

2023年国旗下讲话身体健康 学生健康成长 国旗下讲话稿(精选5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

国旗下讲话身体健康篇一

亲爱的老师们，同学们：

大家早上好！

和煦的晨风亲吻着美丽的校园。快乐的气息充盈在五彩的操场。灿烂的微笑书写在每一张可爱的脸上。又是一个绿树成荫，栀子花开的初夏时节。伴着鲜花的芬芳，披着节日的盛装。“六一”这个最快乐的节日再一次来到了我们身旁。

在这个欢乐、美好的日子里，首先，我代表全体老师祝同学们：节日快乐，天天快乐。健康成长！

亲爱的孩子们，“六一”是你们的节日，你们可能有许多纪念节日的方法，比如：同学间简短的一句问候，利用课间搞一个小小的party用几颗糖果犒劳一下自己和亲密伙伴。写几句话或一篇日记记录一下自己的心路历程等等。

其实我更想告诉大家的是“六一”也是你们父母的节日。

当你们在这里共同庆祝的时候，你们的父母或许正在田间面朝黄土背朝天的劳作；

或许正匆匆的赶往工地;或许是刚下夜班拖着疲惫的身子在往家赶;或许一夜未曾合眼正行驶在高速公路上……这里有太多的“或许”。

答案也许有很多，但要问排在第一位的，我敢肯定就是为了你们，为了你们能够有一个良好的学习生活环境;为了你们能够一天天长进，学到更多的文化知识;为了有一天你们也一点点开始懂得去回馈他们;为了他们在走不动的时候，你们能把担子接过来，接替他们支撑起一片天空。所以看到你们脸上洋溢节日的幸福时，又何尝不是他们最快乐的时候!

因此，我在这里祝你们大家节日快乐的同时!也祝你们的父母节日快乐!

另外，我还要告诉大家的是“六一”也是你们老师的节日。看看我们的周围，是谁在无时无刻不在关心你，上课时教你知识，课间时再三嘱咐你要注意安全，做操时陪你锻炼，放学时一直送你到父母身边，是啊。是我们的老师。

特别是在这段时间，为了大家能够健康、快乐的学习、生活，我们的值班老师上学时早早等你们在校门口，测体温，为你酒精消毒，放学时，为你们站路岗，保驾护航。班主任老师每天等你们在教室门口测体温，做记录，为你的健康再次把关。同学们，正是有了老师们勤勤恳恳工作，任劳任怨付出，默默无闻奉献，你们才有了一个安定、和谐、良好的学习环境，你们才能健康成长。

亲爱的同学们，我们知道老师的辛苦，我们爱老师，那么，我们就要大声说出来，从今天开始，我们在门口，看到值班的老师，就送上“老师好”“老师辛苦了”，到了教室门口，看到你的老师同样送上“老师好”，放学走到接送点，跟老师说一声“老师再见”。相信大家，一定能做到，是吗?我想，大家真诚的问候一定会让老师感到欣慰，也一定能为老师消除一天的疲劳。

因此，在这里，也祝福我们的全体老师们：节日快乐！

国旗下讲话身体健康篇二

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好！

生命是什么？生命是一棵开花的树，是一片清新幽静的芳草地，是小溪中欢快畅游的小鱼，是一张微笑的脸庞……多彩的生命构成了缤纷的世界。

生命是世界上最珍贵的财富，世界因生命的存在而变得如此生动和精彩；没有生命的世界一片荒凉！

有人把生命比作了一架秋千，日子一天天的过去，就像秋千荡来荡去，每天都会不同。不是吗？人活着不就象荡秋千吗？它时高时低，你的欢乐、幸福、痛苦、恐惧、担心、憧憬、梦想都维系在那根绳索上。随着它的升高你的心情可能会无比欣喜、无比欢畅；随着它的下落，你的心情也许会无比窘丧、无比懊恼。当秋千坠落到了最低点，我们彷徨、失落、沮丧、无助……让脆弱的人无法承受。

如果能寻求帮助，为何不尝试请人推你一把？当你发现无人可求，为何不尝试自己自救？因为在空中只有你自己，如果都不给自己机会，别人更没有可能帮助你了。逃离生命的秋千并不是勇气可佳的行为，而是最懦弱的逃避，且想想那坠落的后果，带给你的不是彻底的毁灭便是无尽的伤害。

生命是我们自己的，也许我们每一个人都有选择生死权利。但是也不要忘记，你纵有一条选择死亡的理由，你更有千条万条活下去的理由。至少，你还没有看完生命沿途的风景。请给自己一个机会，请给生命一个机会，请让鲜花绽放，并结出果实。同时，每一个人都不能忘记，珍爱生命是我们义

不容辞的责任。父母给予了我们宝贵的生命，倾注了满满的希望；老师教授了我们无价的知识，灌注了无私的心血；还有我们的亲人和朋友。这些都是我们好好活着的理由，珍爱自己生命的责任。

我们应该关注自己的身心健康，给自己的心灵插上翅膀，以坦然的心态面对生活，无论发生什么，请选择坚强，珍惜生命，好好活着，荡起属于我们自己的生命秋千。

当面临生活中的困难和挫折的时候，我们可以从以下几方面来进行调节：

1、自我排解。采取不影响他人和社会的方式，将内心的消极情绪发泄出来，然后重新投入学习和生活。比如遇到十分伤心的事，索性大哭一场，将郁闷发泄出来，感觉就会好受一些。

2、找人倾诉烦恼。有了困惑、痛苦等压力，可以找亲朋好友或同学倾诉，听听别人的见解，通过交流能有效地缓解心理压力。有人说“一个痛苦两人分担，痛苦就减轻了一半”，这话确实有道理。

3、转移注意力。在一件事情上失败，短期内又无法改变时，可以通过其它活动来弥补不能实现的愿望，或者转移注意力，让压力在其他活动中得到释放。如参加文体娱乐活动，使自己获得愉快的心情，压力就会逐渐消解。

4、不作过分苛求。每个人都有自己的长处和短处，如果要求自己十全十美，甚至以己之短比人之长，必然压力重重。中学生应该建立悦纳自己的健康人生态度，树立适度的奋斗目标。

5、积极面对现实。遇到打击时，与其沉浸于痛苦中不能自拔，不如勇敢地承认现实。控制好个人的情绪，积极寻找对

策，或许会“柳暗花明又一村”，取得满意的效果。

同学们，让我们荡漾起情感世界，唤醒对真情的尊重，对生命的敬畏，对生活的热爱。我们的心理世界就是多彩的天空，有蓝天、白云、彩虹，你要学会享受，但也会出现阴霾、乌云、雷电，你要学会承受，让我们正确面对竞争中的挫折和失败，防止消沉、颓废、沮丧、偏激的心态出现，学会合作、享受生活、珍爱生命，让我们在前进的道路上学会克服困难、调节自我，寻找和陶醉在中学生心理健康的灿烂春天里，让生命蓬勃成长，学习愉悦，生活美好而甜蜜。

国旗下讲话身体健康篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我们的生命因此而不再简单，不仅仅是心跳的速度和呼吸的重复。无数次生命的结合创造了我们，在自然完成了它的神奇之后，我们开始以生长的渴望和精神的丰富延续人类生命的活力。是的，每一个人都具有这样重要的意义，这就是生命的神圣。

也许，这离我们的生活似乎遥远了一些。我们平凡甚至感到卑微，我们的生命与那些伟人相比如同云泥，无法同日而语，走过的一生可能留不下值得别人看上一眼的痕迹。可是，我们的心在跳，血在流，喜怒哀乐同样也铺满了我们的一生。这一切如此自然和生动，甚至是多么美妙，值得珍视和自豪！我们用自己饱满的生命装点了这个世界，如果上天有灵，他该为我们生命的鲜活感到惊讶和赞叹。

是的，美丽的叙述只能属于欢乐的心灵。生活当然艰难和不易，生命的过程因此找不到同样的轨迹。当人生的得意让一些人欣喜不已时，另一些人的头顶却正布满愁云。同样是早

晨，有人为太阳的升起而兴奋，有人却仍为昨夜风雨伤神。这就是生活，这就是由我们一个个生命的运动组成的生活。在这生活中，我们时时刻刻留意着自己的位置，在它的变化中交替着喜怒悲欢的心情。我们年轻，因此敏感易动，一时的挫折会迅速在内心放大成无法挽回的绝望。这时，所有的对手消失了，因为不再想去应战，不用再去努力，不必再为克服艰难而操心。在这一刻，虽然软弱布满心中，但却可以充分感受自己的强大，因为那内心仅存的一丝勇气，足以击倒最后的一个目标，那就是自己无辜的生命！

珍爱生命！是的，这是唯一的选择。尽管将继续面对让我们感到心痛欲绝的现实，但那真的就是无法拒绝无法改变了吗？所有的希望其实就在我们的生命之中，热爱它，用所有的力气守护它，让它茁壮，让它以顽强的成长抵挡厄运和失败的嘲弄。既然生命是属于自己的，那么有什么样的理由允许自己把它交给残酷的死亡呢！

还有生命的价值。如果我们再努力试一试热爱自己来之不易的生命，那么，会发觉它可以为自己，为亲人，为国家，为民族带来多少欣慰和多少骄傲。

这是真的。

国旗下讲话身体健康篇四

老师、同学们：

早上好！

今天我演讲的题目是：珍爱生命，关爱他人。

人生可以没有很多东西，却唯独不能没有生命。生命所在，希望所存。有个叫阿巴格的人生活在内蒙古草原上。有一次，年少的阿巴格和他爸爸在草原上迷了路，阿巴格又累又怕，

到最后走不动了。爸爸就从兜里掏出5枚硬币，把一枚硬币埋在草地里，把其余四枚放在阿巴格的手上，说：“人生有5枚金币，童年、少年、青年、中年、老年各有一枚，你现在才用了一枚，还要继续用完其他四枚，这样才不枉人生一世，今天我们一定要走出草原。世界很大，人活着就要多走走，多看着，不要让你的金币没有用完就扔掉。”在父亲的鼓励下，那天阿巴格走出了草原。长大后，阿巴格离开了家乡，成了一名优秀的船长。从这我明白了，只要珍爱生命，就能走出挫折的沼泽地！

美国作家欧·亨利在他的小说《最后一片叶子》里讲了这样一个故事：病房里，一个生命垂危的病人看见窗外的树叶，在秋风中萧萧飘零，他感到自己身体也每况愈下，一天不如一天。他说：“当树叶全部掉光时，我也就要死了。”一位老画家得知后，用彩笔画了一片叶脉青翠的树叶挂在树上，最后那片叶子始终没掉下来。只因为生命中的这片绿色，这个病人竟奇迹般活了下来。生命的价值不依赖我们的所处的环境，也不仰仗我们所结交的人物，而是取决于我们自身对生命的执着！

每个生命不是存在于真空中，生命与生命之间需要彼此关爱和呵护。处在困境中的人，拥有一朵鲜花，感觉就像拥有了整个春天；我们只是为他人献出一点绵薄之爱，对方却感到获得了一个幸福的天堂。

同学们，让我们用美丽的心灵，传递人间的真情。把关爱作为生活中的一部分，让关爱成为我们思想中最闪光的一部分。用自己的真心去关爱他人，用自己的诚心去温暖集体，用自己的奉献去美化环境。诚心诚意、踏踏实实地做好身边的每一件小事吧！

我的演讲结束，谢谢大家！

国旗下讲话身体健康篇五

老师、同学们：

早上好！今天我演讲的题目是：珍爱生命。

人生可以没有很多东西，却唯独不能没有生命。生命所在，希望所存。有个叫阿巴格的人生活在内蒙古草原上。有一次，年少的阿巴格和他爸爸在草原上迷了路，阿巴格又累又怕，到最后走不动了。爸爸就从兜里掏出5枚硬币，把一枚硬币埋在草地里，把其余四枚放在阿巴格的手上，说：“人生有5枚金币，童年、少年、青年、中年、老年各有一枚，你现在才用了一枚，还要继续用完其他四枚，这样才不枉人生一世，今天我们一定要走出草原。世界很大，人活着就要多走走，多看着，不要让你的金币没有用完就扔掉。”在父亲的鼓励下，那天阿巴格走出了草原。长大后，阿巴格离开了家乡，成了一名优秀的船长。从这我明白了，只要珍爱生命，就能走出挫折的沼泽地！

美国作家欧。亨利在他的小说《最后一片叶子》里讲了这样一个故事：病房里，一个生命垂危的病人看见窗外的树叶，在秋风中萧萧飘零，他感到自己身体也每况愈下，一天不如一天。他说：“当树叶全部掉光时，我也就要死了。”一位老画家得知后，用彩笔画了一片叶脉青翠的。树叶挂在树上，最后那片叶子始终没掉下来。只因为生命中的这片绿色，这个病人竟奇迹般活了下来。生命的价值不依赖我们的所处的环境，也不仰仗我们所结交的人物，而是取决于我们自身对生命的执着！

每个生命不是存在于真空中，生命与生命之间需要彼此关爱和呵护。处在困境中的人，拥有一朵鲜花，感觉就像拥有了整个春天；我们只是为他人献出一点绵薄之爱，对方却感到获得了一个幸福的天堂。

同学们，让我们用美丽的心灵，传递人间的真情。把关爱作为生活中的一部分，让关爱成为我们思想中最闪光的一部分。用自己的真心去关爱他人，用自己的诚心去温暖集体，用自己的奉献去美化环境。诚心诚意、踏踏实实地做好身边的每一件小事吧！

我的演讲结束，谢谢大家！