

# 2023年健康成长国旗下讲话(优质6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 健康成长国旗下讲话篇一

各位老师、同学们：

大家早上好！

10月10日，是“世界精神卫生日”，我们对于这个日子可能有些陌生。它是由世界心理卫生联合会在1992年发起的。作为传播精神卫生理念的重要日子，世界精神卫生日在当今社会越来越受到重视。

世界卫生组织报告显示，精神疾病已经成为21世纪的重要疾病，世界人口的25%，即每四个人中就有一人在其人生的某个阶段出现精神障碍。在我国，约有1.73亿人患有不同类型的精神障碍，有3000万左右的青少年存在不同程度的心理问题。3000万，这个惊人的数字牵动了多少家长、老师的心。

你是否会被某些困难压得喘不过气？

你是否有不被人理解的痛苦和困惑？

你是否常常被孤独包围，无人倾诉？

你是否会因一次次的失败感到自卑甚至绝望？

你不想犯错，却总是犯错；

你想要努力学习，可是却总管不住自己；

你想要变得更好，但却越来越讨厌现在的自己；

其实，在成长的过程中出现一些心理问题是正常的现象，关键在于如何正确对待它们。同学们，当孤独、自卑、痛苦、委屈向你袭来时，不要害怕，在你的身边有默默支撑你的力量，来自于你的父母、老师、朋友。尝试倾诉，他们都愿成为你真诚的朋友，倾听你的诉说，与你一起分享成长的快乐，分担成长的烦恼。

老师关注的不仅是我们的学习，还有我们的身心健康。老师希望我们拥有丰富的科学文化知识，更希望我们是一个积极进取、阳光健康的孩子。老师渴望看到我们的勤奋努力，孜孜不倦，但更渴望我们能始终拥有良好的心态，完善的人格。

在所有能给予你温暖和帮助的人当中，一定不要忘记最重要的那个就是——我们自己。正视自己，了解自己，明白自己是个怎样的人：有哪些优点和缺点，兴趣和爱好，理想和志向。接纳自己，高也罢，矮也罢，胖也罢，瘦也罢，镜子里的那个人才是我自己。以满心的喜悦去面对自己，树立起信心为自己鼓劲，努力去做那个最好的自己。

和别人比，可能我们永远享受不到成功的喜悦。那就和自己比，和过去的自己比，让自己成为今天最好的自己。菲尔普斯，年幼时是个多动症患者，今天他是奥运七块金牌得主；俞敏洪，一个高考两次落榜的学生，今天他创立了第一家在美国上市的中国教育企业“新东方”。他们都成为了今天最棒的自己。不管底子有多薄，基础有多差，只要从自身出发，付出努力，让每一天都有收获，每一天都有进步，我们完全可以成为最好的自己。

美好的人生需要健康的体魄，同时也离不开健康的心理。老师们、同学们，让我们学会倾听，尝试沟通，用“理解关

爱”去培养和谐健康的心态，确立良好健全的人格，让我们努力成为我们所期待的人。

谢谢大家，我的讲话到此结束！

## 健康成长国旗下讲话篇二

健康教育国旗下讲话一：

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是五三中队的简荣蓉。今天我在国旗下演讲的题目是：健康教育。

近代文学家梁启超说：“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。”可见我们青少年的素质关系着祖国的未来，而“健康教育”在其中起到了不可小视的作用。

健康分为身体健康和心理健康两种，其中身体健康是至关重要的。毛泽东曾经说过：“身体是革命的本钱”，青少年连自己的身体都不能保证即便有再大的梦想，再高的志向，也都是空中阁楼，是无法践行的。生命在于运动，快乐在于健康，青少年的朝气是在运动中体现出来的，那怎么进行运动来强健体魄呢？很简单，认真对待每一节体育课，让我们在有限的时间中进行科学的锻炼；珍惜每一次出操的机会，然而有的同学只是草草应付了事，做操时像霜打的茄子似的，有气无力，没有一点精气神。但如果你能认真做完每一节操，你就会发现，你的听课效率提高了，你的思维敏捷了。因为那几分钟的运动可以让我们在清晨未完全投入工作状态的身体和大脑变得灵敏。

最后希望同学们能够用强健的体魄塑造未来，用良好的心态面对明天！

谢谢大家!

## 健康成长国旗下讲话篇三

各位老师、同学:

大家早上好!今天我国旗下讲话的题目是:《我运动我健康我快乐!》

“生命在于运动”,运动会让我们的生活更加快乐,身体更加健康,让我们成为阳光快乐的好少年!

天气越来越冷了,而这个季节,却正是锻炼身体的好时机。参加体育活动,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;还有助于骨骼的生长发育;更能增强记忆力,提高学习效率。

上一周,我校本学期的体育节已经开幕了,校园到到处能看到同学们快乐运动的身影,跳绳、踢毽子、长绳等运动项目深受同学们的欢迎。接下来,西湖区和杭州市的三跳比赛也马上就要开始了,希望同学们能借助这个机会,力争向上,挑战自我。同时也希望同学们在运动时注意安全,注意运动的场合,不要在教室、楼梯口、拐角等狭窄的通道处活动,避免受伤。

同学们,“每天锻炼一小时,健康生活一辈子”,让我们积极行动起来,投入到快乐的运动中,祝愿同学们在参与阳光体育活动的浪潮中变的更健康,更自信,更快乐!

谢谢大家,今天的国旗下讲话到此结束!

## 健康成长国旗下讲话篇四

同学们、老师们：

为积极响应上级号召，贯彻落实全民健身计划纲要和大力实施体育法的有关规定，在我们学校迅速掀起全民健身的高潮，我们今天在这儿举行冬季越野长跑比赛，随着天气的不断变化，冬天来了。在这个北风凛冽的季节了，万物萧条。但是我们的运动健儿却是生龙活虎，意气风发。

今天参加比赛的有各班级代表队，有教工代表队，这次活动是对我校体育工作的一次检阅也是对大家意志品质的一次大练兵。在我们欢庆祖国顺利举行奥运会和神州7号载人航天飞船成功发射的今天，我们为祖国的经济发展科技进步感到无比的骄傲和自豪，体育运动是一个民族综合实力的象征。没有强大的经济实力和科技实力的支撑，是没有体育事业的蓬勃发展的。我们学校的体育活动历史悠久，荣誉众多，学校的田径代表队在县市区举办的各类比赛中为学校获得团体总分第一名25个。

排球队在省中学生对抗赛中获得第二名的好成绩。体育高考年年创造历史新高。为国家的体育后备人才的选拔和培养作出了积极的贡献。群体活动开展扎实有效，我们先后举行了秋季篮球赛，乒乓球比赛等体育活动。

- 1、全体裁判人员要公正裁判，严格执法。充分发挥裁判人员的职能，组织好本次的冬季越野长跑活动。
- 2、全体运动员要听从领导，服从安排。尊重裁判。坚持友谊第一比赛第二的宗旨，在比赛中发扬不怕吃苦，不怕受累的顽强拼搏的精神，在比赛中磨练自己的意志品质。锻炼自己的体魄。
- 3、全体观众要发扬风格，为运动员加油喝彩。听从安排。

最后我预祝本次冬季越野长跑活动圆满成功!

## 健康成长国旗下讲话篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!我是五三中队的`简荣蓉。今天我在国旗下演讲的题目是：健康教育。

近代文学家梁启超说：“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。”可见我们青少年的素质关系着祖国的未来，而“健康教育”在其中起到了不可小视的作用。

健康分为身体健康和心理健康两种，其中身体健康是至关重要的。毛泽东曾经说过：“身体是革命的本钱”，青少年连自己的身体都不能保证即便有再大的梦想，再高的志向，也都是空中阁楼，是无法践行的。生命在于运动，快乐在于健康，青少年的朝气是在运动中体现出来的，那怎么进行运动来强健体魄呢?很简单，认真对待每一节体育课，让我们在有限的时间中进行科学的锻炼;珍惜每一次出操的机会，然而有的同学只是草草应付了事，做操时像霜打的茄子似的，有气无力，没有一点精气神。但如果你能认真做完每一节操，你就会发现，你的听课效率提高了，你的思维敏捷了。因为那几分钟的运动可以让我们在清晨未完全投入工作状态的身体和大脑变得灵敏。

最后希望同学们能够用强健的体魄塑造未来，用良好的心态面对明天!

谢谢大家!

## 健康成长国旗下讲话篇六

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。