却有着一份安宁。

幸福其实就是在你饥渴时的一杯水、一顿饱饭;在骄阳似火的途中的一片树荫;在你疲惫时的一个温暖的归宿;在你感到寒冷时的那一炉温暖你的炭火;幸福就是在你痛苦绝望时的一句轻声的安慰;是围在你身边不断跑来跑去，亲亲的叫着“妈妈”的那声呼唤;幸福就是一个人安静的听着音乐、看一本好书、品一杯香茗，回忆或是憧憬着;就是以文字的形式将自我的内心的那种感觉描刻得淋漓尽致;幸福就是生命中每一刻的存在与感知!

在尘世间的纷纷扰扰，世事的变幻万千面前，人是如此的渺小，执着于个人患得患失又有何用?不管怎样，我们都是幸福的，纵然你有千万个不幸，可是只要你拥有生命，就是最大的幸福!与那些肢体残缺的人们相比，我们拥有着健康的体魄、明亮的眼睛，能够尽情的欣赏这个世界的完美，这是一种多么巨大的幸福啊!所以，要无数次地提醒自我，什么都不要太较真;完美只存在于梦想中，人生留少许遗憾，才能享受更多的风景。让我们努力地学会去知足，因为知足者才能常乐。

幸福，其实就是这么简单，可是总有人感觉它遥不可及，费尽一生的精力去在苦苦寻觅。殊不知：幸福就在我们身边，它可能只是一句关切言语，一个肯定的目光。幸福好似一杯淡淡清水，需要你细细地品味，才能得到无比的温暖!

幸福，其实就是这么简单。

**我运动我健康国旗下讲话小学生篇十五**

好习惯真的很重要吗?好习惯真能成就人的一生吗?如果想明白不妨亲自去试一下，相信吧!好习惯不必须能够将你变成一个伟人，但它必须会在你往后的人生中起到决定性的作用。

小时的我也同样想探求真理的答案，从父母口中你可能永远只能听到他人的故事，还记的天真的我也以往问过爸爸：“好习惯能够把我变成一个像马克。吐温一样的伟人吗”

爸爸笑了笑对我说：“我并不明白你将来是否成为一个出色的人，但我明白出色的人都有着以往让他比别人更出色的习惯，可能只是每一天坚持写一篇日记，甚至只是在每一封信后写上‘标准石油4美元’”

接下来我听到了一个故事，美国着名的石油公司刚起步时，并无几人明白，就算它的价格只是4美元。那家公司开始的时候石油销量很少，前途也很渺茫，很多员工都不打算干了，在公司危急时，仅有洛克菲勒还在认真的对待他的工作，他每次写信的时候，都会在信封背面写上“标准石油4美元”。他的同事们觉得他做这些根本是无济于事，但这一封封寄出去的信，其中一封无意间被他的总裁看到了，总裁亲自走到他面前，对他表示欣赏。不久这家公司的石油迅速传遍了美国各地，甚至畅销海内外，我并不确定是不是“标准石油”这一行字拯救了公司，但我看到的是这位员工最终成为了这家标准石油公司的总裁。

听完这个故事，虽然没有经历这种习惯改变命运的过程，但我从这个小故事中明白了习惯有时真的会结成果实。我小小的脑海里早已做出了对这则真理的假设，它仿佛成为了我生命中又一座灯塔，我不敢确定好习惯究竟能否改变命运，但我相信既然他能够改变，我又有何不可那?

好习惯的养成可能就是每一天早上刷一次牙，每一天的作业随手记录，每一天的笔记认真对待，每一天读一篇文章，这一件件看似很容易做到的事，当你能够常年累月不间断时，可能好习惯就已经在无形中养成，记得一句名言这样写道：“播种行为，收获习惯;播种习惯，收获性格;播种性格，收获命运”不如让我们这些充满着无限未来的少年们去探寻这看似微弱的真理吧!你也不妨试一试!让我们一齐去种下习惯，让好习惯伴我们成长!

**我运动我健康国旗下讲话小学生篇十六**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

今天，我演讲的题目是：文明礼貌从我做起!

春风秋雨，又到了丰收的时节，祖国大地，阳光明媚，欣欣向荣。同学们也从轻松愉快的国庆长假回到了紧张有序的学习生活中来。那么，我要问一问同学们，你们真的已经准备好了吗?看一看我们的\'周围吧。说粗话、乱扔垃圾、往水池里乱扔东西、往水管里塞沙土等一些不文明的现象出现在我们的校园。

同学们，我们应该多多反思，经常检查一下自己的行为是否符合小学生日常行为规范的要求，在不断进步的基础上,不断完善和提高自己。另外同学们可以通过阅报、主题班会、黑板报以及更多的创新形式，在老师的引导下，深入学习，真正领会小学生日常行为规范的内涵，更要把它们内化为自己为人处世的行为准则。只有这样，我们才能更好地实现理想，才能健康快乐地成长。从我做起，从小事做起，从现在做起，校园内遇见老师同学问声好。回家帮助爸爸妈妈干一些力所能及的家务，在努力学习的同时，把自己培养成为学会做人、学会学习、学会生活，逐步形成能力，遵纪守法、热心助人、全面发展的合格的小学生。

中华民族是一个有着强烈荣辱感的民族。从耻食周粟的伯夷叔齐，到无颜面对江东父老的项羽;从耻为亡国奴的文天祥，到拒绝美国救济面粉的朱自清……无数铮铮傲骨的人物，在中华历史上演绎了无数可歌可泣的事迹。同学们，我们都是炎黄子孙，是中华民族的希望，更应该树立文明精神、提高思想觉悟，每个同学要从我做起，从点滴做起，从现在做起，在日常生活、学习中，做当荣之事，拒为辱之行，追求真善美，拒绝假恶丑，明荣知耻，不断追求崇高的人生境界，用自己的爱心奉献弘扬校园新风，自觉养成“热爱祖国，服务人民，崇尚科学，辛勤劳动，团结互助，诚实守信，遵纪守法，艰苦奋斗”的良好品质，努力成长为有理想、有道德、有文化、有素质的社会主义新人。

最后，我祝愿每个同学，都能用实际行动给我们的文明校园增添一丝绿意，让我们的校园更加文明、更加美丽、更加和谐!谢谢!

**我运动我健康国旗下讲话小学生篇十七**

尊敬的各位老师，亲爱的\'同学们：

大家中午好!

今天，我们兴致勃勃!今天，我们激情澎湃!今天，我们意气奋发!今天，我们一起迎来了我校今年首次运动会，在这次运动会里，我们积极参与，我们积极鼓励，我们协同运动的精神一起在拼搏和成长!今天，我想代表此次运动会组员中的一员，向每一位在比赛中拼搏的同学表示感谢，是你们用你们的精神感染着我们，是你们让我们看到了最为年轻的力量是多么的强大!此外还要感谢我们所有的老师对我们这次活动的支持和鼓励，是老师们给了我们最大的信心，让我们能够在彼此追逐中，不放弃，不退后!

还记得我刚刚听到学校要组织这一次运动会的时候，我非常的兴奋，因为我是一个很喜欢运动的人，我喜欢和一切有激情的事情打交道。我喜欢跑步也喜欢打球。所以我积极的参与了学校运动会学生组织小分队，积极配合学校的工作，把这一次运动会完美的举办。在这次运动会的策划当中，我认识到我们学生们的力量是很强大的，也看到了大家对这次运动会的激情。

我也参与了其中的一个项目，那就是800米跑步比赛。我自己是一直都有锻炼的，平时早上早读之后我也习惯性跑两圈，然后再去吃早餐。其实这个习惯我认为是一个非常缓解压力的一个习惯。现在我们已经初三了，很多时候其实都没有时间去放松，但是运动不一样，它只需要短暂的一点时间，就能够给我们的身心带来一些放松。

这次很荣幸，在比赛当中我得到了第一名的好成绩，其实任何一件事情都是要去坚持的，当我们坚持下来的时候，我们就会发现，原来当我们遇到了与此相关的问题时，我们就很容易去解决了。所以同学们，在这次运动会上，我希望我们都用尽自己的全部力气，去为自己拼一把，闯一把，去看看自己到底还有没有那样的潜力让我们骄傲和自豪。

这就像是我们的学习一样，如若我们不去做的话，我们就永远都不知道自己到底能够达到一个怎样的水平。运动会也是检测我们个人能力的一个机会，所以亲爱的同学们，希望大家可以抓住这个机会，在接下来的比赛当中，继续发挥好你们的水平，争取得到一个让人满意的成绩!

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