

2023年国旗下讲话健体 健康成长国旗下讲话稿(优秀5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

国旗下讲话健体篇一

尊敬的各位领导、亲爱的同学们：

今天国旗下讲话的题目是《阳光运动，健康成长》。

美丽的青春，散发着诱人的芬芳；潇洒的青春，为人生插上理想的翅膀；健康的青春，使你在人生的征途上自由翱翔。

健康是人类文明的象征，是事业成功的基石，是为祖国和人民服务的基本前提，也是提高中华民族素质的基础。同学们，为了健康，为了自己的青春不留下遗憾，规划好自己的人生，把健康第一的思想落实到自己的行动中，在操场上，在阳光下，在大自然的怀抱中，自觉地投入到运动与学习中去吧！

运动能够缓解学习压力，运动能够调节紧张的学习节奏，运动能够提高学习效率，运动让人强健体魄。要学习好则要身体好，没有一个好的身体又如何投入到学习中。当别人学习时，你还在为生病的事而垂头丧气，怏怏不乐；当别人在操场上活蹦乱跳而自己只能躺着休息，可望而不可及。可是只有当我们失去健康时，才发现它的重要性。这时我们多想体验运动的快乐啊！

要健康则要运动，北京奥运会上那些飒爽英姿的运动员们，在校园田径运动会上奋力相拼的体育健儿们，无不诠释着运

动的真谛。在学习之余到操场上去散散心，呼吸一下新鲜空气，有利于缓解学习的压力，在篮球场上打打篮球，在乒乓球台前与好友切磋球技，时刻不忘强健体魄，抖擞精神，让自己充满活力！

同学们，现在正是校园体育艺术节期间，让我们一起来关注自身健康，积极投入到各项运动中去，自觉维护心理健康，促进自我身心和谐发展，积极展现自己的才智与风采，让自己的生活更加精彩，让自己的青春更加充实，让自己做个活力四射、乐观向上的人！

国旗下讲话健体篇二

同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，让我健康成长》！

再看看，很多三无食品里，都含有“苏丹红”，这是一种有毒的物质，可以致癌，严禁用来做食品。那些食品的包装上常常没有厂家的地址。为了保证他们出产的不合格食品不会坏掉，大量的添加防腐剂或人工色素，甚至加入工业盐，吃进去后大量的细菌进入人体，引起吐泻，这些东西一生产出来，它里面所含的味精就严重超标，非常不适合食用。

为了不吃到三无食品，同学们除了要有坚定的意志，抵制垃圾食品，还要掌握一些认识三无食品的技巧：无厂名、无厂址、无生产日期，一般都是用劣质材料制作的，没有保质期，质量就不可靠。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了自己的健康，希望大家能拒绝三无食品，能管住自己的嘴。只要能管住自己，就是给自己的未来一片蔚蓝的星空！

谢谢大家！

国旗下讲话健体篇三

老师们、同学们：

早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：《讲卫生，爱健康》。

4月是全国第24个爱国卫生月和我省第xx个健康教育宣传月。

健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。要有一个健康的体魄，讲究卫生就是最基本也是每个人都能做到的。我们每一个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习、生活、健康成长。而美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。在此，我希望全体同学能做到以下几点：

1. 不吃零食，尤其是坚决不吃三无产品。吃零食会给我们的健康带来不良的影响。
2. 不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰。
3. 保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要注意开窗通风。
4. 加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

我相信，只要大家能够拾起一片白色，就能装点一寸绿荫，只要大家尽一份自身一点微不足道的力，就可以创造出一个更加洁净的校园。

同学们，让我们行动起来吧！从我做起，从身边小事做起，做当代文明的中学生。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

国旗下讲话健体篇四

为强化师生的安全意识，教育师生尤其是学生了解、学习学校安全规章制度，掌握相关安全知识，保证校园安全稳定，促进学生健康成长，保障学校财产不受损害，全力办好教育事业，致力培养合格人才，今天利用国旗下讲话这个机会，再次重申、强调我校于几年前制订的现在仍在继续实施的《市四中学生安全行为“十须知”》规章制度。

1. 严禁驾驶机动车上学及把自行车停在校内，更不能在校内骑自行车；(提醒教工驾车——无论是汽车、摩托车还是自行车等进出校门时均要加倍小心，切实注意和保证师生安全。)
7. 严禁擅自带校外社会闲杂人员(含外校学生)到校组织或参与一切活动；
8. 严禁进入营业性网吧、游戏机室及卡拉ok歌舞厅等娱乐场所；
9. 严禁擅自到江河、游泳池及山塘水库等地游泳、玩耍；
10. 严禁参与打架斗殴、敲诈勒索、抽烟喝酒吸毒等违法违纪行为。

国旗下讲话健体篇五

各位老师同学：

大家早上好！

今天我演讲的题目是“我们在成长”。“少年”和“青春”这两个词对我来说很有意义。前者还是有点青涩无知，用无辜的眼神小心翼翼的窥视出来，眼神中带着一丝骄傲。而后者则稍微冷静克制一些。虽然不成熟，但肩负着一一的责任。必须肯定的是，“少年”和“青年”都是美丽、朝气、可爱、活泼的。两者之间微妙的差异和联系，逐渐变成了成长路上的停靠点，值得我们深思。

青少年和青年是成长过程中不可缺少的两个部分。两者的界限在颤动。你长大了一点，幸福地度过了童年和童年。在青春快要耗尽的时候，你在犹豫要不要跨越那个界限，却被人从后面不小心推了一把，摇摇晃晃，惊喜地陷入青春，经历了蜕变。你不能声嘶力竭地哭，抓住童年衣服的一角大喊：“别长大！”也许这并不可笑，但仍然是徒劳的。所以我们逐渐学会接受，学会变得足够坚强，去接受自己，接受别人，接受生活，承担责任。

有人说“人不要轻佻浪费青春”，有人说“成长是一个棱角慢慢磨平的过程”。先不说这些说法是过于偏激还是正确。在我看来，成长多少有些感性，但感性的底层沉淀和积累的是成长的理性，是慢慢的感性和理性。这样的过程可能很无聊，但是很充实。骑自行车，我们仍然总是充满新的想法，永不厌倦。我们在这样反复的过程中体会到成长的真谛，逐渐接受，甚至开始享受，从而达到一个新的境界，昂首挺胸，自信地微笑在这个新的高度。成长的转型是如此的光明动人。楚阳的崛起，不仅带来了天空灿烂的朝阳，也带来了我们成长的活力。

不知道大家还记不记得几年前的六一。我们战战兢兢、小心翼翼地接过红领巾，笨拙而自豪地系在脖子上，在队旗下庄严宣誓加入中国少先队。这个星期五，又是一个儿童节，我们一年级的学生将不再是少先队员，我们的脖子上也不会飘着鲜艳的红领巾。我们已经告别了纯真的童年，但现在我们将告别我们的少年，迎接我们的青春，变得坚强，这意味着

我们将在成长的道路上迈出又一个关键的步骤。

我相信，在英特尔这样一个自由严谨的环境中，在老师的带领下，我们会积极参与到学习、生活和学生之间的互动中，我们一定会茁壮成长，展示自己的才华。让我们在这样美好的时光里一起放飞梦想吧！在未来的前进道路上，我们的心永远年轻，勇敢奔向未来！