

# 最新国旗下成长手抄报(实用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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 国旗下成长手抄报篇一

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。这时我们多想去体验运动的快乐啊！

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！

## 国旗下成长手抄报篇二

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。”

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。

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！

### 国旗下成长手抄报篇三

我是一个要强的女孩，不到万不得已我不会说放弃，记得有一次，舅母带着姐姐来我家做客，我正在做作业，是我一向不“感冒”的数学，见我愁眉苦脸的样貌，便明白我遇到了难题了，姐姐看了一眼我的题目，脸上挂着不屑的笑容，随即拿起笔，三下五除二就写好了算式，我一看顿时恍然大悟，在多谢姐姐之余，我仍然忘不了那不屑的笑容，从那以后我发奋图强，拼命多做数学题，多接触各类题型，此刻，我的解题本事有了很大的提高，再也不害怕做数学题目了，并且我还改掉了以前做数学题目不列草稿，单凭口算，从不验算，要么不做，一做就错的坏习惯，此刻，每做一道数学题，我都会认认真真地在草稿纸上列式计算，验算，这样不仅仅提高了我的数学的计算本事和正确率，也大大的提高了我的自信心。

我刚刚上小学的时候，我的字写得大小不一，并且软绵绵的，一看就感觉要睡觉，妈妈说了很多次，可我总是没有改掉的动力和决心，有一次妈妈把姐姐的作业本带回家给我看，姐

姐写的字工整有力，给人一种底气十足的感觉，让人一看就赏心悦目，从那以后，我就有意的放慢了写字的速度，很认真地把字写好，一向到此刻，我的字写得都很工整。

我还是一个懂事的女孩，我明白爸爸妈妈赚钱不容易，每次去超市买东西，我都会挑实用的东西买，对于那些可买可不买的东西，我尽量不买，处处精打细算，弄得妈妈常常笑我象个老太婆的似的，用过的草稿纸，看过的报纸我总是收集起来留着卖废品，呵呵，会过日子吧！

瞧，我的好习惯不少吧！他们可一向陪伴着我哦！

## 国旗下成长手抄报篇四

老师们，同学们，大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是珍爱生命，健康成长

刚过去不久的5月12日是汶川地震五周年的日子，从报纸上、电视里我们可以看到四川灾区在五年后的今天完成了超越式重建。

还记得五年前的这个时候，一场天灾空降汶川，地震——这书本里的知识变成了残酷的现实。那些废墟里的课本，那些从断砖乱石下伸出的小手，那些惊恐、无奈、绝望的眼神，那些痛苦的面容，消失的生命，让我们哀叹生命的脆弱。然而，还有那些日夜不舍的坚持，那些生死不离的牵手，那些爱的救助却剧烈冲击着每一个人的心灵。我们无法忘记，忘记那些为了生命而奋力挣扎的面孔。

在五年后的今天，在安定的环境下成长的我们又从中受到了哪些启发呢？生命是脆弱的，所以我们更应该珍惜！

到目前为止，在浩瀚的宇宙中，除了地球之外，科学家还没有发现第二个星球上存在生命，可见生命是多么可贵。可人

类的生命也是脆弱的，任何一点点伤害都可能造成生命的残缺和终止。因此，生命的延续需要许多人的共同努力、珍惜、爱护，更需要安全的保证。安全，对于我们中学生，这样一个特殊群体尤其重要。可是，在我们身边，总有那么多同学不注意安全，不珍惜生命，把老师的教导和家长的叮咛当作耳旁风，结果不仅受到了伤害、耽误了学习，有的甚至危及生命。比如有同学不遵守交通规则，不听从交警的指挥，横穿马路闯红灯；有的同学喜欢在楼梯旁追逐打闹，上下楼梯故意拥挤；还有同学放学不回家，喜欢在公共场所逗留。以上都是一些不安全的行为。

同学们，也许你有许多梦想，也许你有很大志向，可你知道吗？生命是一切生活的基础，没有安全的保障，什么样的理想都有可能变成空想。有人说健康是“1”，可以通过学习和努力在它后面加上许多“0”，但是如果没有了生命、没有了健康，就什么都没有，什么都不是了。生命以它独有的美，浸润了生活的点点滴滴；美丽的生命，源于一份对生活的热爱。生命行走在你我的掌心，请小心看护；生命承载太多的美丽，请认真对待。生命就在今天，看见今天，珍爱生命，一切才会存在。

## 国旗下成长手抄报篇五

习惯，能决定人一生的成败，好习惯能使人终生受益。从小，我就养成了两个好习惯。

好习惯之一：晨读

一日之计在于晨，早晨往往是我最忙碌的时候，但又是我一天中最欢乐的时候！看着第一缕霞光从海平线上升起，我会对着镜子微笑着说：“早上好！”然后，开始我一天的晨读。虽然有时候我还有点迷迷糊糊，可是一听见复读机里那流利的英文，就会使我精神抖擞。不论是剑桥英语还是牛津英语；不论是新概念英语还是pep我都大声地晨读。晨读使我的发音

标准，使我开朗有自信。去年剑桥考级时，我在口语考试中十分简便，就像在进行生活对话，轻而易举地拿到了14个盾。这就是好习惯带给我的好处吧！

## 好习惯之二：复习

每一天背着书包回到家时，我第一件事情不是急着打开书包写作业，而是静静地坐在书桌前回忆教师今日所教的资料。孔圣人说：“温故而知新，不亦乐乎？”遇到疑惑的地方我会再打开课本复习一下。如果有时间，我还会把有关的题目再做一遍。要是不这样做，我心里就觉得不踏实，总觉得少了些什么，空空的。做完这些我才会拿出作业本认真地答题。就这样，我久而久之就养成了这个好习惯，使我的成绩在班中名列前茅。

好习惯伴我成长，好习惯使我终生受益，学习别人的好习惯，改正自我的不足，你就会更加出色、优秀。