# 最新小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至(十九篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-06-20

*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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。小学积极参加...*

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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

**小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至篇一**

大家上午好。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。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，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。

如何科学的进行冬季体育锻炼呢?老师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;第二，循序渐进，持之以恒，决不“三天打鱼，两天晒网”;第三，活动内容有组织，追逐打闹不可取;第四，每天锻炼一小时，快乐健康过冬季。

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!

我的讲话完毕，谢谢大家。

**小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至篇二**

老师们，同学们：

早上好!

今天，我国旗下讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》。“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的!看野生动物世界，它们风餐露宿、觅食求生，却往往无疾而终。而人的一生，总要饱受疾病阴影的笼罩，重要差别就在于运动。

冬天，是一年的末尾，这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。你们知道吗，坚持冬季体育锻炼的人，抗寒能力比一般人高8到10倍。冬季在室外锻炼，可以不断受到冷空气的刺激，身体对疾病的抵抗能力增强，而且锻炼时还能接受阳光的照射，阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒，还能促进身体对钙、磷的吸收，有助于骨骼的生长发育。这对正在长身体的同学们来说更为重要。冬季体育锻炼，还可以加快血液循坏，增加大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期学习带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

明天就进入了12月份了,我校传统的“冬季体育活动月”各项活动将于本周拉开帷幕，本学月我们将开展 比赛等的多项体育比赛，同学们高兴吗?从本周起，在校内，同学们要充分利用体育课，和望远望绿后的时间，在老师指导下有组织的开展训练。在家里，做完作业后，可以自行开展训练。

大家除了积极参加学校冬季体育活动月各项活动外，还可以根据自己的兴趣爱好，选择其他项目，如打羽毛球、打乒乓球、打篮球、跑步、跳橡皮筋等都可以作为自己的锻炼的内容。只有开展全面的、丰富多彩的锻炼，才能使自己全身各部分机能均衡发展。

我们参加冬季体育锻炼时应注意些什么呢?

1.锻炼前要做好准备活动，预防运动创伤。

冬季气温低，人从室内到室外，温度骤然降低，会使皮肤和肌肉立即收缩，关节和韧带僵硬，体内的代谢放缓。在这种情况下，若立即开始锻炼，有可能造成肌肉拉伤或关节损伤，而且由于心跳加快，还可能引起恶心、呕吐等不适应症状。因此，锻炼前应做好准备活动，使浑身的肌肉、关节活动开。 2.冬季锻炼穿着要适当。

锻炼时应适当减衣服，不要穿得太厚、太臃肿，以免妨碍身体的运动，加重身体的负担，如果出汗太多，反而招致感冒。在运动后，切记穿上外套，不可任风寒乘浑身毛孔大张之时，侵入体内致病。

3.防止伤害事故发生

课间休息时，不要在教室里、楼道上、阳台上跳绳、奔跑、追逐打闹等。这些活动容易造成相互碰撞，酿发安全事故。课间休息时，我们可以适当走动走动，暖和暖和脚，亦可以搓搓手，促进局部血液循环，防止手生冻疮。

4.要避免在大风、大寒、大雪、雾露中锻炼。

大雾天气不宜剧烈运动，因为运动时呼吸会加深加快，雾天空气中的灰尘杂质、细菌病毒含量较多，造成室外空气相当污浊，常会引起呼吸道及其他疾病发生。这时在室外运动就不如在室内活动了。

5.呼吸方法须得当。

冬季气候寒冷，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，减轻冷空气对呼吸道的不良刺激。

6. 持之以恒。

体育锻炼的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。切不可“三天打鱼，两天晒网”。 冬季体育锻炼，对饮食也是有要求：

首先，饮水要充分 。一天中早、中、晚要主动饮水，口渴时也要喝，喝热开水最好。

第二、注意牛奶、粗杂粮及蔬菜水果的适当搭配， 这些食物富含蛋白质、维生素、矿物质及膳食纤维。对冬季御寒很有益处。

同学们，身体是自己的本钱，只有健康的体魄，才能更好地学习和生活，才能应对未来各种困难和挑战。

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!”。

**小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至篇三**

亲爱的老师们、同学们：

大家早上好! 我是二年三班的，今天我国旗下讲话的题目是《相信自己我能行》。

同学们，我们刚刚度过了欢庆的20xx年元旦，在欢庆的同时也马上要迎来期末的考试，那你们想知道考出好成绩的秘决吗?除了上课认真听讲，认真复习之外，还有一个很重要的秘决就是相信自己，我能行。

科学家爱因斯坦在上小学时被人称为一个笨小孩。有一次老师叫每个学生做一个小板凳，当他拿出自己做的板凳时，同学们都大声嘲笑起来。但他告诉大家，这个不象样的板凳，是他做的第五个，前几个比这个还要差。小爱因斯坦说：我相信自己一定能做出漂亮的板凳。所以他会不断地去努力尝试，正是有这样一种自信心，才使得他成为20世纪最伟大的物理学家。

同学们，面对考试我们不单单要进行知识的准备，还要有我能行的信心。我们在学习和生活中一定会遇到挫折和失败，但我们一定要勇敢地面对相信自己我能行!

同学们，让我们用智慧去面对挫折，用行动去迎接困难的挑战吧。请举起你们的右手，(停)跟我大声说：相信自己，我能行!希望大家期末都能考出好成绩!

我的演讲结束，谢谢大家!

**小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至篇四**

各位老师，各位同学：

大家好!我叫王丹倩。今天，我的国旗下讲话是--《诚信，永不凋零的心灵之花》。

20xx年5月，《扬子晚报》刊登过这样一条新闻：安徽滁州一位50多岁的老农民来到南京，等他打算回家时才发现，口袋里的钱买车票还差5元。他在南京举目无亲，在万般无奈之下，他向玄武区的一位民警借了5元钱。5元钱，也许，谁也不会放在心上，更何况是一个被城里人认为素质并不高的农民借去的呢?但是，第二天一大早，这位农民却将5元钱给这位民警送来了。

这是一个很简单的故事，没什么曲折离奇、扣人心弦的情节，但它透露出来的质朴，折射出来的诚信，却不能不震撼人们的心灵。

《狼来了》的故事我们实在听得太多太多了。然而，因丢诚信而失羊的痛苦教训，你吸取了吗?亲爱的朋友们，请吸取放羊娃的教训!不要再愚蠢地认为在丢失诚信后还可以再挽回。难道被狼叨走的羊儿还无法唤醒你的觉悟吗?难道你愿意过那种除了欺骗，还是欺骗的生活吗?如果你的回答是不的话，那么，请你把“诚信”时时放在你心中吧!

诚信，是春天的花儿，只有开过花，才会结出完美的硕果;

诚信，是建房的泥浆，缺少它的粘合，便不会有牢固的大厦;

诚信，是植物的肥料，没有它的注入，就不会有茁壮的绿物。

鲁迅先生说过：“诚信，为人之本也!诚信，比金钱更具有吸引力，诚信，比美貌更具有可靠性，诚信比荣誉更有时效性!”

是啊!诚信，是一种美德，是一种源源不断的财富;诚信，是一种取之不尽，用之不竭的智慧。

诚信，像永恒的星辉，独放光彩，

诚信，以水滴石穿的坚毅渗入人心，

诚信，用春风般的胸怀感召着众人!

诚信，是耀眼璀璨的阳光，他的光芒普照大地;

诚信，是广阔无垠的大地，他的胸怀承载山川;

诚信，是秀丽神奇的山川，他的壮丽净化人们的心灵;

诚信，是最美丽、最圣洁的心灵，他让人问心无愧、心胸坦荡。

诚信，如此珍贵，我们应该从我做起，从现在做起，让诚信的种子，在我们的心田中，生根、发芽、开花、结果。

同学们，让我们守住诚信的阵地，让诚信之花永远绚丽，永远绽放!

我的讲话完了，谢谢大家!

**小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至篇五**

经过上周的月考后，相信每一位同学都怀有不同的心态，面对成绩，有的同学 “春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”，而有的则是愁云惨雾，犹如唐僧念紧箍咒般头痛，实际上心理更痛一点，或者说，是害怕同学的眼光和老师的批评吧!

面对这两种心态，范仲淹曾说过“不以物喜，不以己悲”。 爱因斯坦有一个小故事，有一次手工课上，老师随手拿起一个很不像样的板凳，生气地问：“这是谁做的?”爱因斯坦慢慢地站起来，说：“这是我做的。”“世界上还有比这更糟糕的板凳吗?”“有的。”说着，拿出两只更不像样的板凳，说：“这是我第一次和第二次做的，交给你的是我第三次做的，它虽然不好看，可是比这两只总要强些。”伟人之所以成为伟人，总有他的过人之处。如果换做别人，也许就经不起老师的批评了。教育家陶行知先生有一句名言：“你的教鞭下有瓦特，你的冷眼里有牛顿，你的嘲笑中有爱迪生”。因此要用一颗谦虚，豁达的心，接受老师的批评。

人活在任何时候都不要被所谓的成功者，权威者，领导者蒙蔽你的双眼，无谓的判定自己的弱小和无能。每个人往往在看到自己的弱点和失败时感到万分沮丧，带着消极的情绪，这也就限制自己的潜力和发展机会，埋没了自己。所以无论面对失败还是成功，都要保持一种恒定淡然的心态，不因一时的失败而妄自菲薄，也不因一时的成功而骄傲狂喜，无论何时都保持一种豁达淡然的心态。

有的同学想着考试前临时抱一下佛脚，蒙混过关，但是你们可知抱得一时，却抱不了一世。面对考试，应树立一个正确的应试心态，考试成绩只是一个阶段的学习结果的总结，也是一个阶段学习的检验。重要的是学习过程，而在这过程中，学习习惯就犹为重要。养成良好的学习习惯，要有斗志与目的，要树立目标。拿破仑说过：一个不想当元帅的士兵不是好士兵。学习如逆水行舟，不进则退，树立一个明确的目的，才能如鱼得水。

其实，人生中有无数场考试，并不仅仅只有卷面的，往往那些无形的考试，更加艰难，也更加重要。人生有许许多多的磨难，坎坷，不幸，它们构成了人生的考场，考验着人的心态、意志、信念……如果一遇挫折就一蹶不振，那终将一事无成。相反，只有在每一秒的刻度里画上真正的一笔，你的一生才算是问心无愧。当然，人非圣贤，孰能无过，但如果你只是偶尔做几个正确的答案，那么，你这一生就是虚度了——除了浪费粮食，你什么都没干。一经打击就灰心泄气的人,永远是个失败者，所以我们即使跌倒一百次，也要在一百零一次站起来。

如果你失败了，不要灰心，不要丧气，失败到了，成功还会远吗?天将降大任于斯人，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行佛乱其所为，助我们成长，锤炼我们的意志，从而使我们达到成功，成为有本领，有骨气的人。不经历挫折，成功也只能是暂时的表现，只有历经挫折的磨难，将失望化动力，愈挫愈强，成功才能纯金一样发出光来。

**小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至篇六**

尊敬的老师、同学们：

大家好早上好!新年伊始，万象更新，我们送走了严冬，迎来了春天，又迎来了新的学期!

对于上一年，我们充满无限的怀念与感激。怀念我们的学习、工作和生活，感激我们的父母、老师和同学。对于新的一年，一个全新的起点，我们每个人都会有一种期盼：明天的我们要更精彩。

新的学期要有新的开始、要有新的期望。爱因斯坦说过“兴趣是真正的老师”。我期望同学们能够发现并培养自己的兴趣，因为兴趣才是主动学习和知识创新的真正来源，我们要抱有职责，全面发展。刻苦学习的人并不是因为他懂得了要刻苦，而是因为他从来没有感觉到学习的苦，“刻苦”从来都是局外人对行为的概括，而不是刻苦者的自我心理感受。如果父母是破浪的帆船，老师就是雾中的灯塔;如果你是沸腾的钢水，纪律就是规整的模子;如果你是冲天的雄鹰，学校就是你翱翔的天空，人生——还需要你自己来演绎。

电光一闪，一年已然过去。我们又翻开了新的篇章。昨日的失败与辉煌已经过去，关键是把握这天。我们不需要灰心，因为雄鹰翱翔于天空，难免会伤折飞翼，骏马奔驰于大地难免失蹄折骨。只有站在高处的人，才有资格跌下去，而跌下去时，你我依然有尊严，那足以让站着的人感到汗颜。

同学们，松弛的神经又该绷紧了，床头的闹钟又将激起清晨的奏鸣，久违了的灯下又该呈现我们的身影，我们很清楚，前方的路不可能平坦，只会更曲折，更艰险，随着学识的增加，竞争的压力也会日益增进，但我们决不会畏缩，每个人所受的外部压力是相等的，简单与否是心态的不同而已，以平常心去应对，我们能够变得更强。老师用毕生的心血、汗水和智慧浇灌了我们这一棵棵树苗;我们没有理由，也不就应不茁壮成长。尊敬的老师，请您们放心，在这一个新的学习阶段里，我们必须更加努力，倍加珍惜您们的辛劳和付出，我们定向您交上一份满意的答卷!

在那里，我也想告诉我们所有的扶轮学子们：你们是等待破茧的蛹，是准备理解洗礼的海燕，是浴血奋战的诺曼底登陆的战士!夸父追日，道渴而死;精卫填海，矢志不渝。坚持到底，在以后奋斗的日子里我们绝不放弃!

新学期，新气象，这天，我们又踏上了新的征程。让我们在这新一轮朝阳升起的时刻，为了我们的理想共同努力!

**小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至篇七**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好!

今天我演讲的题目是：《构建和谐校园》。

蓝天和白云的心一样，希望白鸽自由翱翔。老师和父母的心一样，希望我们健康成长。我们走进校园这个快乐的地方，在平安校园愉快歌唱;我们愿意用心情的音符，去谱写和谐校园的欢快乐章。

构建和谐校园需要良好的学风、良好的校风。我们要倡导一种蓬勃向上的团队作风，一种脚踏实地的学习精神，将学风建设的目标指向“理想、团结、自强、成才”。一种团结奋进的班风和刻苦勤奋的学风，能促使个人在良好的环境中成长。好的校风如春风化雨，不声不响地吸引每个学子奋勇向前，为了理想而努力拼搏。校风积极向上，从而打造和谐的教育氛围。

构建和谐校园需要建立和谐的同学关系。关心帮助有困难的同学，让他们感受到和谐校园的温馨。保持良好的心态，宽容待人，用一颗真诚的心去换另一颗真诚的心。同学之间友好相处，从而打造和谐的人际关系。

同学们、老师们，构建和谐校园需要我们大家共同的努力。任前方荆棘丛生，我们将持之以恒。用我们的智慧和勇气扬起理想的风帆，用我们的青春和生命奏响时代的强音。当我们抛弃了迷茫，把握了航向;当我们共同努力，不懈地摇桨，和谐校园的乐章终将奏响。

谢谢大家!

**小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至篇八**

各位领导，老师，同学们：

大家好!，今天我讲话的题目是《相信自己，我能行》。

在暑气渐渐升腾中，中考决战的冲锋号已经吹响!意味着我们到了圆梦的关键时刻，意味着我们要全力以赴。青春要的是一个证明自己、实现自我的机会，现在，这个机会已经到来!在此，我想把一句话送给初四的学生们，——相信自己，我能行!中考不单单是知识的较量，更重要的是心态的较量。遇到任何情况，一定要坚信自己的能力，一定要坚信自己是最好的!我们相信：心有多大，舞台就有多大!我们相信：“天生我材必有用”!我们相信：“一切皆有可能”!祝愿你们在中考的考场上沉着应对，认真答题，抱着必胜的信念解决一道道难题，最终成为

“一览众山小”的胜利者。

我也想把这句话送给初一、初二、初三的学生们，让“相信自己，我能行! ”激励我们不断前进。初三初二的同学面临即将来临的结业考试，初一同学也面临着一个多月后的升级考试，许多同学面对繁多的知识体系迷茫困惑，甚至一度想放弃，我想告诉大家的是：相信自己，你能行。即使面对考试的一时失利，只要我们心中能保持自信的火种，就能一次又一次的点燃生命的激情与活力。其次，科学的学习方法可以让你有效地提高学习效率。1. 善于小结：要经常性地进行知识的归纳，特别是每次练习和考试的失误，要认真总结，防止今后再出现同样的问题。2讲究质量：糊糊涂涂做三套，不如明明白白做一套，要讲质量，求效果。对于老师精心组合的题、自己平时害怕的题、容易出错的题要精做、用多种方法做，全方位地“透视”;其余题目一般化地做;有把握的题目、做过多遍的题目可以不做。3.建备忘录：对疑难问题和错误随时记录，不能轻易放过。经常性地反思自己的错误，才能使自己的弱项变为强项，劣势变为优势。

我们只有在平时付出更多辛勤的汗水，千方百计战胜一切困难，才会拥有收获的喜悦， 才能品尝到果实的甜美。

自信不自傲，自强不自满。让我们抛弃所有胆怯、畏难的心理，用自信的目光穿越所有困难，快乐地生活，勇敢地学习，朝着理想迈进吧! 谢谢大家!

**小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至篇九**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我国旗下讲话的题目是《做一个有道德的人》。 老子说：“道生之，德畜之，物形之，器成之。是以万物莫不尊道而贵德。”道德是指一个人的品行德性，是做人之根本。

有些人说,做一个有道德的人很难，其实只要你用心去做了，就会发现道德其实很简单。

因为道德，有时是一种爱心。它是感动中国农家妇女高淑珍粗糙的手支起课桌，为残疾孩子搭起的“炕头课堂”，也是“最美女教师”张丽莉在车祸中为救学生的奋力一推，自己却献出双腿的那份爱。

当然，道德有时是一种感恩。鲜花感恩雨露，因为雨露滋润它成长;苍鹰感恩长空，因为长空让它飞翔;我们感恩父母，因为父母给予我们生命;我们感恩老师，因为老师传授我们知识;我们感恩社会，因为社会让我们发挥所长,神采飞扬!“滴水之恩，涌泉相报!这是人生的一种光辉，也是人生的一种姿态!

道德有时是一种习惯。著名教育家陶行知先生曾经说过，每天都要问一问自己的道德有没有进步，因为道德是做人的根本。做一个有道德的人是做人的基本准则，只要我们从身边小事做起，比如：在公交车上主动为老人让座，扶残疾人过马路，见到纸屑弯腰捡起等等，养成良好的道德习惯，就会成为有道德的人。

目前，我们正在大力创建全国文明城市，而具有高尚文明道德素养的市民，是文明城市最重要的流动名片。在创建文明城市的过程中，我校积极响应，做了大量的工作，并获得了“湖南省文明单位”的殊荣。我们倡导师生在日常的学习、生活和工作中加强公民道德修养，培养良好习惯。我们呼吁积极践行文明礼仪，做到日行一善，争创“雷锋班集体”。我们评选感动校园人物，藉美德少年的品质，感动我们校园里的每一个人。我们举行主题班会，让感动中国道德楷模的事迹在我们的心间传递。在这里，希望我们的师生，继续努力，从爱出发，从感恩出发，从习惯做起，持之以恒，让道德的种子在我们的心田生根、发芽、开花、结果，让道德成为我们生命中最绚丽的色彩，努力做一个有道德的人。

谢谢大家!

**小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至篇十**

各位老师，各位同学：

大家早上好!今天我国旗下讲话的题目是《天天都是环境日》。

六月，不仅有大家熟悉的儿童节和父亲节，还有一个特别有意义的日子——世界环境日。

一直以来，我们赖以生存的环境，引起了许多有识之士的极大关注。1972年6月5日，在人类环境会议上，通过了著名的《人类环境宣言》。同年10月，第27届联合国大会通过决议，将以后每年的6月5日定为世界环境日。

优美和谐的自然环境，给我们以美的感受，“明月松间照，清泉石上流”，让我们感受清幽;“大漠孤烟直，长河落日圆”，让我们体验壮阔;“流连戏蝶时时舞，自在娇莺恰恰啼”让我们领略幽雅。春天，有草长莺飞的生机勃勃;夏日，有接天莲叶的盈盈绿意;秋天，有“晴空一鹤”的悠悠惬意;冬夜，有“千树万树梨花开”的素雅。

美丽的自然环境，带给我们愉快的心情，带给我们学习和工作的良好氛围。但是，人们在享受大自然的恩惠时，却粗心地忘记了去保护这些美丽的景色，以至于如今，生态环境不断恶化：森林退化，尘土飞扬，水土流失，洪水肆虐，酸雨赤潮，南极空洞„„各种环境问题接踵而至。联合国环境署曾发布环境调查结果：1.2亿人口生活在混浊的空气中，12亿人口生活缺水，12%的哺乳动物和11%的鸟类濒临灭绝，每年地表土壤流失四百亿吨，森林以每年450万公顷的速度消失„„这些触目惊心的数字仍在不断增长着。这为我们敲响了警钟：保护自然环境刻不容缓!

对于我们中学生来说，保护环境应当从校园中做起。我们的校园环境十分幽雅，春夏秋冬各是一幅美丽的画卷。可是令人惋惜的是，校园中一些破坏环境的不文明现象仍然存在：碧绿的草坪里长出了白色的塑料花，垃圾桶的几步之遥处静静地躺着食品包装袋，冷饮木棒在校园中到处可见，粉笔灰随风起舞„„消除这些与美丽校园不协调的现象，需要我们每一位同学的配合。

建设和谐校园，保护环境是一项长期而又艰巨的任务，需要我们用耐心和恒心去完成。让我们珍爱环境，善待地球，为维护我们共同的家园献上一份力!在我们生命的每一天里，做到天天都是环境日!

最后，预祝高三的学哥学姐们在高考中，沉着冷静，为自己的高中生活画上无悔的句号!

谢谢大家。

**小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至篇十一**

老师们、同学们：

早上好!

现代医学告诉我们，一个人的健康既包括身体健康，又包括心理健康，单纯地追求身体健康而忽视心理健康，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病。现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说，他们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着升学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。那么青少年心理健康的标准是什么呢?

青少年的心理健康应具备以下素质：

一、对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己;他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活，学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高鹜远，狂妄自大、目空一切，也不亡自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

二、能正视现实，勇于解决问题。

健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识;能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的办法，而不企图逃避，推卸责任;他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳;他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

三、乐于交往，能保持和谐的人际关系。

心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤敖。他能和多数人建立良好的关系，参与他人同心协力，合作共事。

四、情绪稳定，性格开朗。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结结互助，面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

**小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至篇十二**

亲爱的老师师，同学们：

伴着初春的脚步和新春的气息，我们迎来了新的学期。首先，我代表学校党支部、行政、工会祝全校师生新春愉快，健康幸福!

刚刚过去的20xx年，我们学校负重奋进，迎难而上，取得了一个又一个胜利。我们顺利地经过了安全礼貌学校的验收，成为第一批江苏省安全礼貌学校;我们05届的六年级学生在毕业考试中再创佳绩有13名学生达华罗庚实验学校的录取分数线、40多名学生达民办学校的录取分数线：五年级选送了5名学生参加金坛市数学思维训练班的选拔赛，全部被录取，名列全市前茅;在金坛市第七届中小学生艺术节中我校荣获团体总分二等奖;我们的礼貌单位创立工作扎实高效，成为常州市礼貌单位标兵;我们的教师和学生在各类比赛中屡获佳绩，学校的不断丰厚，教育质量不断提高，知名度也不断提升。

教师们、同学们，20xx年是规划的第一年，也是我校发展极端的重要的一年，机遇与挑战并存，我们必须要高举教育创新的大旗，以办让学生满意、让家长满意、让社会满意的学校为宗旨继承直小好的传统，发扬艰苦奋斗、团结协作、求实创新的精神，为迎接3月20日常州市的综合督导评估以及省级实验小学的检查验收作出我们每个直小人应有的贡献。

同学们，一年之计在于春，春天是期望，是决心，是憧憬，你将拿什么奉献给新的学期?我给大家提三点期望：

第一，养成良好的习惯，夯实做人的基础。教育就是培养习惯，良好的习惯是一个人成材的基础。我们不少成绩不梦想的同学，根本原因不是因为自我不聪明，不是因为自我智力有问题，而是忽视了习惯的养成和培养。期望同学们时刻不忘习性的养成，从小事做起，从细节做起，从今日做起，养成良好的生活习惯，培养良好的学习习惯，锻炼良好的礼仪习惯，做一个礼貌守纪，健康上进的合格公民!

第二，努力勤奋学习全面提升自身素质。学习是你们的主要任务，知识的丰富、本事的提高，品格的养成都离不开学习。同学们，必须要志存高远，勤奋学习，把学习当成自我的第一需要，要满腔热情去学习。不想学习，不愿学习，“谈到学习就头痛，看到书本就发呆，碰到作业就跑开”第不良现象必须纠正，没有勤奋的学习就不可能有任何的提高和成长，放弃学习，就是放弃幸福，就是放弃自我完美的未来。

第三，珍爱生命，不断提高生命的质量。我们要高度关注自我的生命对自我负责，对父母负责，对社会负责，牢固树立安全第一的意思，提高自我的安全防范本事，遵守交通规则，讲究饮食卫生，进取锻炼身体，不断增强体质，善于与同学友好相处，不打架斗殴，不开危险的玩笑，不与不三不四的人作朋友。

教师们、同学们，春天是百花盛开的季节，是千帆竞发的季节，让我们踏着春天的脚步勤奋学习，进取工作，锐意进取，为把我校办成装备先进、质量过硬、特色鲜明的学校而努力奋斗。

**小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至篇十三**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

今天，我们为大家带来的国旗下演讲题目是：《人生因拼搏而精彩》。

六月，已是盛夏。池中的荷花、荷叶、莲蓬，相依嬉戏;微风轻抚，它们也集体卖弄起傲人的身姿。阳光闪烁在被微风轻轻泛起的浪尖，不停地跳跃着，着实惹人喜爱。望天与云被完美地移植到了池里，蓝得深邃、白得轻盈。

泰戈尔曾说过：“生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美。”这说明人活着，就要活得轰轰烈烈;死，也要死得其所。

天才源于拼搏。德国最伟大的音乐家、钢琴家贝多芬，是维也纳古典乐派代表人物之一，与海顿、莫扎特一起被后人称为“维也纳三杰”，但他却饱受摧残。贝多芬一生坎坷，没有建立家庭。二十八岁时听力衰退，晚年失聪，与人交谈困难。但孤寂的生活并没有使他沉默和隐退，在一切进步思想都遭禁止的封建复辟年代里，他依然坚守“自由、平等、博爱”的政治理念，通过言论和作品，为共和理想而奋臂呐喊，反映了当时资产阶级反封建、争民主的革命热情，写下了不朽名作《第九交响曲》。

成功源于拼搏。保尔·柯察金是奥斯特洛夫斯基根据自己的生活所描画出来的完美的青年革命战士形象。保尔是一个自觉的、无私的革命战士，他总是把祖国的利益放在第一位。那血与火的战争年代，保尔和父兄们一起驰骋疆场，为保卫苏维埃政权而努力，同外国武装干涉者和白匪军浴血奋战。但病魔最终把他狠狠地打倒在了床上，他几乎完全瘫痪了，接着又双目失明，但他却永不言弃，拿起了笔，开始创作，用新的方式投入到革命斗争中。在身体上，他败了，但在精神上，他胜利了!他至少可以自豪地说道：“我的整个生命和全部精力，都献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争!”

伟大源于拼搏。张海迪，1955年9月17日在济南出生。5岁因患脊髓血管瘤导致高位截瘫。从那时起，张海迪开始了她独特的人生。她无法上学，便在家中自学完成中学课程。15岁时，张海迪跟随父母，给孩子当起了老师。她还自学针灸医术，为乡亲们无偿治疗。后来，张海迪还当过无线电修理工。她虽然没有机会走进校园，却发奋学习，学完了小学、中学的全部课程，自学了大学英语、日语和德语以及世界语，并攻读了大学和硕士研究生的课程。她的精神值得我们学习!

人生因拼搏而精彩!

哈佛着名校训：“此刻打盹，你在做梦;而此刻学习，你将圆梦。”六月，毕业年级的学长学姐们，就将迎着朝阳，带着多年的积淀，走进考场。他们为之而奋发努力、顽强拼搏，他们是我们师大实验的又一批骄子，将在碧海蓝天翱翔。相信，他们会在这烂漫的六月实现自己的目标，续写新的辉煌!

小草因为出土前的奋力一博，而感受到了春天的爱抚;雄鹰因为飞翔前的奋力一搏，而感受到了天际的广阔;鲤鱼因为跃龙门前的奋力一搏，而看到了龙门那面的美丽景色。

最后，祝毕业年级的学长学姐们金榜题名、再创佳绩!

**小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至篇十四**

一株无名的小花，不因牡丹的绚丽而自卑，因为责任而默默地为春天增添一抹色彩;一棵山楂树，不因苹果的硕大而自枯，因为责任而默默地为金秋捧出几簇红果;一脉小溪不因江河的绵长而干涸，因为责任而默默地滋润一方土地。物皆如此，何况人呢?

鲁迅说：“真正的猛士敢于直面惨淡的人生。”因为责任我们必须在逆境中挣扎，只有挣扎才会使山穷水尽变得柳暗花明，会使悲剧性的生命变得伟大。截瘫的史铁生因为对生命的责任而坐在轮椅上讲述遥远的清平湾的故事;残臂抱笔的朱彦夫因为对生命的责任而写出了30万字的极限人生;“面对瘫痪我不哭”的桑兰用迷人的笑容征服了世界;因为对生命沉甸甸地责任才有瞎子阿炳那如泣如诉的《二泉映月》，才有陆幼青的死亡日记。

责任不是甜美的字眼，它仅有岩石般的冷峻，一个人真正了解到责任时，责任如同一份人生礼物已不知不觉地落到你背上。他是一个让你时时不得不付出，呵护的。而它时常给予你的往往是灵魂和肉体上感到的痛苦。

其实每个人的人生都不是一帆风顺的，抱怨没有用，逃避不可能，想飞也只是梦想。人生是现实的，现实的人生需要用现实的方法来处理。

人生的路途，多少年来就是这样践踏出来，人人都循着这路途走，你说它是蔷薇路也好，你说它是荆棘路也好，反正你得乖乖地走完。如果真以为诗是有翅膀的，能带诗人到天堂，海阔天空地俯瞰这人世间而且能长久地冯虚御风、逍遥于天庭之上，其结果一定是飞得越高，跌得越重，血淋淋地跌在人生现实的荆棘之上。

国家兴亡，匹夫有责。一个人的责任感在于他对自己、他人、国家和社会所负责任的认识，情感和信念，以及与之相适应的遵守规范，履行义务的态度。“穷则独善其身，达则兼济天下”的人生理念，为历代有识之士所追求。

生命的责任会使你懂得珍惜，珍惜每一个日子，每一阵风雨，每一泓秋水，甚至每一次飘零……理想和现实之间有冲突也有和谐，请用你的智慧，选择最佳契机，去寻找最合适的土壤，生根发芽，茁壮成长，走过这段肩负责任神圣的人生之路!

**小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至篇十五**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!今天我演讲 的题目是《消防安全教育》。

大家知道11月9号是什么日子吗?这一天就是我们的消防安全日，这一天提醒我们要时刻注意消防安全。今天在这里我们就说一说消防安全的一些知识。

首先我们说一说为什么要进行安全教育。第一：消防安全教育，是当前火灾形势和安全工作的需要，是提高全校火灾预防能力的一项基础工作。第二，开展学生消防安全教育是保护在校学生人身财产安全和合法权益的需要。在发生火灾时学生由于生理、心理等客观因素，更容易受到危害。第三、学生在学校安全工作中具有重要地位和独特作用着。如果学生消防安全意识淡薄，消防常识缺乏，扑救初起火灾和逃生自救互救能力低下，一旦发生火情，势必酿成火灾，造成严重后果。因此，要对同学们进行消防安全教育，提高你们的消防安全意识。同学们当火灾发生后，被熊熊大火吞噬的男女老少不计其数，但是，绝处逢生的事例也屡屡可见。

接下来我们说说要怎样在发生火灾的时候好好得保护自己。

1.熟悉环境，暗记出口;

2.保持冷静，寻路逃生;

3.毛巾妙用，过滤烟气;

4.明辨方向，逃离火场;

5.烟雾场所，匍匐前进;

6.接绳自救，脱离险境;

7.堵塞门户，固守求生;

8.走投无路，厕所避难;

9.利用阳台，转移逃生;

10.敲盆晃物，寻求救援并正确使用“119”报警电话。

老师们，同学们，消防安全无小事，让我们共同强化消防意识，普及消防知识，让惨剧不再发生，共创安全文明、和谐的校园。谢谢大家!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至篇十六**

敬爱的老师，亲爱的同学们，大家好：

今天我国旗下讲话是“美丽的校园和我们的理想”。

在这金桂飘香的季节里，我们来到了瑞祥实验学校。一排排整齐的教学楼，造型独特的图书馆，红绿相间、宽广的操场。还有绿树、红花，还有草坪、溪流。美丽芬芳的校园弥漫着快乐和谐的气息，我们开始了新的生活，举起画笔去描绘那梦中的七色彩图……

春天，我在绿草如茵的草坪上朗诵，心里充满着希望;夏天，我在凉爽惬意的绿荫下休憩，消遣忙碌后的疲倦;秋天，我坐在曲折的走廊上看书，阵阵花香扑鼻而来，沁人心脾;冬天，我在宽敞明亮的教室里温习功课，心里充满着快乐。

当看到同学们可爱而热情的笑脸，当听到老师衷心而真诚的鼓励，我充满了感谢，梦中的理想在心中渐渐萌芽、生长。

有了理想，才会有奋斗的目标;有了理想，才会有前进的动力;有了理想，才会有战胜困难的勇气。理想就是我们青春的唯一行囊。我坚信，只要我们树立远大的理想，并且能坚持不懈地奋斗下去，就一定能谱写出一曲壮丽辉煌的青春之歌。

校园如此美丽，国旗如此鲜红，让我们放飞理想，绽放青春!

谢谢大家!我的讲话完毕!

**小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至篇十七**

按照德育处的要求，我们高二年级开展了围绕“为中国梦而努力学习”的系列班会活动。第一阶段活动以学会感恩为主题。今天我在此谈谈自己对感恩的一些粗浅的看法，若有不妥之处，请大家指正。

感恩，是人性的一种精神;更是人生的一大境界。常怀感恩之心，我们便能够无时无刻地感受到家庭的幸福和生活的快乐，更能感受到老师和学校给予我们的学习的开心和生活的愉悦。在群体的世界里，我们还会时时提醒自己：要学会感恩。

俗话说“滴水之恩，当涌泉相报。”更何况老师和父母为你付出的不仅仅是“一滴水”，而是一片汪洋大海。你是否在父母劳累后递上一杯暖茶，在他们生日时递上一张卡片，在他们失落时奉上一番问候与安慰，他们往往为我们倾注了心血、精力，而我们又何曾记得他们的生日，体会他们的劳累，又是否察觉到那缕缕银丝，那斑驳的皱纹。请问：你是否感恩老师的谆谆教诲，无私奉献?你是否感恩学校为你默默无闻所付出的一切?因此，感恩需要你用心去体会，去报答。

不知是几度春秋画下了岁月的痕迹，也不知是几度岁月的风雨吹皱了您的脸庞，但是您从不居功自诩。虽说是“桃李满天下”，您还是那么默默无闻，仍坚守着那平凡而又伟大的三尺讲台。居里夫人作为有名的科学家，曾两次获得诺贝尔奖，但她在会上看见自己的小学老师，用一束鲜花表达她的感激之情;伟人毛泽东也同样在佳节送上对老师的一份深深感激。自古以来的伟人无不有着一颗感恩的心。同学们，纵使再多的话语，也道不尽我们对老师的一片敬佩之情，也说不尽我们对老师的挚爱，就让我们用爱和具体的行动来感谢老师的培育，因为老师是我们心中最可亲，最可敬的人!

感激不需要惊天动地，只需要你的一句问候，一声呼唤，一份感激。感恩是有意义的，因为它体现了一种人与人之间的付出与酬报。爱让这个世界不停旋转。父母的付出远远比山高、比海深，而作为我们，只知饭来张口，衣来伸手。而似乎又有一条隔离带，让我们变得自私自利，忘记了曾经父母的付出，忘记了曾经老师的汗水，忘记了学校的点点滴滴……孰不知，学会去感激别人是自己的一份良心，一份孝心，一份诚挚之心。怀着一颗感恩的心，去看待社会，看待父母，看待师长，看待学校。你将会发现自己是多么快乐，敞开你的胸怀，让霏霏细雨洗刷你心灵的污渍。学会感恩吧，因为这会使世界更美好，使生活更加充实。

我相信，最温暖的日子来自寒冷，我更坚信，最温暖其实是对寒冷的一种谅解，一种感恩中的感动。一个人要学会感恩，对生命怀有一颗感恩的心，心才能真正快乐。一个人如果没有了感恩，心灵就会成为一个空壳。“羔羊跪乳”，“乌鸦反哺”，这只因怀有一颗感恩的心，才芬芳馥郁，香泽万里。所以我要感谢你，我生命中往来的路人，感谢你，我生命中所有的师长，让我懂得知识的宝贵，感谢你，我生命中至亲至密的朋友，快乐有你分享，悲伤有你倾听，感谢你，我至真至爱的学校，在岁月途中，静静的看护着我，挡风遮雨，让我在被爱的幸福中也学会了如何去爱他人。感谢生活，感谢得到和失去的一切，以及无所得无所失的一切的一切，让我在这收获的季节里拈起生命的美丽!让我们怀着感恩的心面向世界吧!让我们怀着感恩的心对待我们的生活吧!只要我们对生活充满感恩之心，充满希望与热情，我们的社会就会少一些指责与怨恨，多一些宽容与理解，就会少一些争吵与冷漠，多一些和谐与温暖，就会少一些欺瞒与涣散，多一些真诚与团结，少一份抱怨与投诉，多一份意会与包容。

最后让我们在感恩生活、感恩父母、感恩朋友、感恩师长、感恩学校的过程中体验人生的快乐，收获理想的丰硕的成果。

**小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至篇十八**

各位老师，各位同学：

大家好!

我今天为大家演讲的题目是《守规范，正学风，做现代文明中学生》。

同学们，当你们迈进中学大门的那一时刻，是否想过，你们应该怎样度过这宝贵的三年时光?是否想过，如何做一名合格的，优秀的中学生呢?是否暗暗下过决心，我一定要做一名老师眼中，家长眼中，同学眼中的好学生呢?

随着经济，社会和科学技术的迅猛发展，各种新事物，新观念的不断涌现，特别是出现一些歪风邪气，对我们中学生的行为习惯产生了重大的影响，甚至影响到安静文明的校园，那么，作为莘莘学子的我们如何去应对这些不良风气的冲击呢?

中国是一个有着五千年历史的文明古国，中国素来是一个温文尔雅，落落大方，见义勇为，谦恭礼让的文明礼仪之邦。作为现代中学生，如何去继承这种优良传统呢?我想，首先要学习做人，做一名“守规则，守规范的现代文明新人”。

我认为，清除陋习需要从小事做起，从现在做起，讲文明语言，做文明学生，平时不讲粗话，脏话，遵守校规校纪，不旷课、不迟到、不早退，不打架斗殴，不随地吐痰，不乱扔垃圾，仪表整洁大方，在校期间不配戴首饰不穿奇装异服，尊敬师长，见了老师主动问好，团结同学，互帮互助，生活要节俭。只有告别了陋习，才能真正走向文明，做一名合格的现代中学生。

总之，我们的言行举止一定要严格遵守《中学生日常行为规范》。

**小学积极参加冬季体育锻炼国旗下讲话 小学生国旗下讲话稿冬至篇十九**

同学们：

经常有同学说，作业太多，时间不够用，压迫得自己没有了一点自由时间，连整理错题本、回顾课本的时间也找不出来。经过观察，感觉同学们作业是不少，压力也很大。但是，在时间的利用上，却普遍存在大量浪费的现象，看得见的，有人课前饭后在教室嬉笑打闹，下课铃声未响已经冲出教室，晚自习铃声响后教室不能及时安静。课堂上做小动作、昏昏欲睡的人总有那么一两个……这些同学，好象是时间的富翁，时间于他似乎永远流逝不尽，百无聊赖、漫长难捱。这些现象也许与你无缘，那么，你的时间真的已经充分利用了吗?

静心思考一下，你有“三闲”吗?所谓“三闲”，即闲话、闲事、闲思。

我们发现，凡学习不好的同学都有一个共同的特点，不是他们控制了“三闲”，而是“三闲”控制了他们。

时间的利用率是看不见的竞争，而这种竞争才是最有价值的。有很多同学，因为他制定了周密的学习计划，然后有条不紊地去完成计划，时间被合理地充分利用，连边角余料也有效利用了，这样，他就在充实中享受到了不断进取、不断进步的快乐，享受到了知识本身的乐趣，希望在前，他前进的道路越来越宽，脚步也越来越快。

对于时间，不要有任何的侥幸心理，就像对高考永远不要有侥幸心理一样。

一年冬天，猎人带着猎狗去打猎。猎人击中了兔子的后腿，受伤的兔子拼命地逃生，猎狗在后面穷追不舍。可是追了一阵子，兔子跑得越来越远了。猎狗知道实在是追不上了，只好悻悻地回到猎人身边。猎人生气地说：“你真没用，连一只受伤的兔子都追不到!”猎狗听了很不服气地解释：“我已经尽力而为了呀!”而兔子带着伤成功地逃生回家后，兄弟们都围过来惊讶地问它：“那只猎狗很凶呀，你又受了伤，是怎么甩掉它的呢?”兔子说：“它是尽力而为，我可是竭尽全力呀!它没追上我，回去最多挨一顿骂，而我若不竭尽全力地跑，可就没命了呀!”

那只猎狗，并不是没有追上猎物的本事，而是只满足于尽力却没竭尽全力。甚至，有时还心存侥幸，能偷懒时就偷会儿懒，以为凭自己的素质和努力，考个大学应该是很有希望的。当面对冷冰冰的高考结果时，才清醒地明白，自己的想法是多么幼稚!有人说：科学是老老实实的学问，来不得半点虚伪和骄傲，而要付出艰巨的劳动。学习也是这样，没有任何侥幸可言，唯有竭尽全力，忘我地拚搏，才能取得优异的成绩。期中考试即将到来，在此送给大家16个字“告别三闲，争取时间;竭尽全力，创造奇迹!”。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找