

2023年国旗下冬季锻炼强身健体的演讲 冬季锻炼国旗下演讲稿(汇总7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀作文范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

国旗下冬季锻炼强身健体的演讲篇一

老师们、同学们：

大家上午好！

说到运动，很多同学平时锻炼很积极，但到了冬季就不愿意参加锻炼了，究其原因，除了怕冷之外，主要是不了解冬季锻炼的意义。

在我们的周围，常常可以看到，有的人只穿一件很薄的运动衣，在刺骨的寒风里练长跑，甚至有的人在三九寒天破冰游泳都安然无恙；可是有的人穿着厚厚的衣服，整天呆在暖和的屋里也经常伤风感冒。这是什么原因？这就是人们由于对寒冷的适应能力不同：前者的御寒能力强，后者的御寒能力差。

耐寒的本领是经常在寒冷的环境中锻炼出来的。我们常常有这样的感觉：冬天从温暖的屋子里走到室外，刚一接触冷空气，有时会打寒颤。这就是肌肉对寒冷的一种防卫现象。在神经系统的调节下，这时皮肤内的立毛肌在收缩，使皮肤绷紧，面积缩小，以减少热量的发散。皮下毛细血管迅速收缩，减少散热，保持体温恒定。体内的各器官也在进行总动员，加强了新陈代谢，产生出更多的热量，等等。这些变化都是人体抵御寒冷的本能反应。冬季经常在户外锻炼，人体的御寒能力就会越来越强，就能使身体逐渐适应寒冷的环境，伤风感冒、气管炎等疾病也会被抵抗住。

冬天在户外参加体育锻炼，还有助于增强中枢神经系统的调节能力。在受到冷的刺激后，中枢神经系统立即调动各个系统去抵抗寒冷。根据科学研究测定，坚持冬季锻炼的人受冷后，皮肤温度不到五分钟就能恢复正常，而一般人就要十分钟左右，这就充分证明抗寒能力是锻炼出来的。前面讲到的在凛冽的寒风中穿很单薄的衣服练长跑，在三九寒天破冰游泳也不怕冷，就是坚持经常冬季体育锻炼的结果。

冬季夜长日短，而且阳光比较弱，在户外锻炼，可以晒到太阳。太阳光里的紫外线不但能杀菌，而且能使人体皮下的脱氢胆固醇转变成维生素d。维生素d可以使体内磷、钙成份增高，促进骨骼发育，加强肌肉及神经系统的'工作。紫外线还能促进人体的造血功能，对治疗和预防贫血症也有一定的作用。

冬季坚持到户外锻炼，还能使人们精神焕发，精力充沛，提高工作效率。我们在教室里学习，冬天门窗紧闭，室内空气不新鲜，甚至污浊。在这种环境下待久了，就会使人头昏脑涨，学习效率降低。下课后走出教室，特别是上完两节课后到操场上跑跑操，呼吸新鲜空气，就会使人感到格外清爽，并且可以改善对大脑的氧气和营养的补给。同时可以使一部分脑细胞得到休息，另一部分脑细胞进行工作，相互交替，以提高大脑的工作效率。

同学们，过去有句老话“好的身体是革命的本钱”，而我现在要说“好的身体是学习的本钱”。希望同学们在寒冷的冬季坚持不懈的锻炼身体，特别是加强跑操锻炼，以抵御寒冷，让健康的体魄伴随你的一生。

国旗下冬季锻炼强身健体的演讲篇二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的题目是《冬季锻炼，强身健体》！常言道：温室里的花草经不起风霜。我们的身体也是

这个道理，适应能力和抵抗能力是可以在体育锻炼中逐渐提高的。自然界的生命物质都是在运动中发生和发展的，如果运动停止了，生命也就结束了。

在我们的周围，常常可以看到，有的人只穿一件很薄的运动衣，在寒风刺骨的冬季练长跑，甚至有的人在三九严寒破冰游泳都安然无恙，可是有的人穿着厚厚的衣服，整天呆在暖和的屋里也经常伤风感冒。这是什么原因呢？这就是因为人们对寒冷的适应能力不同。冬季坚持户外锻炼，有助于耐寒能力的提高。

我们在教室里学习，冬天门窗紧闭，室内空气不新鲜，在这种环境下呆久了，就会使人头昏脑胀，学习效率下降。下课后走出教室，在操场上做做操，呼吸呼吸新鲜空气，就会使人感到格外清爽。并且可以改善对大脑的氧气和营养的补给。有些同学一到冬天，就连课间操也懒得做了，这样不仅影响健康，对学习也是极为不利的。所以，冬季坚持户外锻炼，让我们精神焕发，精力充沛。

中国有句谚语“冬练三九、夏练三伏”，在艰苦的环境中，培养自己的坚强意志和顽强勇敢的性格，这对人的一生都是大有益处的。所以，在这个冬天，希望同学们不要畏惧寒冷，勇敢的从温暖的被窝里爬出来、不睡懒觉，丢掉你的帽子和手套在太阳下好好的玩俗话说生命在于运动，参加冬季体育锻炼是预防各种疾病最有效的方法，青少年正处于身体发育的重要时期，冬季锻炼不仅可以增强人的体力，使身体的各个器官及其机能得到锻炼和发展，还可以增强我们的体质，提高我们的运动能力，培养我们坚强的意志和团结协作的精神。

冬天的早晨很冷，有的同学怕冷贪床，舍不得钻出温暖的被窝，宁愿多待一分钟，也不愿早起三十秒。逃避课间操，甚至逃避上体育课，在寒冷面前选择了怯懦，这就需要我们克服畏难情绪，勇敢一点，积极参加锻炼，体育课活动课走出

教室，到操场上去，参加各种体育运动，对我们来说，不仅可以收获健康，还会有更充沛的精力来面对学习。

在民间有这么一句谚语“冬练三九”，它鼓励人们不怕“三九”严寒，贵在坚持各种锻炼，以提高健康水平，有助于锻炼不怕严寒的坚强意志，进一步增强身体对寒冷的适应能力，减少疾病的发生。我相信我们的同学，为了我们的健康，为了我们能够更好的学习，一定会积极运动起来，加强冬季锻炼，拥有更健康的体魄迎接更激烈的挑战与困难。

谢谢大家，我国旗下讲话完了。

国旗下冬季锻炼强身健体的演讲篇三

尊敬的老师们，同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的题目是《加强冬季锻炼，提高身体素质》。“少年进步则国进步，少年强则国强，中华民族的腾飞正在吾辈，我们重任在肩，任重而道远。”我们青少年身体素质的好坏，说大点关系着祖国的未来，说具体点关系到我们未来个人的发展。每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子，我们必须体魄健壮，意志坚强，才好有志向远大。

随着冬天的来到，天气多变，皮肤干燥，伤风感冒等各种疾病随之而来。俗话说生命在于运动，参加冬季体育锻炼是预防各种疾病最有效的方法，青少年正处于身体发育的重要时期，冬季锻炼不仅可以增强人的体力，使身体的各个器官及其机能得到锻炼和发展，还可以增强我们的体质，提高我们的运动能力，培养我们坚强的意志和团结协作的精神。

冬天的早晨很冷，有的同学怕冷贪床，舍不得钻出温暖的被窝，宁愿多待一分钟，也不愿早起三十秒。逃避课间操，甚至逃避上体育课，在寒冷面前选择了怯懦，这就需要我们克

服畏难情绪，勇敢一点，积极参加锻炼，体育课活动课走出教室，到操场上去，参加各种体育运动，对我们来说，不仅可以收获健康，还会有更充沛的精力来面对学习。

在民间有这么一句谚语“冬练三九”，它鼓励人们不怕“三九”严寒，贵在坚持各种锻炼，以提高健康水平，有助于锻炼不怕严寒的坚强意志，进一步增强身体对寒冷的适应能力，减少疾病的发生。我相信我们的同学，为了我们的健康，为了我们能够更好的学习，一定会积极运动起来，加强冬季锻炼，拥有更健康的体魄迎接更激烈的挑战与困难。

谢谢大家，我国旗下讲话完了。

国旗下冬季锻炼强身健体的演讲篇四

老师们，同学们：

我们知道，体育锻炼的实质就是通过机体的活动促进某些器官、肌肉的发育，促进身体健康。要想锻炼取得实效，必须注重科学锻炼，否则会事倍功半，甚至事与愿违。体育锻炼要循序渐进。其中注意事项有：

- 1、谨防运动创伤。冬季，人体的肌肉、韧带在寒冷的刺激下会出现粘滞性，使肌肉的弹性和伸展性降低。因此，每次锻炼前一定要注意做好充分的准备活动，以防造成损伤。
- 2、呼吸方法须得当。冬季气候寒冷，风沙又大。因此，锻炼时不要大口呼吸，而应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法，用于减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激。
- 3、防止受寒冻伤。冬天锻炼，应根据户外寒冷变化来增减衣服，对暴露在外的手、脸、鼻和耳朵等部位，除了经常搓、擦以促进局部血液循环外，还应抹上适量的防冻膏、抗寒霜、油脂等以防皮肤冻伤。

4、注意感官卫生。冬季风沙大，浓雾弥漫，加上地面空气污染日益严重。因此，大风、大雾的天气不宜在户外锻炼。

5、调节饮食。饮水要充分，冬天比较干燥，应主动饮水，以白开水为宜。注意粗杂粮及蔬菜水果的适当搭配，这些食物富含维生素、矿物质及膳食纤维。对冬季御寒、预防便秘和心血管保健很有益处。

体育锻炼要坚持全面。坚持全面就是要求锻炼的项目要多种多样，使自己的全身各部分都能得到锻炼，从而均衡地发展。平常体育锻炼的内容应丰富多彩，跑步、跳远、跳绳、投掷球类等都可作为锻炼的内容。体育锻炼要做到持之以恒。

健身效果不是一次两次、一天两天就能得到的，要经过长时间的坚持锻炼，才能收到实效。此外，坚持不懈地开展体育锻炼活动，还有利于培养我们的意志力和自制力，使之形成良好的个性品质。同学们，让我们一起加强体育锻炼，预防疾病。良好的体育意识，丰富多彩的冬锻活动，能有效地提高身体素质，展示出良好的精神面貌，也能给美丽的校园增添勃勃生机。

国旗下冬季锻炼强身健体的演讲篇五

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我讲话的题目是《新的学年，新的起点》。

面对新学年新的任务、新的挑战，我们要更加努力。新学期里，相信每一位老师都怀着巨大的企盼期待着我们在阳光下健康快乐的成长，希望我们长得更高、变得更懂事。而我们，也一定会用自己的言行，让老师们由衷地感到，出现在他们面前的学生更可爱了。

俗话说：“良好的开端等于成功的一半。”新学期开学了，

我相信大家一定会满怀信心走向成功。怎样争取有一个良好的开端呢?在这里，我向大家提议：

第一，树立一个信心：我能我行。自信心对我们的学习很重要。我们读书学习，需要有决心、有信心、有行动。在这儿要送大家三句话：“相信自己，我能成功!鼓励自己，天天成功!超越自己，一定成功!”

第二，创立一种学风：认真刻苦。新学期开始，我们要创立一种优良的学习风气。凡事从“认真”开始，认认真真地读书，认认真真地上课，认认真真地做作业。学业成功的过程离不开勤奋和刻苦。

第三，培养一个习惯：自觉自愿。学业进步，贵在自觉。我们要在老师的指引下，培养自己良好的行为习惯、学习习惯和生活习惯。我们要自觉自愿遵守中小学生守则和学校的规章制度，自觉养成良好的学习习惯和生活习惯。

第四，创设一个环境：文明有序。每个班级都是学校的缩影，每个学生都代表学校的形象，每寸校园都代表学校面貌，我们要做到语言文明，行为文明，在校园内不乱丢杂物;爱护公共财物;不欺负小同学。在校外遵守交通规则;不进网吧、游戏厅。在家尊重父母，积极参加劳动。在社会上，做一个爱国爱民、遵纪守法、诚实守信、文明礼貌，爱护环境的优秀小公民。

新学期奋进的号角已经吹响，让我们一起努力，共同放飞心中的理想，共同铸就新的辉煌!

谢谢大家!

国旗下冬季锻炼强身健体的演讲篇六

亲爱的老师们，同学们：

大家早上好!

今天我讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》。

携带着凛冽的寒风，冬天就这样来到了我们的身边。水瘦山寒、天高地远，大自然逐渐安静下来，而我们的校园却开始了热火朝天的冬季体育锻炼。灵巧的毽子，滚动的足球，优美的投篮，天空中滑过弧线的羽毛球，校园里跑跳的大家，都给单调的冬天增加了无限的生机。

体育是跃动的音符、舞动的旋律、运动的艺术，是促进同学们健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工作。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。据调查，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8-10倍。

为了让健康和运动的理念深入人心，并成为同学们的自觉行动，每天学校的早锻炼以晨跑为形式，为第一节课的学习热身。下午大课间以京剧操+小锻炼相结合，来舒展身心，上星期学校也举行了趣味运动会力求让每位同学都可以享受到运动的快乐。课间，操场俨然也成为了同学们快乐游戏的舞台。

如何科学的进行冬季体育锻炼呢?我这里有几点温馨提示：第一，运动前做好准备活动，运动后及时穿衣保暖，以防感冒；第二，在运动时，做到活动内容有组织，追逐打闹不可取，确保安全有保障；第三，运动时要看管好自己的衣物，以免相互之间误拿；第四，活动要团结友爱，不要因为小事而引起摩擦、冲突。

同学们，身体是知识的载体，拥有健康就拥有一切。冬季，请加强体育锻炼吧!最后，请让我以奥林匹克运动的创始人顾拜旦先生的名言结束我的讲话：你想健康吗?你想聪明吗?你想健美吗?请运动吧!

我的讲话完毕，谢谢大家。

国旗下冬季锻炼强身健体的演讲篇七

同学们，首先跟大家分享个关于廉洁的小故事：新时期共产党员的楷模孔繁森，是一位一尘不染两袖清风的好干部。这位模范干部收留了三个震灾中认识的孤儿。由于生活拮据，他到血库要求献血。在外人眼里，一个共产党的中高级干部生活如此清贫真难以想像。1993年，妻子到西藏探亲，去的路费由自己筹措。由于看病，妻子将返程的路费花光，只好向孔繁森要钱，他东挪西借才勉强凑了500元，而回程机票当时是每个人800元。妻子不忍心让丈夫为难，就自己找熟人借了一些。回到济南后，他妻子去看上大学的女儿，女儿一见面就对妈妈说：“学校让交学杂费，我写信给爸爸，爸爸让我跟您要。”他妻子一听，眼泪刷刷地流了下来——自己身上剩下的钱，连回家乡聊城的车票还不够，哪里还有钱给女儿交学费！孔繁森把工资中的相当大一部分用于帮助有困难的群众，平时根本就没有攒下几个钱。他给群众买药，扶贫济困时出手大方，少则百十元钱，多则上千元。他因车祸牺牲后，人们在他的遗体上找到的现金只有8元6角，在场的每个人都流了泪。

也许有人说，我还是一个学生，手中没权，廉洁与我无关。其实不然，如果你留意，你会发现廉洁问题已悄无声息地进入我们校园。比如：小部分同学讲名牌讲攀比，比有钱比阔气，做作业请别人代做，过生日去酒店等等，这些不正之风严重地影响着我们。作为学生，我们有义务让廉洁进校园。廉洁是高尚的道德，无论是老师或者学生，都应该做到。在我们日常学习生活中，廉洁之人也到处可见，例如：那些学习努力，不抄袭别人作业的；那些考试时认真答卷，不作弊，不偷看别人的同学，都属于廉洁的人；那些爱护学校内的公物；爱护绿化的做法都是廉洁行为。

廉洁能使集体团结，廉洁能让集体进步。所以，我们每个人

都要有集体的荣誉感和责任感，时刻提醒自己是集体的一员，决不做损害集体的事，应为集体添光彩，既然廉洁能带来这么多好处，何不让我们的校园内，刮一场轰轰烈烈的廉洁风。让廉洁与我们同在，伴我们成长。希望通过大家的努力，让我们的校园充满欢声笑语，圣洁永驻，奔向更辉煌的明天！