

学校健康教育内容国旗下讲话 中学生营 养健康知识国旗下演讲稿(模板16篇)

无论是个人活动还是大型会议，致辞都是一个展示自己的机会。当面对许多人致以感激之情时，我们应该如何表达自己的心意？尊敬的评委、亲爱的同学们，大家好！今天，我要向大家发表一篇致辞。

学校健康教育内容国旗下讲话篇一

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

早上好！今天我讲话的题目是《让我们茁壮成长》。

你们知道5月20日是什么日子吗？告诉你们吧，是“全国学生营养日”。我们都知道，食物与营养是人类生存的基本条件，如果缺乏合理的营养知识，膳食摄入不平衡，就会对我们的健康带来危害，因此卫生部和教育部联合确定将每年的5月20日作为中国学生营养日。今天，在全国学生营养日到来之际，我向全校同学发出倡议，倡导大家关注食品安全营养，让我们的成长更加健康！

同学们，你注意到了吗？就在我们身边，有很多同学经常没吃早餐就来上课，有的路上买了早餐，边走边吃。知道吗？早餐不按时，不规律，长此以往，不仅营养跟不上，还会导致上课效率低，学习成绩下降。科学的早餐必须包括四类物质，即肉蛋类、谷物类、奶制品和蔬菜水果。最合理的早餐时间是早晨七点至八点，同学们最好在家中吃早餐，安全卫生又不匆忙。

午餐也一样。不少中午在学校用餐的同学，嫌饭菜不好，往往是饭扒一两口就回教室吃零食。这样非常不好，要知道我们中学生，正是长身体的时候，需要各种营养，如果我们任

意挑食，会直接影响我们的体能与智能发育。

到了下午放学时，我看到校门口的小店里全部挤满了本校的学生。大多数同学都是用家长给的零花钱买东西吃。同学们，吃的东西一定要到大超市去买，注意产品的生产日期、保质期、生产厂家等，不要去那些无证摊点买烧烤油炸类的不健康食品。报纸媒体早就暴光了一些即使有卫生许可证的摊点，他们的厨房卫生情况也是很糟糕的，让人看过就不想再吃，更别说那些三无食品了。为了贪图一时的便利和所谓的“美食”诱惑，拿自己的健康做筹码，真是危险啊！

同学们，关注食品安全，学习营养搭配，平衡膳食，应该和我们学习基础知识一样重要，让我们选择科学的生活方式，养成良好的饮食习惯，在健康、营养、快乐的生活下让茁壮成长！

5月20日是“全国学生营养日”，为此，__县第二双语幼儿园为提高家长对营养的认知水平，促进幼儿良好健康饮食习惯的养成，组织家长代表听取由园领导指导的“均衡营养合理膳食”专题讲座活动。

讲座中，卫生保健教师从儿童健康饮食应注意的各种事项入手，引导家长进行合理的膳食搭配。从健康食品的特点、营养价值及正确、科学的食用方法为主，向家长解释垃圾食品的危害。全体家长全神贯注的倾听，并记录相关知识，踊跃提出心中困惑。

此次专题讲座活动不仅让家长们较深入的了解了平衡膳食、合理营养的重要性，更学会了食品的科学食用方法，受到了家长们的充分肯定和一致好评。

学校健康教育内容国旗下讲话篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是九（1）班——，我今天国旗下讲话的题目是《讲究卫生，预防疾病》。

当下进入秋冬季节，气候比较干燥，早晚温差大，学校是人员比较集中的场所，极易诱发各类传染病，对同学们的身心健康构成威胁。秋冬季节常见的传染病主要有呼吸道传染病、肠道传染病和虫媒传染病。为了有效预防疾病，同学们需做好以下预防措施：

（一）保持良好的个人卫生习惯，饭前便后要洗手，不喝生水，不吃不洁净的食物，不用污浊的毛巾擦手，把好病从口入关，勤换洗衣物。

（二）养成良好的生活习惯，饮食均衡，作息规律，保证充足的睡眠。眼下正是运动锻炼的大好时机，大家应积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气，要注意根据天气变化增减衣服，合理安排运动量。坚持上好早操、做好课间操，认真上好体育课。

（三）注意饮食，多喝水，保持体内水分；多吃瓜果蔬菜，补充水分和维生素及矿物质等营养成分。多运动，促进血液循环；不吃生冷、变质的食物。

（四）注意环境卫生，创造整洁、干净的校园环境。学校一直非常重视环境卫生工作，每天都安排专人组织打扫、检查校园卫生，经过大家的努力已经取得了一定的`成效。但是环境卫生的保持还需进一步加强。如：不要随意乱扔废纸、乱丢食品包装袋、不随地吐痰等，看见地上有垃圾我们弯弯腰、动动手、捡一捡。用我们的举手之劳，创造整洁的校园环境。教室内要每天通风换气，避免细菌滋生。

（五）尽量不去空气流通不畅、人口密集的公共场所。在学校如果出现不适症状，要及时报告老师，及时去医院就诊，避免病情延误导致更严重的疾病。如果确诊得了传染病，要

注意请假隔离，以免发生二次传染。

老师们、同学们，健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。让我们携起手来为拥有一个健康的体魄，干净的环境而努力。最后，衷心祝愿每一名同学健康、快乐成长！

我的演讲完毕，谢谢大家！

学校健康教育内容国旗下讲话篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！今天我们讲话的题目是：爱我家乡，建设家乡。

生在农村，长在农村，农村带给我的淳朴与乐趣是生活在钢筋混凝土森林中的人们永远无法体会的。

农村是一个充满生机、充满希望的地方，在这里你能与大地最近的接触，你能呼吸到带着泥土清香的空气，喝到略带甜味、清冽的山泉水，体味一切生命的最初历程。闭上眼睛，我能感受到家乡的四季。当东风吹过，春天来临的时候，积攒了一冬天的寒冷就要悄悄离开了，走在泥泞的乡间小路上，心里想着什么时候第一株小草会拱出地面呢？盼望着，盼望着，于是在某个不知名的早上欣然在墙边发现多了几点绿色，勤劳的人们便开始了耕作，种小麦、刨栽子、种土豆……几场春雨过后，放眼望去，大地上满是嫩绿。风更加温和了，在皎洁的夜空下，呱呱的蛙鸣给人们编织了一个仲夏夜之梦。

在童年的记忆中，夏天是一年中最快的季节，家乡的每一个地方留下了我们的欢笑……家乡的秋天更美！夏末初秋之际是色彩最丰富的时候，骑自行车，徜徉在山间小路，绿色点缀在一片片红色与黄色中，犹如各种颜色泼在了画布上。躺在山坡上，展开双臂，拥抱阳光，拥抱梦幻的世界。秋风萧

瑟，片片落叶随风旋转，吹瘦了整个季节。家乡的亲人们又开始忙碌着收获，田地里满是他们的欢声笑语。那亲切的乡音混着刚刚翻起的泥土的清香弥漫在家乡的空气中，我便卯足了劲大口大口地呼吸着这丰收的气息。家乡的冬天雪很大，漫天的雪花飘飘洒洒，在地上留了厚厚一层，掩盖了喧嚣。冬天家乡的冬天是宁静的，要是稍有喧闹，那也是学校新盖的教学大楼中传来的琅琅的读书声。家乡的冬天是沉思的，似乎人们在回想着这一年的生活，谋划着一个丰收的来年。

“一方水土养一方人”，家乡给予了我它所能给予的一切，家乡的天空给了我深邃，家乡的山给了我沉稳，家乡的水给了我清灵，家乡的亲人们给了我淳朴。此时的家乡已是春意盎然，看着一座座新式的房屋如雨后春笋般露出那亲切的脸庞，我不由得想大声喊出深藏在我内心的声音：我爱你，我的家乡！

我要用您给我的深邃沉静我的思想，我要用您给我的沉稳扎实学习，我要用您给我的清灵勤奋思考，我要用您给我的淳朴艰苦奋斗，我要为您明天的'繁荣努力！我爱你，我的家乡！

学校健康教育内容国旗下讲话篇四

“我的家里有个人很酷，三头六臂刀枪不入，他的手掌有一点粗，牵着我学会了走路……”哈！这首歌也许大家很熟悉，就是这一次最火的一个电视节目——《爸爸去哪儿》的主题曲。我的爸爸也很像歌曲中描述的，我把他介绍给你们吧！

我爸爸是经商的，但他鼻梁上的眼镜使他看起来显得儒雅斯文，乌黑的头发中夹了几根白发，他常说他很幸福，拥有一个幸福的家庭！

我的爸爸不像别人的爸爸爱打扮，他很朴素，穿上衣服能够说酷得像贝克汉姆了！他很疼我和弟弟，却总爱吃我们姐弟两的“醋”。

妈妈为我穿衣服时，爸爸会问妈妈为什么不给他穿；弟弟吃着妈妈为他夹的香甜可口的菜时，他又会吃醋，凑过来问妈妈为什么不夹给他吃！可是，还是妈妈大人英明，爸爸问一句，妈妈就会问他：“你是小孩子嘛？如果孩子们上厕所你也会去学他们上厕所呀！如果……”爸爸听到这便会无话可说！

爸爸也是一个十足的老顽童呢！在我和弟弟玩游戏时，他便会死皮赖脸地喊着要加入，在游戏过程中，常违反规则，还喜欢跟我们耍起小把戏，让我们姐弟两疑惑不解！如果说出了小把戏，我们追他跑时，“呼！”他便无影无踪了！

我爸爸严肃起来，我想，连狮子也会被他吓跑的！好像他的头上总有那么一团大火，连水都灭不了，眼睛变成了火球，直瞪对方，十分凶猛，使人提心吊胆！爸爸也有温顺的一面，像一只乖巧的小绵羊，活泼可爱，不用一分钟就能把我们逗得死去活来！我为有这样的爸爸而感到欢乐！

这就是我的爸爸！

学校健康教育内容国旗下讲话篇五

各位老师、同学：

大家好！我是职二二班的xx同学，今天我我国旗下的讲话的题目是《做一个文明的中职生》。

我认为做一个文明的中职生要做到以下几点：

1、平时要注意仪表整洁、举止有礼。师生见面，应主动打招呼行礼，同学之间，每日初次见面，也要以礼相待，相互问好。

2、行走时，要注意姿势，遵守规则，同老师相遇，应让老师先行。遇到年老体弱的教师在做较重的体力劳动时，应主动

帮忙。

3、进办公室应先敲门或打招呼，经老师允许后方可入内。进办公室不要随便翻阅办公桌上的东西。如果需要翻看有关书刊，应先征得教师或办公室工作人员的同意。

4、要爱护公共财物，爱护学校的一草一木，不折花，不践踏草坪，自觉维护校园绿化、美化、香化、净化。

5、在上课铃响之前，学生应先进教室，做好准备，静候老师前来上课。若迟到，应在教室外向老师行礼报告，得到任课老师允许后方可进入教室。上课教师宣布上课，同学全部起立，行注目礼。

6、上课要专心听讲，不做与课本无关的事，对老师讲授的内容有疑问，不要随便打断老师的讲课，可先将疑点记录下来，待老师讲授告一段落后，再举手问，亦可在课后或辅导课时向老师请教。

7、上课时应保持仪容整洁，衣着大方，夏天不得穿背心、拖鞋进入教室。

8、对课堂教具、设备、墙壁、门窗等须备加爱护，不要随便移动，不得污染或损害。在教室里要爱护照明设备、节约用电，离开教室时应随手关灯。

9、教室内外要保持清洁，不得随地吐痰，乱扔纸屑、果皮等杂物。

10、要珍惜学校的荣誉，不做有损学校荣誉的事，同学们，我们都希望得到别人的赞扬，社会的认可，更希望别人说我们有修养，素质高，那么就让我们增自我控制的能力，勿以恶小而为之，勿以善小而不为，争做一个文明的中职生，成为一个对社会有用的人。

谢谢大家！

学校健康教育内容国旗下讲话篇六

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我竞选的职位是□_x□

我是一个自尊心较强的__，在家我是爸爸妈妈的小帮手，经过一学期的努力我觉得自己长大了，我鼓起勇气站在这里，想告诉大家：“我一定行”。我相信，我能够担任小组长，我会在各方面积极带头，当好老师的助手，团结同学，为同学们服务。请支持我，把你那宝贵的一票放心的投给我吧！

谢谢大家！

学校健康教育内容国旗下讲话篇七

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好，今天我国旗下讲话的题目是：今天，你读书了吗。

人要维持自己的生命，必须按时补充生命所需的各种营养物质；人要保持精神世界的富足，也需要时时处处为精神补充各种“营养”。“精神营养”来自哪儿？如何补充“精神营养”？其实，“精神营养”来源于浩如烟海的书世界，吸取“精神营养”的管道就是孜孜不倦地阅读。我国自古有凿壁偷光、囊萤映雪、悬梁刺股的感人故事。这些读书故事表现了古人对读书的渴望和对知识的向往。我国著名文学大师鲁迅、郭沫若、茅盾和老舍先生，以及刚去世不久的巴金爷爷，都是学贯中西、

博古通今。能达到如此境界，与他们在学生时代大量阅读各种文学名著是分不开的。

读书，需要时间。时间在哪里？它就在我们每一个人的双手里。你一松手，它就从指间溜走了。因此，读书需要只争朝夕。一早到校，可以读书；午间休息，可以读书；睡觉之前，可以读书。

选择读书，就选择了勤勉和奋斗，也就选择了希望与收获；

选择读书，就选择了纪律与约束，也就选择了理智与自由；

太阳每天都是新的，生活永远充满希望，现在就开始吧，把握每个瞬间，不要再犹豫！

学校健康教育内容国旗下讲话篇八

大家好！

我是大四班的陆xx今天由我来进行国旗下讲话。首先，请大家猜个谜语：“小树干，五个杈，不长叶，不开花；会洗脸，会刷牙；会穿衣，会吃饭；要问谁的本领大，世界第一就属它！”小朋友们，你猜对了吗？谜底就是我们人人都有的一双手。今天，我演讲的题目就是《我有一双勤劳的手》。

我有一双勤劳的手，别看它又细又小，它会做的事可多了！不信，那就赶快跟我一起来看看吧！

在家里，我有一双勤劳的手——每天我回到家，就把鞋柜上的鞋摆得整整齐齐。吃饭前，我又帮全家放好了筷子和汤勺。妈妈收衣服了，我赶紧当起了小助手：取夹子、叠衣服、放袜子，忙得不亦乐乎！周末时，我又和爸爸一起大扫除……爸爸妈妈夸我是个爱劳动的好孩子。

在学校里，我也有一双勤劳的手——帮小朋友们分牛奶、分碗筷、收本子。不乱扔果皮和纸屑，看到垃圾捡起来立刻投进了垃圾桶……老师说我是个得力的小助手。

我用这双勤劳的手，学会了自己的事情自己做，学会了他人的事情帮着做。小朋友们，让我们从现在开始行动起来，人人练就一双勤劳的双手，使我们的生活变得越来越充实，越来越快乐吧！

学校健康教育内容国旗下讲话篇九

敬爱的老师，亲爱的同学：

早上好！

每年10月16日是世界粮食日□20xx年的10月16日是世界第xx个粮食日。

俗话说，民以食为天。每个人每天都要吃饭。但是，你们知道吗？小餐桌，却显示着大文明，餐桌文明是社会文明的重要体现，它不仅关系着每位同学的生活，而且直接体现了一个人良好的整体形象。

你想拥有一个舒适、清洁的就餐环境吗？你想塑造一个高尚、文明的自身形象吗？你想为校风文明建设贡献自身的力量吗？那就用文明演绎自己的生活，用实际行动来积极响应吧！

一、进餐厅

1. 下课铃响先洗手，然后在教室外集合，集合时做到快、静、齐。
2. 各班应由任课老师或正副班主任带领下进餐厅就餐。

3. 队伍按规定路线行进，不奔跑、不推挤，不说笑，上下楼梯靠右行，与别班队伍交汇时自觉谦让，听从护导老师的安排。

二、进餐

1. 在护导老师的指引下有序进入餐厅，进餐厅后服从餐厅内护导老师的指挥下，依次在指定窗口安静有序地领餐。

2. 领餐后慢慢行走到指定餐桌就餐，不私自调换位置。

3. 用餐时不咂嘴，不口含食物说话，也不要让匙和筷碰到碗而发出声音。

4. 不要用匙和筷翻腾饭菜，不要挑出自己不吃食物和佐料。

5. 用餐时，不要让食物粘在匙和筷上。

6. 用餐时，不能咽的骨头或鱼刺，避开旁人包在纸上扔到垃圾桶。

7. 用餐咳嗽或打喷嚏时，把脸移开后用手或手帕捂着嘴，以免失礼。

8. 用餐不要太快，也不要太慢，与别人统一步调。9. 自觉养成不偏食、不挑食、不浪费的好习惯，以保证均衡营养，身体健康成长。

10. 如果不小心打翻饭菜，应自觉清理干净。

11. 饭、汤不够吃，自觉有序排队添加，端放小心。

12. 长辈一起用餐时，长辈先动筷子后晚辈才能动筷，等长辈放下汤匙和筷子以后再放下。

13. 用餐后,及时清理餐桌,轻轻起身,小心端盘,以防把汤汁洒到别人身上;对准残饭桶倒掉吃剩饭菜,以防洒在外面;轻轻将餐盆、勺子、汤盆摆放整齐放在指定地方。

三、出餐厅

1. 用餐完毕,漱口洗手后自觉回到餐桌就坐,听到护导老师命令再起身排队。2. 队伍整齐后,再在护导老师或班干部的带领下轻声慢步离开餐厅。

3. 不将食物带出餐厅边走边吃(水果允许在教室吃,但果皮等不乱扔)。

文明就餐环境需要广大师生与食堂所有工作人员的共同努力。请大家文明就餐,从我做起,从点滴做起,从现在做起,播种的是一种习惯,收获的是一种品格。让我们争做一个文明用餐的扬帆娃吧!

学校健康教育内容国旗下讲话篇十

国旗下讲话是学校德育工作的一个重要载体。国旗下讲话应注重结合时政话题,从时政信息中挖掘教育的切入点和教育的内涵,对学生进行理想、信念、价值观教育,行为规范养成教育和心理健康教育,以生动鲜活的例子来说明道理,让学生听得下,记得牢,有领悟,从而实现德育教育的目标。本文是本站小编为大家整理的国旗下学生讲话稿,仅供参考。

尊敬的各位老师、亲爱的同学们:

大家好!瑟瑟秋风驱散了夏季的炎热,万象更新孕育着新的期望,范文之发言稿:开学第一周国旗下讲话稿。经过了一个平安、愉快的暑假,我们满怀希望迎来了新学期的到来。真诚地希望同学们重视开学第一天、第一周,快快把心思收回来。

在此，我来给同学们提出几点要求：

第一，学会关心他人，互助友爱，文明礼貌，争做一个德才兼备、品学兼优的好学生。

第二，学会学习，培养勤奋刻苦的学习精神，掌握好的学习方法，学习成绩达到“更高、更好、更上一层楼”。

第三，加强锻炼，争取拥有强健的体魄和良好的心理素质，培养健康的审美情趣，发展特长，为将来的发展打下良好的基础。

第四，团结友爱，遵纪守法，增强集体意识，培养团队精神，为加强校风和班风建设作出贡献。

第五，讲卫生、讲文明，营造整洁、舒适、美丽的校园。以《小学生日常行为规范》为准则，严格要求自己。

第六，把安全放在首位，时时刻刻牢记“安全无小事”，不做危险的游戏，不在校园里打打闹闹。

这里，我要特别对我们毕业班的同学说几句，这个学期我们进入了一个非常关键的学习阶段，希望大家能找准方向，增强信心，刻苦努力。相信我们一定会通过自己的努力考取好的成绩，为我们的学校争光！

最后，祝同学们快乐成长，学习进步！谢谢大家！

隆隆春意驱散了冬季的寒冷，万象更新孕育着新年的期望。季节的轮回带给我们的是年岁的增长、学期的更迭。经过寒假休整，我们迎着朝阳，满怀新的希望，迎来了xx年春季新学期的到来。

今天是新学期第一次国旗下讲话，在这样的场合，说起春季，

必须要提起一句大家耳熟能详的谚语：一年之计在于春。同学们正处花样年华，你们和春天是最美的组合。在春天来临的时刻，在新学期的第一天里，我们要深思熟虑，播种下春天的希望，播种下新学期的目标，用勤奋的汗水、青春的热血和不懈的斗志让理想之花在春天盛开。

春天的鲜花芬芳妩媚，盛夏的果实甘甜诱人，但我们需要记取的还是那一句“一份耕耘一份收获”的至理名言。没有艰苦的付出，鲜花和掌声都会与我们无缘，反之，不求上进，贪图玩乐，荒废学业，带给自己的只会是痛苦的泪水和迷茫的前程。

新学期里，我校全体教职工，将以更加开拓进取的精神、更加耐心细致的作风，更加科学规范的管理，陪伴同学们从新的起点向新的目标奋进。

九年级的同学们要在这个学期里做最后的冲刺，希望每个同学以自己乐观主动的态度、持久拼搏的毅力、永不服输的精神和一如既往的责任心，朝着自己理想的学校去努力做最后一搏。我们要让紧张的日子不失严谨，要让艰苦的日子充实收获，要让这学期的每一天因我们的努力而闪亮！

七、八年级的同学们，你们在新的学期也将面临新的任务，应该对自己的实力做一个全面的、透彻的了解，为自己的未来做一个打算。在新的学期里，我们要继续努力，每天进步一点点，为自己的班级增光，为自己的学校添彩，厚实我们的初中生活，用自己满意的表现书写我们的成长档案。

我们希望全体同学珍惜光阴，奋发努力，勇于挑战，敢于争先，在学习的园地里展示自我的风采；我们要求全体同学严守校纪，严以自律，热爱校园，讲究卫生，学会自省，不断完善；我们呼吁全体同学以校为家，为校争光。

同学们，每个人都在用双手描绘自己的未来，每个人都在用

双脚行走自己的路，你的未来取决于你的今天，学校的振兴取决于你们的今天！

在新的学期，我衷心地祝愿：我们的老师身体更健康，我们的同学青春更美丽，我们的学校明天更辉煌！

学校健康教育内容国旗下讲话篇十一

老师们、同学们：

俗话说：良好的开端是成功的一半。无论你是刚走进校园的新同学，还是已经在这个校园生活过的老同学，新学期伊始，都要制定新计划、新打算，都要开好头、起好步。

从前有个富翁，一天外出，看到一座漂亮的三层楼房，他特别喜爱其中第三层，于是便叫人来建一座像第三层楼一样的房子，富翁见工人打地基，连连摇头说：我要的是第三层，不要下面两层！这个故事看似可笑，其实反映了一个道理：一步登天是不可能的事，只有脚踏实地，从一点一滴做起，才能赢得成功。有句古话千里之行，始于足下，说的就是这个道理。学习更是如此。

其实，做好任何事情都需要遵循这样的道理：弯腰捡起地上的纸屑；听到上课铃声后立刻安静下来；把零乱的学习用品归置整齐事情虽小，但却能映射出一个人的行为习惯，甚至道德品质。

在这开学的第一天，校长向你们发出倡议，学校真诚地希望你们关注自己的一言一行、走好成长日子的每一步，希望你们在道德形象、学习形象、艺体形象、实践形象、创新形象、礼仪形象、家庭形象、社会形象等方面都有卓越的表现，希望你们以星海为荣，努力向社会展示星海学生的优良形象。

同学们，缘分让我们走到了一起，请你们珍惜！让我们从新学期开始，在交往中，多一些理解，少一些误解；在学习中，多一些合作，少一些分歧；在工作中，多一些负责，少一些失误。新学期，新气象，新的航船已经启航；新老师，新同学，新的活力注入心田。努力从今天开始，奔跑从这里出发！

让每一个星海人都成为拥有爱心的人、和谐发展的人、敢于创新的人。

学校健康教育内容国旗下讲话篇十二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好。

我是四年二班同学，今天我们班国旗下讲话的题目是《做个遵纪守法的好学生》。

青少年犯罪成了一个令人关注的'社会问题，而许多走上犯罪道路的青少年仍对法律一无所知，当然，司法机关不会因为不懂而不予追究，不懂法并不能减轻他们的罪错，当他们受到了法律的制裁时才追悔当初不应该不学法、不守法，以致触犯了法律，受到处罚。这些教训是惨痛的，值得我们成长中的青少年深深思考。

遵纪守法是每个公民应尽的义务，中小學生也不例外。我们每个人都要从自己做起，从身边的小事做起，从遵守《中小學生守则》和《中小學生日常行为规范》做起，从遵循校纪校规做起。从同学之间的互相监督到严格自律；从被动约束到主动地养成遵纪的习惯；从杜绝抄袭作业到自觉抵制社会不良思想，与社会的不良风气做斗争。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

学校健康教育内容国旗下讲话篇三

尊敬的领导、老师、同学们：

大家上午好！

我是传媒艺术系xx高职多媒体专业的学生杨xx，爱好绘画的我初中毕业后，由于对应试教育没有任何兴趣，在家长的强力反对下选择了职业学校。进入职教中心校后，我一直抱着这样一个想法：一个人能否成才除了学校的因素外，主要在于自己努力。

在学校，我非常喜欢我的专业，我和几个同样爱好绘画的同学一起成立了学校动漫社，xx年，举办了“动漫社首届绘画大赛”。当时选择的比赛材料是纯棉白色t恤衫，在t恤衫上作画，由于件件都属于独一无二的`原创，绘成的作品得到很多老师、同学的欢迎，在学校的大力支持下，我们的作品进入了校园“销售市场”，并逐步把帆布鞋、包包、帽子、枕套等都纳入绘画范围，使作品和产品的品种、门类、内涵等更加丰富多彩。随着业务的扩大，我把目标转移到校外，不到一周就找到了四家代销店铺，一直向他们供货，平均每个月能够赚到xx—3000元左右。拥有了创业的“第一桶金”。

xx年，学校贯彻“以创业促就业，以就业引创业”的方针，从“观念引导、能力提升、平台搭建”三个环节大力开展创业教育。我拿出自己全部的积蓄购置了大量动漫产品，利用圣诞节在学校出售。一次偶然的机会，我在网上了解到“咪偶不织布”这一产品，当时，我抱着一种尝试的心理进了一批货在漫展上出售，光靠“咪偶不织布”一个礼拜就赚足了四千多。我立马想到垄断渠道销售，因为咪偶总公司的主导思想是“毕业大学生带动在校大学生创业实践”，以大学生为主体消费市场，力求给大学生一个门槛较低的创业机会，在校园内进行创业实践，为走入社会打下基础。他们最终答应

了我真诚的请求，给予了一个月的试销售权。我把赚的四千多元钱全部用来进货，首先想到的是打开学校的市场。

由于没有任何经验，对产品不是很了解，我鼓起勇气与商铺老板详细地介绍产品和销售模式后，店主爽快地答应了。有了第一家的成功，信心倍增，在一个星期的时间里，跑遍了常熟地区大大小小的学校和商家，成功与21家店铺合作。不到一个月就把常熟的代理权拿了下来，这一个多月的销售业绩达到了两万元。在这段时间学校提供的店铺“极度动漫工坊”也早已试营业半个多月了，在生活创业园里面，一直是经营情况最好的一家。

学校健康教育内容国旗下讲话篇十四

亲爱的老师们同学们：

大家，早上好！

明天就是12月22日了，大家知道这一天是什么日子吗？对，就是冬至。冬至是中国农历中一个重要的节气。早在二千五百多年前的春秋时代，中国就测定出了冬至，它是二十四节气中最早制订出的一个。

冬至这一天，北半球白天最短，黑夜最长。冬至过后，各地都进入最寒冷的阶段，也就是人们常说的“进九”，我国民间有“冷在三九，热在三伏”的说法。自冬至后的第一天到开春，人们习惯数着“九”来衡量天气的变化。“一九二九不出手；三九四九冰上走；五九六九沿河看柳；七九河开八九雁来；九九加一九，耕牛遍地走。”

冬至，也是中华民族的一个传统节日。据记载，周秦时代以冬十一月为正月，以冬至为岁首过新年。曾有“冬至大如年”的说法，也就是说，人们最初过冬至节是为了庆祝新年的到来。如今过了2500多年，在这浓厚的历史文化背景下，

冬至仍散发着不可抗拒的魅力。

现在，一些地方还把冬至作为一个节日来过。北方地区有冬至宰羊，吃饺子吃馄饨的习俗，南方地区在这一天则有吃米团长线面的习惯。

冬至，还是锻炼身体的好时机。冬季来临，很多同学惧怕寒冷，不愿意活动，岂不知，冬季更是锻炼身体的大好时光，小学生冬季在室外进行锻炼，身体经常受到寒冷的刺激，可以增强人体对感冒气管炎等冬季常见疾病的抵抗力；冬季在室外接受阳光的照射，阳光中的紫外线不但能促进人体的造血机能，对治疗和预防贫血有积极作用，还能促进身体对钙磷的吸收，有助于骨骼的生长发育。另外，阳光中的紫外线能杀死人体皮肤衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。同学们正处在生长发育的关键时期，冬季锻炼不但有利于身体的健康成长，在提高学习效率，锻炼意志方面也有积极的作用。但一定要注意做好准备活动，运动前后及时脱掉和增添衣物，选择合适的运动场地，注意自身与他人的安全，长期坚持锻炼，我们身体御寒能力和抵抗病毒侵袭的能力肯定会增强。等春风拂面的时候，身体更灵活性，身体各脏器的机能更完善。

过完冬至，一年一度的元旦就接踵而来了，我们很快就要进去xx年啦，最后祝老师们同学们身体健康开心快乐！谢谢大家！

学校健康教育内容国旗下讲话篇十五

尊敬的学校领导、各位老师和家长：

大家下午好！

我是八（2）班的学生张晨旭。我荣幸能代表八年级400多名学生讲话，我非常激动，也非常自豪。两天我一直在想，在

今天的家长大会上，面对可亲可敬的学校领导和家长，作为学生代表的讲话，我讲点什么才最能代表广大同学们的心愿呢？为了这个，这两天我不但自己想，还问了不少同学。

同学们都觉得该说的话很多，但最想说的，首先还是要感谢家长，感谢家长们当初为我们选择了宫集中心学校，选择把我们送到宫集中心学校来读书，这样才有这么好的学习环境和负责任的老师。如果不是这样的话，那么我们能有今天这么好的校园生活条件和学习环境吗？在过去的一个月里，在各科老师的耐心教导下，我们各位同学在各个方面的进步。

尊敬的家长们，在这里读书，让我们感到满意和幸运的绝不仅仅是学校有一流的硬件条件，可以说更叫我们感动的是我们的学校领导和我们的老师们。我们的学校领导在实际工作中时时把学生放在心上、放在第一位。

我在这里给各位家长提几点建议：

- 1、要经常过问我们在校的情况。
- 2、要教育我们要有端正的学习态度。
- 3、要支持我们的课外阅读要求，并建议我们购买好书，读好书，使我们养成爱读书的好习惯。
- 4、经常和我们谈心交流，掌握我们的心理状况。
- 5、要经常和老师保持联系，及时了解情况，加强教育。为此我真心希望你们能够大力配合学校，让我们得到真正的、有效的教育。

我们虽然有许多缺点，但我们也有很多的优点：聪明、善良、活泼、有个性，人才不泛。我们有责任心强的老师，有各位

家长的配合，有关心我们的学校。因此，我们才会有这么好的成绩。

在这里我向各位家长承诺：我们一定会加倍努力，奋力拼搏，争取以理想的成绩向你们汇报，报答学校和老师们的教诲之恩，报答家长们的养育之恩。

再次感谢各位家长能在百忙之中抽出空来坐到这里，共同思考，共同倾听，共同探讨关于我们的事，谢谢！

敬祝学校领导、各位老师和家长工作顺利，同学们的成绩更上一层楼！我的讲话完毕，谢谢大家！

学校健康教育内容国旗下讲话篇十六

各位领导，各位同学：

大家好，我是初一一班的xx[]今天我演讲的主题是“乐观心态 健康心理”。

同学们，你是否曾因老师对你的批评而耿耿于怀；是否曾因父母亲对你的责备而暗地抱怨；是否曾因学习不理想、总是害怕老师和家长的怪罪；是否曾因与同学间相处不和、总是感觉心中沉闷、压抑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。

有这样一个小故事，说有一个小伙子走路不小心摔了一跤，等他爬起来还没走几步却又摔倒了，这个小伙子便对人们说：“早知还要摔倒，第一次我就不该爬起来。”

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，倘若都象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，许多道理你也许只能感悟而无法理解，但是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，请记住一句话：“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。我的演讲完毕，谢谢大家。