

# 最新小学生德育教育国旗下讲话(汇总13篇)

世界经典著作是人类智慧的结晶，我们应该多读经典。写一篇经典作品要有独立思考和创新精神，能够在传统的基础上做出新的探索和突破。这是一些经典著作中的经典对白和哲理，让我们一起来品味其中的智慧和情感。

## 小学生德育教育国旗下讲话篇一

各位朋友：

大家好！

这天我演讲的题目是感恩父母。

各位，我们从哪里来？听到这个问题，大家肯定都会说，是父母把我们带到世界上来的。是啊，二十多年前的某一天，我的父母用泪水和幸福的笑容迎接了我的到来。但当我来到世上的那一刻起，父母却多了一项繁重的工作——照顾我。尽管这是一种沉重的负担，但父母却毫无怨言地抚养我长大。为了给我一个舒适的生活环境，他们总是那么辛苦，那么努力。小的时候，我总把这当作天经地义，因为我不了解，也不明白父母的辛苦。此刻，我长大了，我明白该怀着一颗感恩之心去体谅父母，就应担当起照顾、孝敬父母的职责。

古语说：“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义。”我们一点一滴的成长都离不开父母的帮忙，滴水之恩当涌泉相报，因此，我们就应懂得感恩，懂得感恩父母。

当我第一次喊爸爸妈妈的时候，第一次独立迈开一步的时候，第一次歪歪扭扭地写出一个字的时候……是父母在身边耐心地教导我。父母，是上苍赐予我不需要任何修饰的心灵的寄

托。

当我们遇到困难，能倾注所有一切来帮忙我们的人，是父母。

当我们受到委屈，能耐心听我们哭诉的人，是父母。

当我们犯错误时，能毫不犹豫地原谅我们的人，是父母。

当我们取得成功，会衷心为我们庆祝，与我们分享喜悦的，是父母。

而此刻我们远在外地工作，依然牵挂着我们的人还是父母。

电话里父亲的声音有些沙哑，老实的父亲不会说太多的话，电话里的他总是问我“吃饭了没有，工作辛苦吗，要吃的好一点。”但是我心里清楚地明白，父亲用他的勤劳养育着他的孩子，用他的质朴的性格教育着他的孩子，父亲为他的孩子而感到骄傲。不善言辞的他把他满腔的爱融进了向别人讲自我孩子时的‘那一脸灿烂的笑里。

我家在农村，抚养我和妹妹很不容易，更何况要送我们读书。应对巨额的学费，父母咬牙坚持着，任生活的重担把他们的肩膀压弯，毫无怨言。

此刻，我们都在外面工作，守着空空的房子，接电话就成了父母最快乐的事了。我们一个个打电话回去，父母都十分高兴。我想，那也许是他们最幸福的时刻。

虽然远在他乡，但是父母给我关爱无时无刻不在我的身边围绕，父母给我的无穷力量鼓励着我度过一个又一个寂寞时刻。

生活并非想象中那样完美，父母的辛勤是我们无法体会的，我们虽不能与父母分担生活的艰辛、创业的艰难，但我们在生活上能够少让父母为自我操心。当父母生病时，我们是否

应担起职责，照顾父母？要明白，哪怕一句关心的话语，哪怕一碗自我做好的方便面，都会慰藉父母曾为我们百般焦虑的心。感恩父母，并不难做到。

感恩父母，期望家里父母一切都好！

## 小学生德育教育国旗下讲话篇二

亲爱的同学们：

大家好！

我是三2班的\_\_、我是三2班的\_\_，今天我们在国旗下演讲的题目是《小学生的诚信》。

诚信是中华民族的传统美德，也是我们每个人立身做人的基本道德准则。孔子曾说“人而无言，不知其可也”。信用是一种现代社会无法或缺的个人资产。

我们第一天跨进校门时都曾经说过：我要做一个好学生；上课认真听讲；按时完成作业；遵守考试规则。这就是我们对学校和老师作出的承诺，更是对自己和家长作出的承诺。

可是今天在我们的身边却有许多诚信缺失的事例，有些同学经常不完成作业，老师催交时，总是说：没带来。就连没有做完作业这一事实都不敢承认，久而久之，老师、同学都不信任他，就算他真的没带作业，老师同学也认为他没做。这是一种不诚实的表现，也是一种对自己不负责任的表现。

抄袭作业更是愚昧之举，欺骗老师，欺骗家长，自己却是最大的受害者。一篇漂亮的抄来之作，也许会换来老师的好评，会赢得家长的微笑。但是，实际上自己并没学到该学知识，一到考试和实际应用时，便暴露了自己无知的本质，再美好的机会也会成为泡影。

守信是要付出代价的。首先要克服惰性，人人都有惰性，如果没有压力，惰性就会像野草一样丛生。我要用我的毅力去克服惰性，要牺牲许多的玩游戏，看电视的乐趣，去实现我自己许下的诺言。

守信也要克服贪婪。曾经有篇报道说：有一位卖彩票的妇女，把为顾客代买的，中了大奖的彩票交给顾客，引起了周围人们的议论纷纷。通过这一事例，我深深地被这位诚实的卖彩票人的品德所感动，虽然，她失去的是金钱，但是她得到的却是用金钱也换不回的诚信。我相信，她以后的生意会越来越越好。

综上所述，我们小学生从小就要有讲诚实，守信用的习惯。并从身边的每一件小事做起，有些事虽小，但折射出生活的真谛。

拥有诚信就像划船人拥有一根船桨；伐树人拥有一把利斧；像雄鹰拥有一双翅膀。

参天古树缘于苍劲的根，挺拔的翠松依赖于不屈的根。诚信犹如根，不管什么时刻，什么地点，守着你的根，守着炎黄子孙的根，守着哪怕我们唯一的拥有——诚信。

我们在国旗下讲话完毕，谢谢大家！

## 小学生德育教育国旗下讲话篇三

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我讲话的题目是《安全常系心中》。

你们知道生活中什么最重要吗？是安全。只有保证我们生命和生活的安全，一切才有意义。当同学们听到有关小学生意外伤害事故时，不知道你们想了些什么。我想，同学们至少会

想到：这些教训无论发生在谁的身上都会给受害者人身造成伤害、甚至死亡；会给受害者家庭造成极大的损失；会给学校正常教学秩序造成混乱；会给社会造成不稳定影响。安全问题关系到我们每一位学生的切身利益，只有安全才能为我们保驾护航。在这里，我向全体同学发出倡议：

- 1、校内课间不追逐打闹，上下楼梯慢步轻声，靠右行。
- 2、放学按时离校，不在校园内逗留。
- 3、不到小摊小贩购买食物，不吃不洁食物，喝水要讲究卫生，注意身体健康。
- 4、保证用电安全，不乱动电源插座。
- 5、入校后不得随便出校门。上体育课及课外活动时要注意与他人合作，防止器械伤人，保证安全。
- 6、上学、放学途中要遵守交通规则，防止交通事故的发生。
- 7、放学后按时回家，不在街上逗留，不与陌生人交往，不能接受陌生人馈赠礼物，受到不法侵害时及时拨打急救电话寻求帮助。

同学们，安全常系心中，人生一路顺风！让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们每天平平安安到校，高高兴兴回家，祝愿我们的生活处处开满安全之花。

## 小学生德育教育国旗下讲话篇四

亲爱的老师和同学们：

大家好！

书籍是人类进步的阶梯。有人说，如果此刻一场灾难摧毁了城市和村庄，只要还有图书馆存在，人类就不会灭亡，也不会退回到吃血喝血的时代。多读书，好好读书，获取知识，修身养性，为社会做贡献，实现自我。这是必要的，也是及时的。

知识就是力量。在知识匮乏的时代，多读书，读好书，早已是每个人的心愿。书籍作为知识的载体，早已是知识的代名词。科学家爱因斯坦一生中完成了1000多种科学发明。不爱读书，很难在巨人的肩膀上取得如此伟大的科学成就。中国科学家对自己领域的知识并不全面。读书和学习不仅对社会有益，也是塑造、提高、提升和实现自我的重要途径。读书是有道理的，读书是真理。

然而，在市场经济的冲击下，人们浮躁，加上电视和互联网的影响，许多学生对阅读失去了浓厚的兴趣。他们有时间看电视，玩游戏，却没有时间看一两本好书。尤其是青少年更突出，很多人连中国古典四大名著是什么都不懂。因此，青年学生有必要提倡多读书，读好书，享受读书乐趣。

怎样才能享受读书？首先，我们应该仔细阅读老师推荐的好书，培养我们的阅读兴趣。目前市场上有很多书，不仅没有用，而且对人有害。所以，推荐好书，指导阅读是很有必要的。二是提倡快乐阅读、自觉阅读、非功利阅读。读书的目的是修身养性，增长见识。只要你有意识地学习，没有功利，你就可以快乐地阅读。

在建设学习型社会的日子里，让我们每天坚持一两个小时，多读书，好好读书，自觉读书，读书无功利，增长见识，陶冶性情，培养和感受读书的乐趣。

谢谢大家！

## 小学生德育教育国旗下讲话篇五

早上好!今天我国旗下讲话的题目是《播种礼仪收获友谊》!四月,是春风和煦、万木吐绿、百花盛开、欣欣向荣的美好季节。四月春风暖人心,她不但吹来了喜讯,吹来了春意,也吹开了我们心中的礼仪之花。校门口,一声声清脆的“老师,您早!”“老师,您好!”从孩子们那稚嫩的小嘴里吐出来,老师们回赠的是亲切的笑容,欣赏的目光——“孩子们好!”。操场边,一个小朋友摔倒了,伸出的却是无数双友爱的小手,响彻耳畔的是关切的话语“小同学,别哭,别哭,要勇敢啊!”小朋友那满是痛楚的脸蛋也破涕为笑了。楼道里,看到的是个个侧着身子让同学先过去的身影。像这样文明礼仪的美丽而温情的话,在我们的校园里时时处处都绽放着。

文明礼貌是人际间用以沟通思想、交流感情、表达心意、促进了解的一种形式,是人际交往中不可缺少的润滑剂。“人与人之间好比镜子,您带着笑脸走向他,他也必定带着笑脸走进您。”

孔子曾说过“不学礼,无以立。”我国是一个有着悠久历史的‘文明古国,具有“礼仪之邦”的美称。文明礼貌是一个国家社会风尚的真实反映,是一个民族道德素质水平和精神文明程度的标志之一,是一个人高尚人格的真实体现。每个人从他来到这个世界的那一刻起,就需要别人的爱抚、安慰、体谅、关怀,都渴望真诚友情和相互帮助。当我们快乐时,需要和他人分享,有痛苦烦恼时,希望向他人倾诉;有了困难时希冀他人的帮助。同样在与人交往中,也需要宽容,虚怀若谷的大度、对人友爱、理解,不埋怨,不嫉恨、不猜疑。得理让人,失理道歉。真诚地与人相处,与人为善,相互尊重,相互信任。一声“您好”,犹如春风般的温暖,给别人带去一天的好心情。一句“谢谢”,拉近了人们之间的距离,一声“对不起”能化解剑拔弩张的冲突,一个“不要紧”等于给人吹去了阵阵温润的春风。你弯腰从地上拣起一片纸屑,会给我们美丽的校园带来一片文明的春色。

老师们，同学们!让我们用自己的实际行动，播撒文明的种子，掀起文明的新风。说文明话，做文明事，当文明人。让清新的春风春雨洗涤我们的心灵，让一切野蛮、粗俗、丑陋的言行在我们身边消失吧!让我们每一个人都用友好、诚恳的态度待人，用热情、大方的举止处事，给他人带来愉快和谐，让校园充满爱的温馨。当然，它也将使我们自己更加快乐!更加高尚!让我们播下文明礼仪之花，在我们的校园竞相绽放吧!让我们因此而收获到的那份珍贵的友谊再在这春光明媚的校园里传递吧!

## 小学生德育教育国旗下讲话篇六

尊敬的老师、亲爱的同学们:

大家好，我是503班的xxx□

今天国旗下讲话的主题是《磨砺意志，立志成才》。

有一句俗话说得好，能登上金字塔的生物只有两种：鹰和蜗牛。虽然我们不能人人都像雄鹰一样一飞冲天，但我们至少可以像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行。

张海迪就是一个例子。她的美好人生刚刚开始的时候就遇到了残疾的巨大挫折，在残酷的命运挑战面前，张海迪没有沮丧和沉沦，她以顽强的毅力和恒心与疾病做斗争，经受了严峻的考验，被评为“中国十佳青年”，人们称她是“身残志坚”的楷模。她以克服自身障碍的精神为残疾人进入知识的海洋开拓了一条道路。

胡适先生说过：“学问是铸器的工具，放弃了学问，便摧毁了自己。”在漫漫的学习征途中，无疑也充满了艰苦。在学习的过程中要学会以苦为乐，刻苦地磨炼自己，积极进取。只有这样，才能成为国家的人才。正处于学习阶段的我们，就应该刻苦努力、不懈追求。在我们五年级组开展的《以书

为伴、立志勤学》的阶梯式德育活动中，希望同学们通过诵读经典励志小故事，在传统经典的熏陶下，自主定目标，从而达到“明事理、见行动、成德成才、立志成材”的效果。

莲花虽生长在营养丰富的池塘，也确实美丽、婀娜多姿，但只要用手轻轻一掐，就可以断了她的脖颈。而沙漠中的仙人掌，由于在恶劣的自然环境中备受磨难，生命力才锻炼得坚韧而刚强。在21世纪竞争强烈的现代社会中，我们更要拥有意志。是意志，让我们不被生活和学习中的种种挫折击败；是意志，让我们更加满怀信心，积极地奔跑在人生的跑道上。

梁启超曾说：“少年志则国志，少年强则国强。”只有意志坚强，才能披风破浪；只有立志成才，才有前进方向；只有全心奋斗，才能收获梦想。愿同学们用坚强的意志，创造出人生最亮丽的风景，最广阔的天地。

谢谢大家！

## 小学生德育教育国旗下讲话篇七

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家好！

金色九月，阳光明媚，秋风送爽。在这个收获的季节，我们迎来了新学年的开学典礼。在这里我代表学校向全体新生、老生表达我最美好的祝愿：祝大家身体健康、学业进步！

一直以来，学校领导和老师们默默地工作，无私奉献，努力为同学们创造良好的学习氛围，营造优美的校园环境。但是，同学们想过吗？学校要发展，形象要高大，光靠老师的努力是远远不够的，需要你、我、他的共同努力，学校才能发展的更好。

新的学期，我们要有恒心，有毅力：我们要学会自控、自制：我们要有阳光、有活力；我们要有礼貌、有修养。正所谓良好的开端——成功的一半。相信2021的辉煌将属于我们全校师生！

在这里，我再次祝贺大家：身体健康、学业进步！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 小学生德育教育国旗下讲话篇八

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好！新的学期开始了，今天，我们在这里举行开学典礼，对本学期的工作进行安排动员和要求，希望全体师生严格按照学校的要求，在新的学期里，制订切实可行的目标计划，以饱满的热情，积极的态度完成各个班级及个人的工作学习任务，营造崇尚科学、文明、创新进取的良好氛围，树立舒城路小学良好的形象。今天的主题是“我做新伙伴的小导游”，我更希望在各位老师的帮助带领下，我们的老同学真正能帮助新同学认识校园的每一个角落，发挥真正的“小导游”的作用。下面我就新学期对大家提几点要求：

1、全校师生，要根据学校的安排，制定新的目标、计划，开学伊始，每位师生都要以新的状态投入到工作和学习中，制订科学、严密、详细的计划，合理安排完成本学期的任务，各职能部门要严格检查落实，以保证良好有序的教学秩序的建立。

2、牢牢树立尊师爱生的思想：学生的优良品质，良好的习惯的养成，需要老师的培养，在学校，老师们时时刻刻在关心着每一个同学，他们丰富的知识、高尚的人格，无私奉献的精神，值得每一个同学的尊敬和爱戴；同样，我们也要求每一个教师真诚的热爱我们的每一个学生，关心他们的学习、安

全、生活和心理，教师的责任不仅是传授知识，更重要的是培养学生良好的习惯及指导学习方法，进而初步培养学生热爱他人、热爱生活、热爱学习的兴趣和人生观，谁都会有错误和缺点，教师正是帮助、引导学生排除这些问题的布道者，教师应该成为学生的好朋友，学校绝不允许呵斥、责骂、体罚和变相体罚学生的现象再发生，要建立平等、互爱的师生关系，使我校成为师生工作、学习的乐园。希望我们的学校、老师、学生都能在快乐中成长！

3、增强安全意识：我们小学生自我防护意识和能力都不强，这就需要教师去引导，家长密切的配合，学生处处留心、学习，加强自我保护，学会生存，一定要听从家长和教师的要求和安排。

4、加强纪律观念：学校需要建立良好的秩序，需要纪律的保证，无论是学生还是老师，在纪律面前人人平等，大家要把心事和精力用在工作和学习上，热爱学习，关心事业，培养坚忍不拔、勇于拼搏的精神，严格要求自己。学校是科学、文明和先进文化的阵地，我们要杜绝打架、骂人、讲粗话、欺负小同学、封建迷信等现象，使广大师生成为高质量的现代文明人。

5、强化质量意识：质量是学校生存的根本，全体教师必须时刻保持清楚的认识，我们要从工作学习的每一个环节把好质量关，争取一次把事情办好，高标准、严要求，形成严谨、认真的教风、学风，为我校的教育工作作出不懈努力。

同学们，老师们，新的学期已经开始，新的目标和任务等待我们去完成，让我们振作精神、正视不足、团结一致、鼓足干劲、更新观念、锐意创新、与时俱进，以新的姿态和面貌去迎接新的挑战，取得新的荣誉。

## 小学生德育教育国旗下讲话篇九

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

大家好！今天我们演讲的主题是“遵规守纪、从我做起”。

俗语说：“无规矩不成方圆”，纪律如同一个河床一样，若是没有河床，必定泛滥成灾。一个班级，如果大家不遵规守纪，怎么能有战斗力？而一个班风涣散的班级，又怎能奋发图强，学有所成。

《中小学生守则》已经给了我们明确的指示：自尊自爱，自信自强，注重仪表，真诚友爱，礼貌待人，遵规守纪，勤奋学习，勤劳俭朴，孝敬父母。学校也有明确的要求，比如说：待人要谦虚礼貌，言行要文明等。这些说起来简单，但做起来可就不那么容易了。有些同学总是怀着侥幸心理，认为偶尔违反一两条纪律没有什么关系。可是，大家想过吗？偶尔犯一两次错误本来是可以原谅的，但是如果总是怀着这种侥幸心理的话，天长日久养成了不良的习惯，再改那可就是比登天还要难了。我们要知道，各种规章制度是为了让大家拥有一个更加有序的环境，是为了让同学们更好的学习，老师们更好的工作。

同学们，社会的蓬勃向上靠秩序，球场的酣畅淋漓靠规则，人生的精彩绝伦靠规矩。同样，我们在学校里更应当遵守校规校纪。也只有真正恪守本分，遵规守纪，才能把握好生命中的每一天，才能真正地超越自我。

因此，我们在这里呼吁：作为xx小学的一名学生，我们应当从现在做起，从我做起，从身边每一点一滴的小事做起。自觉遵守各项校规校纪，养成良好的行为习惯。这样做不仅为了让学校环境更加美好，更为了我们能够健康的成长，在一个良好的环境中快乐的学习。我们相信，只要在遵规守纪的土壤中播下一个动作，便会收获一个良好的习惯；播下一个

良好的习惯，便会收获一个高尚的品质。我们每一个人才会拥有一个更加美好的前程！

谢谢大家！

## 小学生德育教育国旗下讲话篇十

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天是新年第一次国旗下讲话，经过了一个平安、愉快的寒假，我们满怀新的希望迎来了生机勃勃的2022年。首先祝同学们在新的一年里，学得轻松，学得愉快，学有所成。

老师们，同学们，一年之计在于春。春季是播种的季节，我们在春天里播撒文明、勤奋、乐学、健康、合作的种子，只有用辛勤的劳动播下希望的种子，到时候才会有满意的收获，我觉得同学们应该从以下几方面努力：

道德是一种素养，也是一种美德。道德的力量，朴素却又崇高，平凡却更显伟大。作为小学生的我们要以高尚的情操为准绳，严格遵守《小学生日常行为规范》。同学们应多思考“我应该怎样做，这样做对我及学校有什么益处”，真正将落实常规内化为自觉的行为。希望通过大家的努力，让我们的校园更加整洁优美，告别乱扔等不文明行为；让我们的各种公共设施更加持久耐用，不要出现人为的破坏；让我们的校园更加文明和谐，没有了追逐吵闹，彼此互敬互爱，从我做起，从小事做起，摒弃不良行为，养成文明习惯。愿全体同学，齐心协力，共同维护学校荣誉，共同构建和谐校园。

要勤奋学习，全面提升自身的素质。学习是我们的主要任务，知识的丰富，能力的提高，品格的养成都离不开学习。因此，要认真改掉学习中的一些不良习惯，从“认真”开始，认认

真真地读书，认认真真地上课，认认真真地做作业。希望我们都能在生活的大课堂中，善于发现、善于思索、善于获取知识，使自己“活到老，学到老”，最终学会做人、学会做事。

要珍爱生命，树立安全意识。我们要高度关注自己的生命，对自己负责，对父母负责，对社会负责。同学们一定要听从老师及家长教导，上楼、下楼、做操、课间活动，就餐、上学、放学等都要把安全放在第一位，不做危险游戏，遵守规则，同时还要注意交通安全，现在正是春天，传染病流行，我们要讲究饮食卫生，积极锻炼身体，不断增强体质，这样病菌就会远离我们。

同学们，让我们在新的学期里发扬互帮互助、积极主动、探索创新的精神，取得各自满意的成绩。共同畅想我们美好的明天！

最后，祝老师们在新的一年里身体健康、工作愉快、家庭幸福！祝同学们快乐成长，学习进步！谢谢大家！

## 小学生德育教育国旗下讲话篇十一

尊敬的老师、亲爱的同学：

你们好！

蓝天下，迎着初升的晨曦，我们在这里举行庄严而隆重的升国旗仪式。

再过几天就是10月1日，中华人民共和国成立某某周年纪念日。我们祖国走过了58个年头的辉煌道路，回顾历史，每一个中国人都会为此感到骄傲与自豪。

滔滔的长江，滚滚的黄河，连绵不断的山脉，都属于我们伟

大的祖国。祖国的山川雄奇，祖国的河水秀逸，祖国的胸怀无比广阔。

曾经，当侵略者的铁蹄践踏我们美丽山河的时候，每一个有良知的中国人脸上流着泪，心中淌着血。为了心中神圣不可侵犯的祖国，他们在黑暗中摸索，在屈辱中抗争。

千千万万的赤子，撑起了我们民族的脊梁，祖国的希望。正是他们用满腔的热血，谱写了无愧于时代的《义勇军进行曲》，才使得我们今天的共和国国歌响彻神州，气势磅礴，雄壮嘹亮。

国旗，在新世纪升起；国歌，在新世纪奏响。祖国正走向繁荣昌盛、前途一片光明。

让我们沐浴着五彩的晨光，伴着鲜艳的国旗，更加努力地学习吧！

祖国需要我们，世纪需要我们，未来需要我们！

## 小学生德育教育国旗下讲话篇十二

各位同学各位老师：

大家早上好！

今日我国旗下演讲的题目是《冬季，请加强体育锻炼》！

冬季的到来，给天气增加了几分寒意，这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅仅能锻炼身体，增强体质，并且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒本事，增强抵抗各种疾病的本事。

冬季体育锻炼，由于肌肉不断收缩，呼吸加快，新陈代谢旺

盛，身体产生的热量增加。同时还增强了大脑皮层的兴奋性，使体温调节中枢灵敏、准确地调节体温，提高人们的御寒本事。所以，坚持冬季锻炼的人，抗寒本事比一般人增强8—10倍。

冬季体育锻炼，大都在室外进行，不断受到冷空气的刺激，人体造血机能发生明显变化，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗本事增强，俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。冬季体育锻炼，理解阳光的照射，弥补阳光照射的不足。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的青少年来说，多参加户外锻炼更为重要。冬季体育锻炼，还能够加快血液循环，增加了大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有进取的作用。

1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前必须要做好准备活动。准备活动能够提高身体各器官的运作水平，改善肌肉、关节的灵活性，防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。

2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼着装要合理，锻炼后要做适当的整理活动，及时穿衣保暖，以防感冒。

3、参加冬季锻炼，要有循序渐进的过程，更要有顽强的毅力、持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，身体是知识的载体，仅有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

最终，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！”。

多谢大家，我的演讲完毕！

## 小学生德育教育国旗下讲话篇十三

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家上午好！

今天我讲话的主题是“友善待人，和睦相处”。

同学们，我们xx中心小学去年已成功地创建了“xx全文明校园”，我们学校还是xx文明单位标兵，这是我们全体老师和同学们共同努力的结果。新的一年我们要以取得的荣誉为动力，每个人都争取做一个友善待人，与他人和睦相处的文明使者，让我们校园的文明之花看得更加鲜艳。

首先，同学之间要相互信任，和睦相处。要善于发现别人的长处，能听取别人的合理建议，发现自己的意见与别人不同时，不要固执己见，强词夺理，要做到以理服人。不能给同学取外号，更不能讥笑和戏弄那些有生理缺陷的同学，不做那些只图自己快乐，而给别人带来痛苦的事。不传播一些不利于团结的话，更不能在背后说别人的坏话。

其次，同学之间遇到矛盾要坦诚相待，主动化解。生活中难免会出现一些不愉快的事情，遇到矛盾，要首先从自己身上找原因，不能一味强调自己的理由，指责别人，更不能拔拳相向，动手打人。

另外，同学们要学会乐于助人，关心他人，要设身处地地为他人着想，学会“换位思考”关心他人，也要选择适当的方

式，一句温柔的话语，一个细小的动作，或是一封充满真情的书信，也许就能给人带来宽慰，在他人困难的时候要给予真诚的帮助。我校二年级一班教室前的花台里竖着的一块牌子上有这样的一句格言“你一天的爱心，可能带来别人一生的感谢”，就让我们用这句话来指导自己的言行吧！

同学们，我们都希望生活在友好、友爱的氛围中，希望自己的周围充满善意、善良、善举。营造这样一个人人心情舒畅，处处温暖和谐的生活学习环境，需要我们每一个人的共同努力。这就需要我们都要从自己做起，从小事做起，以友善的态度与同学相处，与家人相处。相信我们每位同学都会成为“友善使者”，愿我们的校园遍开“友善之花”！同时，我们也要把友善带到校外，带到社会的每一个角落，让我们在表达友善的同时更多地享受友善。就如学校池塘边的牌子上写的一句格言“为别人鼓掌的人，也是给自己的生命加油”，同学们伸出你的双手为别人鼓掌吧，永远要为自己的生命加油噢。