

国旗下讲话个人卫生健康知识(汇总10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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

国旗下讲话个人卫生健康知识篇一

各位老师，各位同学，上午好！

今天，10月10日，是第25个世界精神卫生日，20__，20__，20__连续三年来世界精神卫生日都以“心理健康，和谐社会”为主题，可见，健康的心理是我们人生幸福，社会和谐的保障。因此，我今天和大家分享的话题是《关注心理健康，学会珍爱自己》。

- 1、有正常的心理活动，智力正常，与同龄人有大致相同的喜怒哀乐和行为表现，言谈举止和思想活动符合社会规范。
- 2、人际关系和谐，尊敬师长，信任同学，能宽容和谅解有缺点的人和反对过自己的人。喜欢和老师、同学在一起。
- 3、能正视现实，适应社会环境和自然环境，根据环境和形势要求改变自己，也能创造环境。
- 4、有乐观、积极进取的精神。对现状感到满意，对前景也觉得光明美好。
- 5、能冷静、理智对待生活中的挫折。能学会用正确方法和态度去对待错误，有从失败中学习和总结经验教训的能力。
- 6、有自知之明，知道自己的优点和缺点，不患得患失。能扬

长避短，能正确认识自己的价值，不把获得的成绩看作高于一切或毫无意义，不自卑，不过分自责，有安全感。

7、有从事各种活动的兴趣、信心，能充分发挥自己的能力，能有效地完成各种任务。

8、在有利于社会或集体的前提下，能保持自己个性的独立性，保持认识、情感、意志行为的协调和统一。能独立地作出决定，并对决定负责任，而不受别人的任意控制和支配。

目前，有关专家调查研究表明，我们大多数中学生的心理是健康的，有些只是偶尔存在心理问题，虽然我们有时候会被困扰，但在不长的时间内就消失了。真正有心理疾病的中学生是为数不多的。心理问题不是心理疾病，虽无需大惊小怪，但也不容忽视。在我们大部分的青少年中，存在的心理问题主要表现在以下几个方面：

1、由学业带来的心理压力太大。

2、偏执、敌对，认为他人不可信，自以为是，偏于固执。

3、人际关系紧张，总感到别人对自己不友善。

4、抑郁。表现出对学业、前途、未来没有希望，精神苦闷、情绪低落。

5、焦虑、心里烦躁不安。

6、适应能力差。对新的环境和生活不适应，不习惯教师的教学方式，或者不喜欢学校的各项活动。

7、情绪忽高忽低极不稳定。

8、心理不平衡。当他人比自己强或获得了高于自己的荣誉后，总感到不公平。

那么面对当前的环境和形势，我们如何保持健康的心理呢？简单的说就是：对人生——自信积极、微笑乐观；对困难和压力——毫不在乎、轻松自在；对他人——不卑不亢、宽仁博爱；对学习和工作——倾尽全力、淡定从容。具体来说争取做到：

- 1、 自觉学习心理知识，寻求心理健康的良药
- 2、 对自己不过分苛求，确立目标适中，养成“平常心态”
- 3、 对他人的期望不要过高，避免失望感
- 4、 不盲目的处处与其他同学竞争，避免过度紧张
- 5、 积极参加集体活动，扩大社会交往
- 6、 加强意志锻炼，保持乐观的情绪

老师们，同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康、和谐的校园。我的讲话到此结束，谢谢大家！

国旗下讲话个人卫生健康知识篇二

老师们、同学们：

早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：《讲卫生，爱健康》。

4月是全国第24个爱国卫生月和我省第xx个健康教育宣传月。

健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。要有一个健康的体魄，讲究卫生就是最基本也是每个人都能做到的。我们每

一个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习、生活、健康成长。而美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。在此，我希望全体同学能做到以下几点：

1. 不吃零食，尤其是坚决不吃三无产品。吃零食会给我们的健康带来不良的影响。
2. 不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰。
3. 保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要注意开窗通风。
4. 加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

我相信，只要大家能够拾起一片白色，就能装点一寸绿荫，只要大家尽一份自身一点微不足道的力，就可以创造出一个更加洁净的校园。

同学们，让我们行动起来吧！从我做起，从身边小事做起，做当代文明的中学生。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

国旗下讲话个人卫生健康知识篇三

健康教育的核心是教育人们树立健康意识、促使人们改变不健康的行为生活方式，养成良好的行为生活方式，以降低或消除影响健康的危险因素。以下是本站小编整理的关于健康教育国旗下讲话稿，供大家阅读。

各位老师、同学，上午好！

在今天国旗下讲话之前，老师想和大家一起来做个小游戏。游戏的名称就叫做《雨点变奏曲》，老师先来说一下游戏的规则。“小雨——手指互相敲击，中雨——两手轮拍大腿，大雨——用力鼓掌，暴雨——跺脚。”你们呆会儿听到老师讲小雨、中雨、大雨、暴雨，你们就作出相应的动作，听到雨过天晴，同学们就站好了。好，开始，“现在开始下小雨，小雨变成中雨，中雨变成大雨，大雨变成暴风雨，暴风雨变成大雨，大雨变成中雨，又变成了小雨，最后雨过天晴。”同学们，这个游戏好玩吗？你觉得开心吗？同学们，手指团结合作，能产生响亮的声音，我们同学们团结合作，就能取得事情的成功，团结合作是人的一种重要的心理品质，今天，老师就和我们同学们谈谈有关心理的话题。

世界卫生组织指出“健康不仅是没有身体的缺陷和疾病，而且还要有完整的生理、心理和社会适应能力。”随着时代的变迁，人们逐渐认识到，心理健康和身体健康同等重要，积极的情绪、顽强的意志、清晰的认知、健康的人格共同构成我们迎接未来社会必须具备的优良心理品质。

回想奥运赛场，世界高手云集，竞争异常激烈，由于心理调适的成败，导致了比赛过程中的各种戏剧花絮，不仅令比赛更加扣人心弦，也令世人回味无穷感慨万千。射击运动员埃蒙斯在前9枪一路领先的大好形势下，最后一枪仅仅打出4.4环，使得心理素质稳定的中国运动员邱健意外登顶，可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，他又一次在最后时刻把金牌拱手相让，不是输在射击技能实力上，而是输在关键时刻的心态上。奥运会正式开赛第一天，杜丽肩负着为中国军团“射”下首金的重任，但是重压之下，杜丽卫冕失败，痛失奖牌。不过，杜丽很快调整心态，在随后的步枪三姿中，他终于为中国代表团添上一金。由此，我们可以看到心理调节能力是多么的重要！

学习中也是如此，同样一次考试，一些平时学习一般的同学却能发挥出色，而有些平时成绩优异的同学可能会考的并不

是很理想。面对挑战，只有始终保持平和稳定的心理状态，才能充分发挥，夺取最终胜利。

在我们同学中间还存在着这样或那样的问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，作业抄袭或不能按时完成，对学习缺乏自信；有的同学以自我为中心，不遵守集体规则，不能融洽地与同学相处；也有的学生会无缘无故地闷闷不乐，心胸狭窄，胆怯害羞，嫉妒他人，容易发火；还有的学生会说谎、搞恶作剧，好冲动等等心理素质不成熟的现象。

心理健康是一个动态发展的连续体，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，和我们的身体一样，我们的阳光的心灵偶尔也会“感冒”，同学们正处于人生最美好的时候，你们活泼、开朗、富有激情和朝气，然而这充满朝气的季节，也会时常飘落着苦涩的花瓣雨。身体感冒了，体魄好的人可以自我治愈，身体素质稍差一些的人则需要求助于医生，心灵的“感冒”也一样，同学们要善于自我调节，自我疏导。但是，当我们无法独自面对时，我们也要学会求助于老师、同学、家长等。

我们常说，让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心深处的困惑。让脸上失去笑容的，不是磨难，而是禁闭心灵的结果。同学们，当你有满溢的幸福需要分享时，当你有满腔的心事需要倾诉时，请别忘了，设在行政楼四楼的“知心小屋”的大门在向你敞开着！在那里，同学们可以畅所欲言，心理辅导室的老师们将耐心倾听同学们的心里话，并坚持保密的原则，帮助你战胜心理困扰，以更积极乐观的心态迎接各种挑战！

同学们，幸福离我们并不遥远，心灵的“感冒”更不可怕。让我们携起手来关注心理健康，用真诚和热情架起心灵沟通的桥梁，共同去开拓健康的绿洲，促进我们的精神健康。

最后祝我们全校师生身心健康，微笑面对每一天，天天都有

好心情。今天我讲话的主题是《关注心理健康，让微笑写在每个孩子的脸上》。我的讲话完了，谢谢大家。

国旗下讲话个人卫生健康知识篇四

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好，今天我国旗下发言的题目是《阳光心理健康人生》。

首先，正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己。天生我材必有用，每个人都有自己的优点。要正确面对挫折或失败，相信失败是成功之母。

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。良好的人际关系来源于对别人的尊重。多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，传递快乐！享受快乐！

再次，要情绪稳定，性格开朗。养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，科学地安排好每天的学习、锻炼、休息时间，使生活有规律。

同学们，健康是一种积累，心灵的健康不会从天而降，它需要锻炼，需要在困难面前经受无数次的洗礼。它需要我们不断努力，在学习上积极进取，勇攀高峰，在生活中，尊重他人，互帮互助。让我们从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，做一个身心健康的好学生。

我的发言到此结束，谢谢大家！

国旗下讲话个人卫生健康知识篇五

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！

国旗下讲话个人卫生健康知识篇六

老师们，同学们：

大家好！

今天我演讲的主题是：维护健康，拒绝零食！

为了维护我们的身体健康，还有一个更加清洁、美丽的校园，每学期我们的老师都利用班会课开展“拒绝零食，从现在做起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园的角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

同学们，看到这样的情景，你还能无动于衷么？你自己还能心安理得地享受零食吗？你不觉得这严重损害了学校的形象吗？当然，吃零食更是影响了同学们自己的身体健康，下面几点要引起我们注意：

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的小商店一般都是无证摊点，所卖的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。而且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品 and 手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，

严重时还会损害身体健康。

第四、吃零食还会影响学校的环境卫生，不利于校园文化建设。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把我们的精力放到学习上。

我们倡议：维护健康，拒绝零食，从我做起，从现在做起。

国旗下讲话个人卫生健康知识篇七

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。

国旗下讲话个人卫生健康知识篇八

各位老师，各位同学：

大家，上午好！我是五（1）班的段xx

你是否有过老师对你的批评而耿耿于怀；是否有过父母亲对你的责备而暗地抱怨；是否有过学习不理想、总是害怕老师和家长的怪罪；是否有过与同学间相处不和、总是感觉心中沉闷、压抑，等等这一切，都是心理上的不平衡，是一种不健康的心理状态。

曾经的你也许有喜欢给别人起绰号的`嗜好；曾经的你也许有喜欢说脏话的毛病；曾经的你也许总是爱拖拉作业、把完成作业当成负担；曾经的你也许总是上课走神、不专心听讲，

一节课下来知其然不知其所以然，等等这一切，从根本上来讲，是你的思想出了偏颇、从另一个角度来说，你的心理也不是很健康。

同学们，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，生活中的挫折就像是一首歌曲的音符，正确面对你才能弹奏出人生的乐章。

在这里我要说，这个小伙子是消极悲观的，人生就像是走路，它总是在一次次跌倒和一次次的爬起的过程中去谱写人生的壮歌，倘若都像上面小伙子说的那样，那么的消极悲观，人生就没有拼搏，没有了拼搏就没有了绚丽的色彩。

同学们，我们现在年龄尚小，许多道理也许只能感悟而无法理解，但希望你们能记住：一个人不仅要有强健的体魄，同时还应有健康的心理，换句话说，那就是一个人每天应该心情愉快地去生活。当然，日常生活与学习过程中，你肯定有过忧伤、有过困惑、有过焦虑、有过担惊受怕等等。每当此时，你一定要善于自我调节，多培养自己的兴趣与爱好，记住这样一句话：“坦坦诚诚地做人、开开心心地学习、痛痛快快的生活”，把那些不顺心、不如意抛去吧！有一首歌唱得好：“天空是绵绵的糖，就算塌下来又怎样；雨下再大又怎样，干脆开心地淋一场……”

同学们，让我们保持乐观的心态，一步一个脚印，努力搞好我们的学习；让我们保持乐观的心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。

国旗下讲话个人卫生健康知识篇九

老师们、同学们：

你们好！今天我国旗下讲话的题目是《要养成自立自理的好习惯》。

如果说不能，那么你必须从现在起开始培养自己的自立自理能力。不要说自己年龄还小，也不要说你有父母这把经久耐用的保护伞，应该想到，你们长大后终究要离开这把保护伞，独自去面对世界，独挡一面。

你们知道吗，有大学生因为离开父母，生活不能自理而自杀或辍学，有中学生还要让父母洗澡、穿衣服、收拾学习用品，有小学生饭来张口、衣来伸手，不知勤劳自理为何物。这样的人就是学习再好，还不是酒囊饭袋一样。

同学们，养成自立自理的能力有利于你们的健康成长。古代，有一个叫司马光的人就懂得这个道理，他虽然当了大官，仍然严格要求自己的孩子学会自理自立。而同时代还有一个叫寇准的大官，他生活奢华，放任子孙，最终，自己死后，子孙穷困潦倒。

同学们，从现在起你们应该培养自己的自理能力，干些力所能及的事，减轻家长的负担。当然，自立自理不是一时高兴，干一下，事后就忘了，它需要平时就养成自己的事情自己做的好习惯，需要坚持不懈。

国旗下讲话个人卫生健康知识篇十

老师们、同学们：

大家早上好！我是三二班的王xx□

今天我在国旗下讲话的主题是：《阳光心理，健康人生》。心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

首先，要正确认识自己，正确认识困难。每个儿童都是上帝创造的一件礼物，我们应该正确认识自己。发现自己的长处，

扬长避短。同时，我们的生活不是一帆风顺的，有时会遇到挫折，有时会遇到困难。面对困难我们应该如何面对呢？我们因该自信，不要让自卑的灵魂腐蚀了我们的身体和心灵。

其次，我们现在是一名学生。对学习上应该持有一种积极地心理。在学习与玩之间找到平衡点。远离陋习，养成良好的学习习惯。遇到困难不要退缩，不要逃避难题，找出解决问题的办法。生下来便一贫如洗的林肯，八次竞选败落，两次经商失败，还有一次精神崩溃过。他的一生都在面对挫折，因为永不言弃，他成为美国历史上最伟大的总统之一。我们应该以之为榜样，保持积极的心理。

再次，面对集体，我们应该以真挚的爱心关心同学，营造和谐的集体心理。和谐的同学关系来自于对别人的爱心；来自同学之间的互相尊重。把你的爱心与老师、同学分享。这样你会得到意想不到的快乐。赠人玫瑰，手有余香。多尊重别人；多体谅别人；多听取老师、父母的`意见；经常真诚的对人微笑。传递快乐！享受备课！做一个性格开朗，热爱生活、积极向上的人。

老师们、同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，打开心灵的窗户，让健康幸福的阳光照射进来。做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。。

我的讲话结束，谢谢大家！