

2023年低碳生活从我做起国旗下演讲 健康生活国旗下讲话的演讲稿(模板5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

低碳生活从我做起国旗下演讲篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是来自高三31班的，今天我国旗下讲话的题目是“以健康的体魄迎接全新的挑战”。

送走了凉风习习的金秋，冬天的脚步已悄然临近。随着天气的转冷，我们会变得更加冷静和理智，但也随着天气的转冷，我发现，大家对运动的热情似乎也冷了下来。早上的跑操人员不整，总是会有吃到的同学，跑操时也大都队形散乱，有的班的同学因为怕冷一直把手伸在口袋里不肯运动。而学校一直保留的让大家释放压力的体育课，也大都自动转为了“看书课”和“自习课”，极大地影响了学校的教学秩序。

运动的重要性不言而喻，早在，国务院就意识到中小学生的体质下降对今后现代化建设的消极影响，在全国启动了“阳光工程”中小学生体育运动项目，规定了长跑等必须的体育运动。并提出了一个著名的口号“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。我校每年组织的冬季长跑活动，便是对该项目的最好落实。

现在，三年过去了，让我扪心自问，我妈真正做到每天锻

炼一小时了吗？

没有，这不仅是我们的回答，应该也是每一个扎进题海的全国中学生的回答。

本以为进入高三后学校会减少或取消体育课让我们抓紧时间备考，可每个星期的两节体育课一直存在了下来。存在即是合理的。学习并不意味着日日夜夜的连轴转，学习需要劳逸结合，需要我们用运动的方式让疲惫的身躯与外界的新鲜空气做一次深呼吸交换，需要我们用健康的体魄去迎接越来越多的挑战。我不否认现阶段做题的重要性和每天保证锻炼一小时的几乎不可能性，但只要每天坚持参加早操和课间操，认真利用好每一节体育课，我相信，运动会成为一种乐趣，一种习惯。

运动绝不仅仅是电视上职业运动员的事，而是我们每个人都必须意识到并坚持做的事。生命在于运动，运动是我们每个人的存在方式。“生命不息，运动不止。”让我们放下手中的笔，换上轻便的衣服和运动鞋，和同学一起，到广阔的天地中去玩耍，去放松，去获得快乐吧！全新的挑战，需要我们用健康的体魄去迎接。

我的演讲完毕，谢谢大家！

低碳生活从我做起国旗下演讲篇二

亲爱的老师们，同学们：

早上好！我是606班的。今天想和同学们聊聊“低碳生活，从我做起”这个话题。

初春三月，本该是芳草萋萋，桃花含苞待放的日子，但就在上周末，一场大雪意外地遇上了我们美丽的校园。当学生们踩在白雪上时，他们不会有在寒冷的冬天和下雪天打雪仗的

乐趣，但他们会有一种淡淡的担心地球——这几年越来越不稳定。放眼世界，地球的生存环境似乎并不那么看好人类：火山、地震、海啸等地质灾害层出不穷；大雪、洪水、干旱、异常天气等自然灾害频繁发生。让我们冷静地思考一下，是这一系列灾害是在全球变暖的背景下产生的。自20世纪80年代以来，随着人类活动的加剧，排放到空气中的温室气体不断增加，导致全球变暖，使人类面临更糟糕的生活环境。这种变化一直受到人们的高度关注。每个人都在试图以各种方式应对气候变化，改善我们全球环境的最有效手段是节能减排低碳生活。

所谓“低碳生活”，就是指生活作息时所耗用的能量要尽力减少，从而减低二氧化碳的排放量。低碳生活，对于我们普通人来说是一种态度，而不是能力，我们应该积极提倡并去实践低碳生活，注意节电、节油、节气，从点滴做起。下面我给同学们提供一些数据，真叫不看不知道，一看吓一跳。如果我们：

少搭乘1次电梯，就减少0.218kg的碳排放

少开冷气1小时，就减少0.621kg的碳排放

少吹电扇1小时，就减少0.045kg的碳排放

少看电视1小时，就减少0.096kg的碳排放

少用灯泡1小时，就减少0.041kg的碳排放

少开车1公里，就减少0.22kg的碳排放

少吃1次快餐，就减少0.48kg的碳排放

少丢1kg垃圾，就减少2.06kg的碳排放

省一度电，就减少0.638kg的碳排放

省一度水，就减少0.194kg的碳排放

省一度天然气，就减少2.1kg的碳排放

低碳生活从我做起国旗下演讲篇三

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是在学校心理健康辅导室工作的刘老师，我平时的工作是给同学们上心理健康课。上课之余，我的另一部分重要工作是为有心理咨询需求的同学和家长朋友们做心理辅导工作。每一个学年的5月，总有一个星期一的国旗下讲话，会因为“5·25(谐音我爱我)，全国大中小学生心理健康活动日”而迎来我们今天这样面对面的心灵之约。今天，我们要共同交流的主题是：《心阳光，新成长》。我想利用有限的时间跟大家交流以下两个方面的内容：

第一、考试季临近，我们需要调整心态，积极轻松迎考。

第二、心理健康活动节快到了，我邀请大家忙里偷闲，参加5·25心理健康主题活动。

我们先来说说第一点：调整心态，积极轻松迎考。三考年级以及高、初中一二年级全体同学，我们如何积极、正确地面对各自的考试？除了做好文化学科知识的储备，我们还要做到保持平和稳定的心态。如何保持好的心态呢？我们首当其冲要学会的就是如何利用心理技巧保障考试的成功。这里，我为大家分享一个等式——考试成功的保障=适度的考试焦虑。心理学认为：适度的心理焦虑会激发人的动机和表现，是考试临场正常发挥甚至是超常发挥的前提保障。焦虑不足或者焦

虑过分强烈，都会使工作效率下降。换言之，当个人的焦虑水平处于一个最优值时，其工作效率是最高的，而当个人的焦虑低于或高于这个最优值时，其工作效率则不能达到最佳表现。因此，面对考试，无论是平常的阶段性检测考试，还是中考、学考或高考，我们作为考生，不能过分焦虑，也不能一点都不焦虑。只有将自己的焦虑调适到中等水平，才能确保自己的大脑在考试中始终处于必要的紧张兴奋状态，以帮助大家顺利参与考试。因此，单纯地讲做考试减压心理辅导是不科学的。考试减压是相对而言，因人而异的说法。对于考试焦虑过高的同学要减压，但对于考试毫无焦虑的同学来讲，就要学会自我加压。

在考试前，如何保证自己不产生过度焦虑呢？老师这里向大家粗略介绍使用积极心理暗示法对自己进行心理训练。毕业于哈佛大学的心理学博士、现任教于香港城市大学的心理学家岳晓东教授就建议我们可以利用音乐暗示法、语言暗示法、食物暗示法、情景暗示法、人物暗示法对自己进行积极心理暗示，以保障我们在考前和考试过程中正常或超常发挥自己的水平。此外、放松训练法也是常见的为高考等大型重要考试助力的心理训练方法。比如：身心放松法、冥想放松法、简易健脑操、简易课间保健操、触摸放松法等等，同学们可以选择合适的方法对自己进行放松训练。这些方法操作起来简单可行，后续我们可以文稿的方式发送给大家进行训练参考。

同学们，只要相信了心理调适的效能，我们就可以运用科学的心理知识技能为自己的考试助一臂之力。当然，除了以上我们提到的考试需要必要的心理调适、需要有适度的焦虑和放松训练之外，保障考试的成功，我们还需要有自信，需要营造一个宽松的家庭氛围，需要良好的时间管理，需要学习实力和考试技巧。人生中大大小小的考试不计其数，我们拼的不仅不是实力，同时参与较量的另一个重要因素就是心态。我们本届高三的同学，在高一年级上心理课的时候，心育老师应该都为大家传授过这些科学、轻松应对考试的方法。如

果高三年级和其他年级的同学们需要我们提供相对详细的方法指导，心理辅导室也非常乐意为大家提供后续支持。

接下来，我们简单讲讲本次5·25活动的大概内容安排。第一、本周一也就是今天下午，全校各年级各班上一节心理健康主题班会活动课；第二、推荐大家阅读一本经典的心理书籍、观赏一部经典的心理影片；第三、号召大家做一件具有正能量的且能拓宽自我心理疆域的美好的事，并借此撰写一篇实现自我突破、自我超越的心理自述笔记；第四，心理辅导室向全校家长推送一篇改善亲子沟通质量、提升家庭养育技能的心理援助文章，以帮助同学们和家人可以更放松地交流、相处。每一次的心理健康主题教育的内容是有限的，但通过活动激发我们对身心协同、健康成长的追求却是无限的。我们希望大家通过参加活动，在每一个适当努力的今天，寻找到更好的自己。

老师们，同学们，无疑是我们人生历程中非凡的一年。从1月到5月，我们并肩作战，经历了并依然持续经历着新冠疫情的生命考验。我们因此学会了在当下和未来的日子更加善待自己和他人，学会了更加只争朝夕去创造各自可以创造和开拓的明天。让我们的心充满阳光，慢慢来，不停止前进的脚步，我们每一天就会获得新的成长。常外心理辅导室永远是每一位常外人的心灵港湾，有需要的时候，大家不会忘记来这里。我也相信，像已经毕业的很多位学长学姐一样，当未来大家学业有成之际，也会时常把我们共同走过的或艰难、或美好的岁月深深怀念。

同学们，我们通过学习 and 运用心理知识和技能，放下包袱、轻装上阵，定能充分发挥自己的优势和潜能，顺利通过中考、学考和高考等一扇扇人生各种考试的大门，以坚定的步伐走向更辽阔、更精彩的未来世界！这是我对大家的祝福！

我们今天的交流就到这里，谢谢大家！

低碳生活从我做起国旗下演讲篇四

尊敬的各位领导，各位评委：大家好！

今天，我要演讲的题目是《有健康，才有快乐》！人的生命只有一次，在这仅有的一次生命当中，什么才是最重要的呢？我认为健康，生命是相对的有限时空构成，而具有健康的身心，就会使生命的相对有限时空得以延续与拉长。

健康虽说不是一切，但失去健康你就会失去一切。如果说：

事业是大厦，健康就是基石！事业是列车，健康就是发动机！

事业代表生命的厚度，健康就是代表生命的长度！我们不能只关注健康而荒废事业，同样，我们也不能只追求事业而透支健康！

我们的生命需要我们去呵护，我们的幸福需要我们去追求，我们的健康需要我们去关注！

健康的生活，需要一种健康的理念，需要一种健康的觉悟。树立健康的生活理念，培养健康的生活方式，像经营事业一样经营健康！做到生命与事业并存，健康与财富同在！

有了健康作保障，我们将如虎添翼！只有拥有健康才会拥有未来。

那么，什么是健康呢？健康的定义是什么？有人说：没有病的人就是健康的人，这样笼统的回答没有回答出健康人的实质，也没有说明健康人的特性。国家卫生部于20__年1月4日发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》。它是全世界第一份由政府颁布的有关公民健康素养的官方公告。健康素养就是指一个人能够获取和理解基本的健康信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确的判断和决定的能力，以维

持并促进自己的健康。世界卫生组织提出：健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康。

1. 身体健康：有充沛的精力、睡眠良好、抵抗力强、体重正常、头发光泽、牙齿完好等。还有大部分人，总是感到身体乏力、吃、睡不好，在医院又检查不出具体疾病，这种状态称为“亚健康状态”，也不叫身体健康。生理健康是指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病，体重适中，体形匀称，眼睛明亮，头发有光泽，肌肉皮肤有弹性，睡眠良好等。

力，乐于承担责任，人际关系协调，心理年龄与生理年龄相一致，能面向未来。

3. 社会适应良好：有良好的社会适应能力。当今社会的三大特征：速度、多变、危机。对策：学习、改变、创业。

4. 道德健康：道德高尚，有良好的公德，不损害他人利益，更不能偷、抢、吸毒等。主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并支配自己的思想和行为，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现，屡犯贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。品行善良，心态淡泊，为人正直，心地善良，心胸坦荡，则会心理平衡，有助于身心健康。相反，有违于社会道德准则，胡作非为，则会导致心情紧张、恐惧等不良心态，有损健康。试看，一个食不香、睡不安、惶惶不可终日者，何以能谈健康！据测定，这类人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调，其免疫系统的防御能力也会减弱，最终会在恶劣心态的重压和各种身心疾病的折磨下，或者早衰，或者早亡。

那么，只有身体没有疾病，心理没有缺陷了才真正算得上是健康的人，也只有健康的人才能拥有幸福与快乐。此时我想说，有健康，才有快乐。

当今社会，人们对健康越来越重视，看看我们的社区，一个个运动设施建立了起来，看看我们的身边，一家家运动养生馆红火起来，再看看我们的社会，心理专家越来越多，这一切都说明了一个问题，那就是健康很重要。在过去，人们“比肚子”，看你吃得好不好；后来，人们“比银子”，你的钱有多少、你的房子怎么样、你的汽车是什么档次；到现在，很多人“比身子”，崇尚健康第一，知识第二，家庭第三，金钱排第四！人们的意识加强的，那是因为健康是竞争力，是生命当中最宝贵的财富。健康不止能使自己快乐，还能让家庭幸福，社会也幸福。如果没有了健康，我们用什么去面对事业，面对学业？又拿什么去享受辛辛苦苦赚来的金钱？可以说，没有健康，也就没有了一切，有健康，才有快乐。

有健康，才有快乐。同志们，要拥有健康的第一要素是什么？我认为是心态，要有好的心态，乐观开朗，积极向上，碰上问题从容面对，遇到麻烦，坦然处之。有了好的心态之后，就让我们加强身体锻炼，强健我们的体魄。身体是革命的本钱，加入体育锻炼，并不是浪费时间，而是在节约时间，因为减少了看病，减少了痛苦，锻炼是一项利于我们身体，也利于我们身心的活动，让我们都加入进来吧，为了自己，也为了家人，为了社会。我的演讲完毕，谢谢大家！

健康生活国旗下讲话的演讲稿

低碳生活从我做起国旗下演讲篇五

地球是我们的家园，是我们赖以生存的地方。但是由于我们的肆无忌惮，地球变得非常脆弱。因工业排放含硫氧化物和氮氧化物的烟雾而造成酸雨波及数百里之外；燃烧油、煤及翻耕土地排出的二氧化碳弥散于全球大气中，所造成的温室效应；还有我们所熟知的水污染，造成的水华，赤潮；臭氧削弱对太阳紫外线的屏蔽作用；水污染，造成的水华，赤潮等等。这些都对我们的生活环境造成致命的威胁。世界上现

存的生态系统面对着工业，农业倾吐出来的大量污染物，显得相当脆弱。

面对这样的现状，在6月5日第47个世界环境日到来之际，我们必须有所作为去爱护环境。

提到爱护环境，大家必先想到爱护花草树木，没错，人类离不开花草，就像婴儿离不开母亲的怀抱。所以，我倡议大家从爱护校园当中的一抹绿色开始，不要再伤害正在蓬勃生长的四叶草。

其实爱护环境不仅仅是爱护花草这一个方面，还有众所周知的低碳生活。低碳生活也很简单，我对低碳的理解就是只要我们不浪费，在日常生活中从节碳、节水、节电这些小事做起，从自己做起就能为大自然节省一些能源，为爱护环境做出一份贡献。

平时，我们要坚持绿色出行。因为大量排出的汽车尾气会污染环境，所以为了拥有更新鲜的空气，更健康的环境，我们一定要选择绿色的出行方式。日常的上学，下学不管是骑自行车，还是步行或乘坐公共交通工具，都是不错的选择。

地球上一片片蓝色的汪洋和一座座白色的冰川都是水存在的方式。可是真正可以为我们所用的水资源却寥寥无几。因此人类需要水，但是地球上的水是有限的，所以我们应该节约用水。生活中我们可以及时关上水龙头，用淘米水浇花等等，总之，我们要合理用水，不能肆意浪费，因为浪费水无疑就是浪费生命。

我们还应节约用电，因为随着用电量的增加，地球会感到非常吃力。平时随手关灯，少看一会儿电视，少玩一会儿电脑，避免长时间开着某些电器，都能有效地节约电能。

今年生态环境部发布2018年六五环境日主题是：“美丽中国，

我是行动者”。让我们为爱护环境尽一份力，从低碳生活开始做起！