

最新健康教育国旗下讲话 健康教育国旗下讲话稿(通用9篇)

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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

健康教育国旗下讲话篇一

老师们，同学们：

早上好！

今天，我给大家讲一个故事：一天，一条蚯蚓看见许多美丽的花，就想得到一些花瓣。它对丁香花说：“丁香花，你能给我一片花瓣吗？”丁香花说：“为什么要给你？”它说：“我能帮你松土啊。”丁香花说：“好吧。”蚯蚓帮丁香花松了土。于是丁香花给了蚯蚓一片花瓣。蚯蚓又走到金葵花的面前，它说：“你能给我一片花瓣吗？”金葵花说：“我为什么要给你？”它说：“我能帮你松土啊。”金葵花说：“好吧。”蚯蚓帮金葵花松了土，于是金葵花给了蚯蚓一片花瓣。晚上，蚯蚓累了，它靠在一朵花旁边睡着了。那朵花低下了头，用自己的花瓣为蚯蚓遮风。蚯蚓醒来了，却不知道那朵花帮助过它。可是，那朵花低头的时候，它的花籽一粒粒地掉到地上。一个月以后，花的种子发芽了。

这个故事告诉我们什么呢？蚯蚓帮丁香花和金葵花松土，丁香花和金葵花分别给蚯蚓一片花瓣。晚上，当蚯蚓在一朵不知名的花下休息时，那朵花悄悄地帮助了它。这种帮助，让花自己的种子种到了地上。所以说：如果我们去帮助别人，别人也会来帮助你，有的时候帮助别人，也就是帮助我们自己！

蚯蚓的这种行为就是心理健康的表现，也是我今天国旗下讲话的主题：做一个心理健康的孩子。

一个人的健康包括两个方面：一个是身体健康，一个是心理健康。然而日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋网吧，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人；有的人目空一切，惟我独尊，对人苛刻，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

小学阶段不但是我们身体生长发育的关键时期，也是我们心理素质发展的重要期，它们都将直接影响着我们未来的健康和精神面貌。那么心理健康有什么标准呢？我要提醒大家重视的心理健康可用三方面来衡量：

1、学习上，心理健康的同学能够在老师的指导下认真努力学习，按时完成各科作业，形成良好的学习习惯.取得良好的学习成绩。

2、在人际关系方面，要学会处理与家人、老师和同学的关系，在平时的学习、生活中能够关心他人，帮助他人，心里有了疙瘩，和别人有了矛盾，一定要说出来，寻求解决的办法，不要动不动就用极端的方法来解决。

3、在自我意识方面，要善于正确地评价自己，并能通过别人来认识自己，善于反思自己的不足，能够控制自己的一些消极的想法与行为，能愉悦地接纳自己。只有在这三个方面能够做到的学生，才可以说是心理健康的学生。

同学们，“健康体魄+健康心理=美好人生”，让我们行动起来，像我前面说的那条小蚯蚓一样用自己的行动共同去开拓健康的绿洲，促进大家的精神健康。在这里我希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美好的人生，明白知足常乐的道理。

最后祝大家身心健康，学习愉快，天天都有好心情！

健康教育国旗下讲话篇二

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！

健康教育国旗下讲话篇三

同学们、老师们：

人的生命是宝贵的，相对于历史的长河来说，人类个体的生命又是短暂的，如何提高个体生命的质量，使我们的生命变得更有意义、更有价值呢？无疑，健康是重要的指标之一。那什么是健康呢？同学们一定觉得身体不生病就是健康，其实健康的含义远远不止这些，世界卫生组织对健康的定义包括生理健康、心理健康和对社会的适应能力，现在又加入了人的道德品质。指的是一个健康的人不仅仅是身体没有缺陷和疾患，还要具有完整的生态和心理状态，以及良好的社会适应能力和高尚的道德品质。

健康是人类的基本需求，是社会进步的重要标志和潜在动力。健康是社会文明的一面镜子，体现了国家和民族的素质。今年开学初，我校确立了创建健康促进学校的工作目标。什么是健康促进学校呢？创建健康促进学校活动是世界卫生组织在全球范围内积极倡导的促进人类健康的'一项基础性工作，学校通过一级级的考核，可以争取国际铜牌、银牌，乃至金牌。今年，我校要争取健康促进学校的金牌。开展这项创建活动，

是我校树品牌，创特色的重要载体，目的是以健康为中心、以精神和社会环境为切入点，改善同学们的学习和生活环境，提高同学们的身心健康水平。

开展健康促进学校创建，对我们全体师生提出了更高的要求，我们的老师要关心学生的成长，培养学生的健康人格，传授学生健康的知识和技能；我们的同学要发扬主人翁的精神，在这项活动中积极、主动地参与，努力纠正不健康的生活行为，提高健康的生活意识，养成健康的生活方式。

健康是我们的理念，健康是我们的未来。在我们同学中间还存在着一些健康小问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，有的学生极易产生焦虑、紧张、恐惧、说谎话等心理问题，有的学生害怕与他人交往等等。作为一名学生如何拥有阳光般的健康心态，我有一些想法要和大家分享：

首先，要善于正确地评价自己，能通过别人来认识自己，能够愉悦地接纳自己，并能及时地控制自己的一些消极的想法与行为。在与他人交往的时候要学会微笑地问候，学会热情地帮助，学会宽容地待人，学会友善地相处。

还有，当遇到挫折时要做一个坚强勇敢的人，忘记失败，勇敢的抬起头来，迎接新的朝阳。就像打篮球，不可能每球都能进，但如果不出手投篮，就永远没有一投定乾坤的壮举。只有经历风雨，才可能见到美丽的彩虹。

我们要养成热爱运动的习惯，积极参与学校组织的文体活动和社会实践活动；认真参与学校组织的健康体检；爱护学校优美的环境；预防意外伤害、预防近视和龋齿、预防传染病和慢性病；要保持积极、健康、向上、乐观的心态，关心家人，邻里和睦，广交朋友，构建和谐亲情、人情关系。

老师们，同学们：有了健康的师生就有了健康的校园，健康

的师生才能走出健康的人生之路。我们大家要把“健康第一”这个理念深入落实到我们的工作、学习之中，在创建健康促进学校的过程中营造良好的学校人际关系、和谐的校园氛围，打造健康的身心素质。我希望并相信有了大家的共同努力，我校创“健康促进学校”的目标一定能够实现。

最后祝全体同学身心健康，学习愉快，祝全体老师身体健康，工作愉快！

健康教育国旗下讲话篇四

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：“坦坦荡荡地做人、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。

健康教育国旗下讲话篇五

尊敬的各位领导，敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好。

今天我国旗下演讲的题目是“遵守校规校纪”。常言道：“没有规矩不成方圆。”无论各行各业，都将纪律规章制度放在首要位置。大教育家夸美纽斯说过：“学校没有遵守校规校纪便如磨房里没有水。”人们都说军队是最大的集体，军队为什么有力量？力量不是来自他们手中的枪和炮，这并不是因为他们有枪有炮，而是来自他们有着铁一样的纪律，以及军人对纪律不折不扣的执行力。

那么，我们的学校也正该如此。所以作为x中的一员，我们庆幸自己进入了这所校规严明的学校，作为x中的一员，我们更应约束自我，遵守校规校纪。遵守校规校纪不需要太多的豪

言壮语，也不需要刻意做样子，遵守校规校纪首先需要我们改变思维的习惯，由“学校要我这样做”转变为“我要这样做”。一所没有校规校纪的学校会像一条没有堤坝防护的狂野之河，有了校规校纪却没有坚强执行力的学校到最后只能是一盘散沙。

在平常生活中，我们要能自我约束，而不是依靠他人的严厉管教。就如学校规定上学期间学生一律不许带手机，可还是有部分同学私下带其进入校园。这不仅是一种违反校规的表现，也是让自己学习不专心的诱因，最终导致同学们成绩一落千丈。还有些同学无视校规，上课时趴在桌上睡觉，不去认真听讲，这样不仅仅是不珍惜自己的末未来更是不尊重一直以来为我们辛勤劳动的老师。已经是高中生的我们更应该清楚的知道哪些该做，哪些不该做。自觉树立良好的意识，培养良好的习惯。

其次，遵守校规校纪的意识还应该贯穿于我们学习生活的每一个细节之中。遵守校规校纪就是就餐时自觉排队；遵守校规校纪就是在课堂上认真听讲，不开小差；遵守校规校纪就是严格按照学校规定，不带手机，不穿奇装异服，不留怪异发型；遵守校规校纪就是为人举事谈吐文明，礼貌待人；遵守校规校纪就是牢记《中学生日常行为规范》与《学生穿着打扮七不准》，不做违纪之事。

同学们，轮船行驶在没有航标的河流上到不了终点，我们生活在一个没有校规校纪约束的学校也成不了栋梁。只有纪律的约束才能给我们一个良好的学习环境。只有严厉苛刻的要求，我们才会更加优秀。让我们一起行动起来，把我们x中变成一所有秩序有质量，更加优秀的市级示范学校。

谢谢大家！

健康教育国旗下讲话篇六

一位父亲去拜访他在一家公司的好朋友。下面是他们之间的对话：

“你还是这家公司的副总裁吗？”

“是啊，怎么了？”

“我儿子刚刚毕业，我希望让他接受点锻炼，丰富一下人生经历，同时开始赚点小钱。”

“如果你需要，我可以帮忙。”

“当然。我希望他能从点点滴滴做起，对劳动和金钱形成正确的看法。”

“那好……我想可以让他去当总经理。总经理不需要做任何具体的事情，我让他来的时候他来一下，随便说些无关痛痒的废话。工资每月8万比索，有奖金，公司还负责报销一些日常花销。可以吗？”

“嗯……不好，那可是一大笔钱啊，而且职位太高了。还有别的吗？”

“那就项目主管吧。工作就是批示一下下级交上来的汇报书以及做一些别的琐事，工资每月5万比索，有奖金，还有餐饮和差旅补贴。”

“也不好，要知道他刚参加工作，还有低些的职位吗？”

“那……部门经理吧。每天给员工下达些指令，训训话什么的，每月工资3、8万比索，有奖金和差旅费，还有带薪休假。”

“嗯……还有更低层些的吗？”

“项目负责人或是主管分析师、财务执行官也可以。工资每月3、2万比索，还有奖金。做的事情也很简单：打几个电话，时不时地同来访的客户聊聊天。”

“不，我想让他多学点东西，珍惜劳动。还有别的吗？”

“哦，这样吧，我让他去当办公室副主任，帮助办公室主任管理下面的分析员，监督他们工作。每月工资2、2万比索，工作时间朝九晚五。你觉得呢？”

“算了。还有更基层的工作吗？”

“那就只剩工程人员和会计了。这两个职位需要掌握很多金融和规划方面的知识，整天同经理、项目主管和客户打交道。加班是家常便饭，没有加班费，成绩还往往是别人的。工资是最低的8500比索，每天辛苦工作12到13个小时，只有半小时的时间可以用来吃饭，而且每天都要拿工作回家干。”

“噢……这些活真是费力不讨好，不过，的确可以让我儿子从中学点东西。能让我儿子干这活吗？”

“不可能！做这件事的人，他必须最起码是硕士，会讲流利的英语和法语，还要有足够的相关工作经验才行！”

健康教育国旗下讲话篇七

亲爱的同学们：

你们好！

安全是天，安全是地，没有安全，就没有了天和地。安全对于每一条生命来说，都是非常重要的。但，危险就像一颗无

处不在的定时炸弹，随时都有可能爆炸。就算是看似安全的学校，也存在不少安全隐患呢！

一进校门，一座喷泉池映入眼帘，这个喷泉池可有很多让危险炸弹爆炸的可乘之机，让我们防不慎防：喷泉池旁修有一条小路，走进这条小路可以“近距离”观赏喷泉，也可以看着小金鱼游来游去。但是，池旁的警示标语并不受同学们的“青睐”，还是有同学情不自禁地想起和金鱼一起嬉戏，把手伸进池水里玩耍。上个学期，就有个二年级的同学趴在喷泉池边和金鱼戏耍，他的手指和“小精灵”们一起划动，金鱼敏捷的逃开，它的手也跟着金鱼一起摆动。这样做非常危险，万一掉进水里就可要真正跟金鱼“一起玩”咯！

学校为了让同学们学到更多课外的知识，建造了“地理园”。地理园内有一个赤道式日晷，同学们常常到那儿玩耍，了解日晷的知识。了解日晷的知识是好的，但是总会有些调皮的同学坐在上面。前些天，就有个小朋友一不小心磕到后面的晷针，磕破了皮肉。日晷可以教会我们许多知识，但稍有不慎就会伤害到我们，所以我们要加强防范意识，避免此类伤害。

地理园还有一个硕大又漂亮的地球仪，许多同学怀着好奇的心情去触碰它。如果不小心摔倒了，被脚下的护栏绊倒，就会伤及筋骨。

同学们，看似安全的事物，也会有很多的安全隐患，在生活中应当处处小心，不要用自己的生命开玩笑。只要安全记在心，就能平安走天下。让我们共同努力，远离危险，健康成长。

祝大家

平安健康快乐！

健康教育国旗下讲话篇八

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天，我在国旗下演讲的题目是《自信迎接期中考试》。

眨眼间，学期已过半，期中考试悄然而至，大家准备好了吗？是否已经万事俱备，只欠东风了呢？的确，在期中考试来临之际，许多同学已经埋头苦读，投入紧张的复习之中，但老师也看到了一些不和谐的音符，有些同学仍旧没有认真对待学习，不要说挤时间，“温故而知新”学习态度也仍旧很不端正。

期中考试只是检测半个学期来，知识掌握的情况，对于平时扎扎实实学习的同学来说，期中考试可能是收获的机会，但对于不认真学习同学来说，想一下子考出好成绩，谈何容易？古人云：凡事预测立，不预测废。如何正确面对期中考试，自信迎接期中考试？我觉得大家应该积极做好以下几个方面的准备：

一、合理安排时间。在期中复习紧张的时刻，我想说，学习是以时间做保证的，在历史的长河中时间最公正却又是最短暂的，争分夺秒去努力，人生才会有更多成功的机会。

二、树立积极心态。临近考试，请你用积极的心态，认真迎接考试。

三、诚信考试。有句名言：“生命不可能在谎言中开出灿烂的鲜花”。当你手捧着充满“诚信”的答卷，面对老师，面对父母时，他们一定会因为你拥有如此崇高的品质而骄傲，毕竟，在诚信面前，那作弊抄袭而来的高分已显得毫无意义。让一切的付出和回报都真实、纯净，用求真的态度向老师、向父母、向自己的心灵交一份真实的答卷。

有人说，一个用“分”计算时间的人，比一个用“时”计算时间的人，时间会多出59倍；因此我们复习时，要充分利用点滴时间，争取多记几个公式，多背一段文章，多温习一遍老师在课堂上讲的重点。我们要保持“钉子”的精神去挤时间，要把流逝的光阴变成有用的财富。

考试对我们来说虽是一种压力，但我们只要学会负重就不会跌倒，请记住：成功永远眷顾那些勤奋刻苦，持之以恒，拥有毅力，时刻做好准备的强者。

最后，希望每位同学，在这次考试中取得自己满意的成绩，我的演讲完毕，谢谢大家。

健康教育国旗下讲话篇九

亲爱的老师、同学们：

大家好！

今天我演讲的主题是《我的梦想》。

一只小毛毛虫做了一个梦，梦见自己在大山顶上看到了整个山谷。它喜欢梦中看到的景色，它决定将它变成现实。蝗虫、鼯鼠、青蛙和花儿都以同样的口吻劝小毛毛虫放弃这个打算，但小毛毛虫始终坚持着向前爬行……最终小毛毛虫变成蝴蝶飞到了大山顶上。重生的小毛毛虫终于实现了自己的梦想。这是寒假我偶然看到的一个故事，却给我很大的感触。

对小毛毛虫来说，一块石头就是高山，一个水坑就是海洋，一根树干就是无法逾越的障碍，它历经艰辛，为的只是化为蝶的梦想，只是翩然展翅的美丽。

我们都是追梦人，每个人的梦想或许各不相同。然而，当我们在自己的梦想前加上“中国”两个字的时候，心中是否会

涌起不一样的感觉?这感觉中，似乎有呼啸过大西北的朔风，飘扬在塞北的白雪、降落在江南的春雨，还有豪情与热血在涌动。说“实现中华民族近代以来最伟大的梦想”20xx的梦想火焰又一次被点亮。阐释的“中国梦”，触动了我们的梦。

在我心中，有一个梦，那就是成为一名对社会有用的人。因为天赋有限，我无法承诺自己会成为一名科学家，为祖国和科研事业奋斗;因为兴趣原因，我不能许诺自己会像父母那样，成为一位医生拯救千千万万的病人。

我有梦，我想在校园里捡起每一片散落的纸屑，在将它扔进垃圾箱的那一刻收获喜悦与幸福;我想踏着温暖的晨光走进校园，对每一位经过的老师鞠躬问好;想在每一次接过别人的东西时衷心说声谢谢，我坚信那会给更多人送去温馨与感动;我想把同学们废弃的塑料水瓶整理在一起，再送给校园里那位步履蹒跚的老奶奶;我想每天回到家抱抱我的爸爸妈妈，给他们讲讲学校里的趣事，看他们眼中充盈着快乐。

或许现在的我成绩平平、没有什么才能。但那又何妨?梦想从来都是美丽而鼓舞人心的。不是么?张海迪身患高位截瘫，而她在病床上，用镜子反射来看书，最后张海迪以惊人的毅力学会了4国外语，并成功的翻译了16本海外著作。当我决定走这条路时就早已做好承受寒风冷雨的准备。

我坚信，生活中每一次不经意的付出，定会将人间的大爱传递;我坚信，我的梦想虽然小，但它会在生活的河流里闪闪发光，绽放属于自己的光芒。也许，我的喊声有些微弱，但我的热血却自始至终咆哮奔腾。这个世界正是因为你为人人，人人为你，大家充满爱心才变得更加绚丽、温暖。我希望，我能像小毛毛虫一样，最终蜕变成美丽的飞蝶。

谢谢大家!