# 体魄强健好少年演讲稿

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2025-01-29

*篇一:《四好少年演讲稿》争当四好少年，从现在做起敬爱的老师们，亲爱的同学们：你们好!今天我演讲的题目是：《争当四好少年，从现在做起》。还记得去年六一儿童节胡爷爷在中国少年先锋队建队60周年时给我们的贺信吧？在贺信中，胡爷爷曾语重心长地要求我...*

篇一:《四好少年演讲稿》

争当四好少年，从现在做起

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

你们好!

今天我演讲的题目是：《争当四好少年，从现在做起》。还记得去年六一儿童节胡爷爷在中国少年先锋队建队60周年时给我们的贺信吧？在贺信中，胡爷爷曾语重心长地要求我们牢记党和人民的重托，在德、智、体、美等方面全面发展，勉励我们少年儿童要-----“争当热爱祖国，理想远大的好少年；争当勤奋学习，追求上进的好少年；争当品德优良，团结友爱的好少年；争当体魄强健，活泼开朗的好少年。”作为一名新时代的少年，我们不能辜负胡爷爷的殷切希望，应该从现在做起，从身边做起，争做一个德智体美全面发展的“四好少年”！ 祖国是耀眼的太阳，我们将是灿烂夺目的光环。祖国培育了我们，我们要热爱我们的祖国，我们从小就应该立下“报效祖国”这一崇高理想。理想是人生的航标，有了理想，我们才会有一个明确的奋斗目标，才不会盲目地在人生的道路上乱闯。著名科学家钱学森在美国有着优越的生活条件，但他一心想念着自己的祖国，想为祖国的建设出一份力，他不顾美国政府的重重阻拦，在祖国与美国科学界的大力帮助下，终于回到了自己的祖国，为我国的科学发展贡献了毕生精力。

这就是我们的榜样。我们要向钱学森老爷爷学习，立志做国家栋梁，为祖国、为人民服务，让祖国的五星红旗升上更高，更广的一片天空！

做国家栋梁之材是我们每一个少年心中的远大理想，可要实现这一崇高目标，靠的是什么？靠实力，靠真本领！有实力才有优势。而现在正是我们学习的最佳时期。古语说得好：“少壮不努力，老大徒伤悲。”现在我们有精力，也有时间去奋斗，来增强自己的实力。要成功，只有现在勤奋学习，把该学的知识掌握好，自己才会有实力去竞争，去实现自己的理想。所以，我们现在就应该把课堂上老师教的学好，上课认真听讲，动脑思考，积极发言，课后认真完成作业，这样才能把知识学扎实，学好。

胡爷爷要求我们“品德优良，团结友爱”，我想要使我们的国家更加富强，就需要靠全国人民的共同奋斗，一个人的力量总是渺小的，只有团结起来力量才大。正如雷锋同志所说的：“滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。”正像一滴水所滋润的土地是一小块，当这滴水融进大海，再来滋润土地，将是一大片！这就要求我们从小就要发扬团结友爱的精神，做到在学校尊敬师长，关心集体，在校外遵守社会公德，维护社会秩序，在家庭尊重长辈，关爱老人，把自己培养成一个有爱心，守纪律的好少年。

如果把理想比作胜利的彼岸，那么我们的身体就是驶向彼岸的小船；小船如果不结实，就无法接受风浪的考验。如果我们没有一个健

康的体魄，任你理想如何远大，理想永远都只能是空想。这就需要我们做到“体魄强健，活泼开朗”。毛主席从学生时代开始就非常重视锻炼身体，一辈子坚持锻炼身体，非常值得我们学习。毛主席在湖南第一师范学习时，第一师范校门口有一口水井。毛主席仿效他的老师杨昌济老师，天天坚持在井口进行冷水浴，每天，天刚蒙蒙亮，毛主席就起床来到井旁，他一桶一桶把水吊上来，从头浇到脚冲洗全身，然后用毛巾擦干，擦了又淋，淋了再擦，直至擦得混身通红为止，即使在寒冷的冬天也坚持不懈。毛主席常对人说：“一个经常注意锻炼身体的人，便不会为风雪的寒威所吓倒。”正是因为有了强健的体魄，毛主席才能克服千难万险，带领中国人民走上解放的道路。所以，要实现理想，实力固然重要，但没有一个健康的体魄，理想终究成为空想。

“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，未来的路还很长，让我们从现在做起，从自己做起，共同努力，争做“四好少年”，为我们伟大祖国的繁荣昌盛、为中华民族的伟大复兴做出自己应有的贡献。

谢谢！

胡锦涛总书记在致少先队建队60周年的贺信中，对当代少先队员提出牢记党和人民的重托，在德、智、体、美等方面全面发展，争当热爱祖国、理想远大的好少年，争当勤奋学习、追求上进的好少年，争当品德优良、团结友爱的好少年，争当体魄强健、活泼开朗的好少年的殷切期望，具有很强的时代性和针对性，是当代少年儿童健康成长的方向和指南。{体魄强健好少年演讲稿}.

在这里，我想主要谈一谈争当热爱祖国，理想远大的好少年。爱国就是对祖国的忠诚与热爱。历朝历代，许多仁人志士都具有强烈的忧国忧民思想，以国事为己任，前仆后继，临难不屈，保卫祖国，关怀民生，这种可贵的精神，使中华民族历经劫难而不衰。每每看到五星红旗在蔚蓝的天空中升起，每每高举队礼凝视国旗，同学们，你是否感到心里无比自豪？当五星红旗在奥运赛场升起，当神州7号在飘渺无垠的宇宙翱翔，我骄傲，我是中国人！还记得一年级时的我总是用稚嫩而好奇的目光打量那些高年级的大哥哥和大姐姐们，不是因为相貌与自己有什么不同，而是他们每个人领口都打着一条鲜红的足以让人羡慕不已的领巾。后来通过班主任的教导，慢慢知道了那是中国少年先锋队队员的标志，最早戴上红领巾的孩子是好孩子－－这个朴素的理念自那时起就深深植根心中。那时身边的小朋友都以能第一批加入少先队为自豪骄傲的美事，我也不例外。当傻傻的我看到高年级的哥哥姐姐给我戴上红领巾时，我激动万分，只是还不会用文字形容我内心的感受。当我郑重的举起拳头宣誓时，我明白要想成为一名光荣的少先队员，需要对自己真正地严格要求，一丝一毫都马虎放松不得。

上月，大队辅导员杨老师让我参加每周一次的国旗下讲话，在广播中演讲争当四好少年。听到这个消息我亦受宠若惊，接下来的几天里，我用最大的心力灌注文稿，老师帮忙修改了一次就通过，并当面演练朗读了几次。正式讲话那天，我极力克制当时的紧张情绪，用微颤的声音和全部的情感念诵自己心血凝结的文章，我看不到同学们的表情，只是全身心的沉浸在文字中，红色的爱国情节也在感情的升华中变得愈发炽热&&事后班主任夸我讲的真好，那时，我真高兴，胸前的红领巾也似乎更鲜艳了。

爱国不是一句口号，而是要付出实际行动的。争当四好少年也不是空话，是要拿出真人真事的。还记得08年北京奥运会的时候，杜丽没能拿到第一块金牌，她哭了，她难过地说：对不起，我没能让祖国的五星红旗第一个在赛场升起！10年温哥华冬奥会时，庞清佟健用一曲《追梦无悔》诠释了什么是爱。有同学会问，他们都是运动员呀，这离我们太远了。是呀，可爱国无处不在，弯下腰，捡起一张纸片；拿起布，擦去窗上的一点污渍；停住脚，停止踩踏绿地的脚步，拉起摔跤的同学；伸出手，关起滴水的水龙头，扶起蹒跚的老人。一起建设一个美好，和谐的家园！

祖国是和谐的家园，每个人都享受这幸福和温暖，争做四好少年，挽起我们友谊的双手向着未来，勇敢登攀。今天的预备队必将成为明天的主力军，让我们发奋努力，成为祖国的好少年！

《做一个自信阳光的好少年》

学生：郝婉莹

辅导老师：周俊苗

送表矿区第三小学

20\_年4月25日

尊敬的老师！亲爱的同学们！

大家好！

非常高兴,今天我能代表班级参加这次演讲比赛. 今天我演讲的题目是《做一个自信阳光的好少年》。 在这个生机勃勃、万物复苏的季节里，全市上下正在开展争做“七好少年”活动，我也是时时刻刻用“七个好”的标准来严格要求自己.{体魄强健好少年演讲稿}.

人们常说:书籍是人类进步的阶梯。要想成为优秀的小少年，就必须读好书。我是一个爱读书的少年，因为书能丰富我的知识.我读书,知道了祖国有悠久灿烂的文化；我爱读书,因为书能使我懂得了做人的道理.我学会了爱.我同情卖火柴的小女孩,我关心小凡卡的命运,我敬佩居里夫人严谨好学的态度,钱学森、李四光的爱国精神；读书,可以使人博学多识、学富五车；读书,可以使人无忧无虑、回味无穷.

当然要想成为一名优秀的小学生光读好书是不远远不够的，还要写好字，说好话，做好事等等。因此我平时都是坚持每天练一张字帖，时间长了，我就形成一套自己的练字方法，首先在在练习楷体字，掌握字的结构，还要经过读帖、描摹、临帖、背帖、创作五步。在我的努力下，我的作业本上的字都整整齐齐、干干净净.在学校，我时时刻刻提醒自己，我是一名少先队员更要遵守小学生守则，讲文明，做到常把文明用语嘴边挂，做到凡事都要为他人着想。所以同学们都把我当成好伙伴谁有了困难都去找我,最后总能想办法圆满解决问题.我同样把自己的爱心献给需要帮助的人,每一次看到露宿街头的老人和孩子,我总是在内心暗下决心:等我长大以后,要成立一个慈善基金

会,让这些人得到妥善的安置. 在家里,我是妈妈的好帮手:擦桌子、扫地、洗碗、收拾房间„„每做一件事情,妈妈都会鼓励我、指导我,使我越做越好，而我也很享受自己自己的劳动成果。

少年兴则国兴，少年强则国强。青少年学生是祖国的未来，民族的希望。作为一个小学生，我们不但要学习好，还要踊跃参加阳光体育运动,做身体健康、全面发展的好少年。在我们学校我积极地参加了街舞社团，因为它不但使我的身体非常健康，更重要的是它使我面对学习更加自信了。让我们携起手来做一个体魄强健、活泼开朗的好少年。

同学们，真正能做到文明好少年，是很难的，可又是很简单的，只要我们从小事做起，认真做好每件事，就一定能成为文明小少年！行为成就美德，从现在起为自己订立一个目标。在 “争做七好青少年”的活动中，更加全面地发展。

同学们！今天，我们是株株幼苗，在学校这片沃土上茁壮成长，明天，我们便是根根栋梁，撑起祖国大厦，使它更加繁荣富强！让我们用自己的行动，做一个自信阳光的七好少年。让“七好青少年”的活动在我们的学校开花、结果。

我的演讲到此结束！谢谢大家!

在这个生机勃勃、万物复苏的季节里，全国上下正在开展争做“四好少年”活动，这是胡锦涛爷爷在给少先队的一封信中提到的争当“四个好少年”的要求。胡爷爷的号召，不仅是对全国少年儿童的关心，也是对全国少年儿童的关爱。他要求少先队员们人人努力争当热爱祖国、理想远大的好少年，争当勤奋学习、追求上进的好少年，争当品德优良、团结友爱的好少年，争当体魄强健、活泼开朗的好少年，誓做合格接班人。{体魄强健好少年演讲稿}.

少年兴则国兴，少年强则国强。青少年学生是祖国的未来，民族的希望。这次我校开展争当“四个好少年”主题活动，全校同学都要积极参加这项活动。争当“四个好少年”应该从我做起，从我身边的每一件小事做起。

我们争当祖国的好少年，要热爱祖国、理想远大，为了实现中华民族的伟大复兴，努力向前；我们争当文明好少年，要勤奋学习、追求上进，丰富的知识是我们翱翔的翅膀，飞向蓝天。上课专心听讲，下课好好复习，按时完成作业，考出一个好成绩；我们争当祖国的好少年，要品德优良、团结友爱，挽起我们友谊的双手向着未来，勇敢登攀。我们争当祖国的好少年：“团结友爱，互相帮助；帮助别人，快乐自己”,是每个少年时刻不忘的真理。为自己存在的价值而努力，就是上进。我们争当文明好少年，还要培养自己独立的能力。放学后多帮妈妈做些家务，自己能做的事自己做。平时如果大人不家，要自己做饭、洗衣服、打扫卫生；

我们争当文明好少年，更要遵守小学生守则，时时刻刻记住，我是一名少先队员，是祖国的未来和希望，从小讲文明，长大为祖国做出应有的贡献。我们争当祖国的好少年，要体魄强健、活泼开朗，用充沛的精力把祖国建设的重任，扛在双肩。身心健康是主要，锻炼身体，活泼开朗，才会有好心身来争当四好少年。

同学们，真正能做到文明好少年，是很难的，可又是很简单的，只要我们从小事做起，认真做好每件事，就一定能成为文明小少年！同学们，行为成就美德，从现在起为自己订立一个目标。在学校、在家庭、在社会，说文明话、行文明事、做文明人，在“知荣明耻，从我做起”“争做四好少年”的活动中，更加全面地发展。

同学们，今天，我们是株株幼苗，在学校这片沃土上茁壮成长，明天，我们便是根根栋梁，撑起祖国大厦，使它更加繁荣富强！让我们用自己的行动，做一个文明守纪的四好少年。让“四个好少年”的活动在我们的学校开花、结果。

《争当四好少年》

亲爱的老师、同学们大家好!

我是育才小学二年级的xxx，今天我演讲的题目是《争当四好少年》。 在阳光明媚的日子里，胡锦涛爷爷对我们提出了一个希望：争当四好少年。我们是祖国的希望，祖国的花朵。未来的路靠我们照亮，为了祖国将来的建设和发展，我们一定要争当四好少年。

我们要争当四好少年，就要热爱祖国、理想远大。因为只有从小养成爱国思想，长大以后才能为祖国出力，成为国家的栋梁。当然，远大的理想对于我们来说也是必不可少的，有了远大的理想，并向着理想去努力，才能取得成就。

我们要争当四好少年，就要勤奋学习、追求上进。要知道，“学习是一切前进动力的源泉”。从小养成勤奋学习、追求上进的好习惯，将来才能更好的造福于社会。

我们要争当四好少年，还要品德优良、团结友爱。要知道，道德是做人的根本。即使你有一些学问和本领，如果没有好品德，也不会成为对社会有用的人。当然团结友爱对同学们来说也是十分重要的。我们可以从小事做起，帮助别人，快乐自己。

我们要争当四好少年，还要体魄强健、活泼开朗。活泼开朗是每一名学生都应具备的性格。它就像温暖的阳光，人见人爱。一个人的身体素质，对于他的现在和将来都有很大的影响，有了健康强壮的身体，我们才能去寻求幸福，实现崇高的理想。

同学们，四好少年不是梦，只要努力，在座的你我都能够实现!今天，我们是株株幼苗，在学校这片沃土里茁壮成长,明天，我们便是根根栋梁，撑起祖国 1

大厦，使它更加繁荣富强! 2

尊敬的老师、同学们：

上午好！我是四年级的，今天演讲的题目是《争当“四好少年”》。

青少年是祖国的未来、民族的希望，是社会主义现代化事业的建设者和接班人。党和政府十分关心和高度重视青少年的成长。我国青少年教育和保护工作取得了很大成绩，青少年犯罪率在世界上一直是比较低的。但近年来由于各种消极因素和不良环境的影响，我国青少年犯罪率日渐突出，给社会、家庭和个人造成了严重的危害和巨大的不幸，也对实现依法治国的战略目标提出了严峻的挑战。 少年兴则国兴，少年强则国强。青少年学生是祖国的未来，民族的希望，切实抓好青少年的爱国主义精神，进行国防教育，是事关国家强盛，民簇的振兴。我校借中华人民共和国60周年阅兵仪式，开展以“弘扬阅兵精神，争当四好少年”为主题的国防教育活动。“起来！起来！起来！我们万众一心，昌着敌人的炮火，前进！昌着敌人炮火，前进！前进！前进！进！”嘹亮的国歌响彻云霄，全国上下沸腾了，全世界的目光都聚焦在北京天安门广场。人民解放军雄壮有力的步伐，严整的军容，新锐的武器，处处透露出中国军人的威武与气概。观看着60周年国庆阅兵仪式，我们的学生为之振奋，为之鼓舞，对新型武器装备啧啧称赞，人民军队雄纠纠，气昂昂的风貌搏得了学生们阵阵叫好声。观看后，同学们心情激动，立志弘扬阅兵精神，并争当“热爱祖国，理想远大” 、“勤奋学习、追求上进” 、“品德优良、团结友好” 、“体魄强健、活泼开朗”的四好少年。为期两周的国防教育活动内容还有：组织学生干部到县武警中队，消防大队等军营参观；召开“弘扬阅兵精神，争当四好少年”主题班队会；出一期专题黑板报；举行“弘扬阅兵精神，争当四好少年”演讲比赛；组织学生开展学红歌，唱红歌活动。通过这次教育活动，让学生感受阅兵仪式壮观的同时，使学生在日常生活中养成遵规守纪的作风，奋发向上的学习精神风貌，让阅兵精神得到发扬，并促进校园文化建设形成更加和谐的风气。我们应该争当四好少年，长大以后要为国做贡献。作为一个少先队员，学做一个四好少年很重要，做一个四好少年要做的事情很多。我认为做四好少年要做到以下几点：一、当热爱祖国、理想远大的少年。 二、当勤奋学习、追求上进的少年。 三、当品德优良、团结友爱的好少年。四、当体魄强健、活泼开朗的好少年。四好少年应该从自我做起，从小事做起。要争当四好少年，首先要好好学习，尽自己最大的力量把各门功课学好。上课专心听讲，回家好好复习，按时完成老师、家长布置作业，考出一个好成绩。然后，要争当四好少年，还要培养自己独立自主的能力。做完作业后，周末要经常帮住家长作些家务活，自己能做的事情一定自己做。平时如果大人不在家，要学会自己照顾自己。不要让家长担心其次，当四好少年，无论在什么时候,什么地方都要严格要求自己，遵守所有规定，切记八荣八耻；看见弱小者需要帮助，尽自己的力去帮助他们，和同伴友好相处。用我们的行动，做一个遵纪守法、乐于助人的好少年。最后，要把身体锻炼好。养好身体，多多锻炼，让自己有一个良好的体魄。身体是1，聪明是1后面的0，父母的爱是0„„后面的0越多，财富就越多。假如没了身体这个1，再多个0也没用。所以一定要把自己的身体养好了，才能为国做贡献。让我们大家努力争做一个四好少年吧！

篇一：小学生国旗下演讲稿-加强体育锻炼

小学生国旗下演讲稿-加强体育锻炼{体魄强健好少年演讲稿}.

男：老师们，同学们，大家早上好，今天的升旗仪式由xx中队主持。

女：第一项出旗

第二项，升国旗，奏国歌

男：《积极参加体育锻炼》主题升旗仪式现在开始。

女：xx年10月13日，中国少先队建队60周年之际，xx对全国少先队员提出要争当四好少年的殷切希望，其中第四条提出，我们要争当体魄强健、活泼开朗的好少年。

男：生命在于运动，没有强健体魄，怎能工作学习？可是我们现在有些同学不愿意参加体育锻炼，不认真做操，甚至不愿意上体育课，认为参加体育锻炼活动很累，殊不知，这些都是错误的。

女：下面请xx同学说一说多参加体育锻炼的好处。

坚持体育活动不仅可以增进健康，而且可以预防疾病。锻炼身体是提高身体素质的一个重要的途径，锻炼可以使我们的身体动作更加协调，反应更加敏捷；锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长；可以增加我们的肺活量，消化能力，使心脏跳动更加有力，血液循更加通畅；锻炼可以使我们长的更加结实；锻炼，有很多很多的好处，每个同学都要积极地参与到锻炼活动中来，增强我们的体质，提高我们对疾病的免疫能力，增强机体的适应能力。同学们正处在生长发育的关键时期，促进身体的正常的生长发育，可以更好的提高学习效率、发展个性、锻炼意志，树立不怕苦；不怕累的思想，增强克服困难的能力。

锻炼还可以调节紧张情绪的作用，能改善生理和心理状态，恢复体力和精力，使同学们的精力更加充沛地投入到学习中去；锻炼可以消除学习带来的压力，保持健康的心态，充分发挥我们的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心；锻炼在集体项目与竞赛活动中可以培养同学们团结、协作和集体主义精神

锻炼对我们的人际关系发展也有很大作用，使我们养成与人合作的习惯和遵守规则的行为，适于日后的社会需要，对于性格孤僻的同学应该多参加集体活动和各种游戏，有利于同学们的身体和心理的健康成长。

男：现在大部分人的身体素质明显下降，稍微运动一下就气喘吁吁。同学们，身体可是革命的本钱啊！既然参加体育锻炼有那么多好处，我们该怎样做呢？请xx同学说一说。

首先，要保证有质量的上好课间操。在个别同学的心目中课间操是一种负担，我曾经听同学说过：干吗要上课间操啊，又浪费时间，还没有多大的活动量！其实，这种看法是错误的。有些同学在做的过程中由于重视的程度不够就偷工减料，就不能完全达到锻炼身体的目的。所以就要求同学们认真做好课间操。{体魄强健好少年演讲稿}.

其次，就是要上好体育课。有少数同学对体育课抱有抵触情绪，怕锻炼、怕吃苦，上体育课的时候不能完全按照老师的要求去做，这样就不能达到锻炼的目的。

最后，就是要发展自己的爱好，利用课外活动以及周末的时间参加一些体育活动。例如：乒乓球、羽毛球、沙包等比较常规的活动。这些活动可以增加运动量，又能使我们身体各部分更协调，更灵活敏捷。

尽量坚持每天锻炼一小时以上，我们要区别锻炼身体和嬉戏打闹是不同的，危险的活动我们不做，在锻炼时注意安全。篇二：国旗下讲话\_加强体育锻炼

亲爱的老师们，同学们：

大家早上好。今天我讲话的题目是《请加强体育锻炼》。

现在，天气越来越冷，生病咳嗽的同学越来越多，所以我要趁今天升旗的机会，号召大家参加体育锻炼。参加体育活动，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。

美国前总统布什每天早晨坚持跑步30分钟；俄罗斯的总理普京只要一有空，就要和柔道队高手比划比划；我国的原卫生部长高强每天早晨上班前，长跑30分钟。

如何科学的进行体育锻炼呢？我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，以防感冒；第二，在运动时，做到活动内容有组织，追逐打闹不可取，确保安全有保障；第三，运动时，要团结友爱，不要因为小事而引起摩擦、冲突。

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来参加运动，锻炼自己的体魄， 才能拥有一颗健康的心。运动传递健康，健康成就快乐！同学们，让我们用运动实现自己的梦想，用运动创造我们的人生。{体魄强健好少年演讲稿}.

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！”

我的讲话完毕，谢谢大家。篇三：我运动,我健康 国旗下讲话稿

老师们，同学们，大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《我运动，我健康》。

毛泽东主席说过，身体是革命的本钱，有了强健的体魄我们才能完成各种学习任务，才能胜任各种艰难复杂的工作，才能精神百倍、意气风发地去迎接生活中的种种挑战，只有身体健康了，我们才可以体会到工作和学习的快乐，才会真正享受到生活的幸福和生命的美丽！ 美国前总统布什每天早晨坚持跑步30分钟；俄罗斯的总理普京只要一有空，就要和柔道队高手比划比划；我国的原卫生部长高强每天早晨上班前，长跑30分钟。像这样的例子还有很多?? 同学们，“生命在于运动”这句话充分的说明体育运动对身体健康的重要性，但并不是说只要运动就健康，要养成良好的体育锻炼习惯，必须懂得一定的科学锻炼知识和方法：

1.运动前先要做好准备活动，使机体逐步进入运动状态；并从个人实际出发安排好运动量和运动强度，不要一开始或在无人指导下去做难度过高的技术动作，一次锻炼时间不宜过长，20～30分钟为宜，以免出汗过多，体温上升过高而引起中暑。

2.不提倡在强光下锻炼：夏季中午前后，烈日当空，气温最高，皮肤长时间暴露在烈日下，会造成1—2度的灼伤，并会发生中暑现象；紫外线还可以透过皮肤、骨骼，辐射到脑膜、视网膜，使大脑和眼球受到损伤。

3.夏季户外运动出汗多，必须及时补充水分，饮水时应少量多次饮水。不要把口渴的感觉作为补充水分的依据，要让水分均衡地补充。

如果这时大量饮水，会给血液循环系统、消化系统，特别是心脏增加负担。同时，饮水会使出汗更多，盐分则进一步丢失，从而引起痉挛、抽筋等症状。激烈运动后更不能猛喝冻饮料，体育锻炼可使大量血液涌向肌肉和体表，而消化系统则处于相对贫血状态。大量的冷饮不仅降低了胃的温度，而且也冲淡了胃液，轻则可引起消化不良，重则会导致急性胃炎； 4.防止热伤风。夏季在高温下运动，为利于身体散热，皮肤的毛细血管大量扩张。此时如遭遇过冷刺激，会使体表已经开放的毛孔突然关闭，造成身体内脏器官功能紊乱、大脑体温调节失常，导致生病，通常会发生“热伤风”，也就是夏季感冒，有时甚至会导致更严重的疾病。

5.在运动过程中要注意体育卫生，不要饭后马上运动，运动过程中不要暴饮暴吃。在阳光下行走时，为帮助体温散发，可以用水把帽子浸湿；在阳光照射不到的地方行走时，把帽子去掉；休息的时候，尽量把背包放下来，把上衣领口纽扣解开一些；休息的地点最好是太阳晒不到和通风的地方。

6.最后，要想养成良好的体育锻炼习惯还要持之以恒的坚持下去，要严格作息时间,不管是夏天, 还是寒风刺骨的冬天, 都不改变自身的生活规律, 形成有利于健康的良好的“生物钟”。 这样,天长日久,锻炼的习惯就会逐渐形成了。

同学们，健康需要运动，运动促进健康。只有掌握了体育锻炼的科学知识和方法，并坚持时

时刻刻来参加运动，锻炼自己的体魄，才能拥有一颗健康的心。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐，就让快乐的种子永远播撒在我们心中，开放出纯洁的花朵。运动传递健康，健康成就快乐！

同学们，运动不止，奋斗不息，愿我们的生命因运动而更加健康精彩！

争当四好少年现在是每一名少先队员心中的目标，那么什么叫四个好少年呢？今天，就一起来谈谈这个话题。

首先，我们要争当一名热爱祖国、理想远大的好少年。因为只有从小养成爱国思想，长大以后才能去为祖国出力，成为国家的栋梁。当然，远大的理想对于少先队员来说是必不可少的，有了远大的理想，并向着理想去努力，才能取得成就。我们熟悉的周恩来总理就是一个这样的人。小时候，当他看到中国人常被外人欺负时，就立下决心为中华之崛起而读书。从此，他一直刻苦学习，向着目标努力，长大以后，他参加革命，为中华民族的独立自主和繁荣富强奉献了毕生精力，成为全国人民永久怀念的伟人。

第二，我们要争当一名勤奋学习、追求上进的好少年。勤奋学习，追求上进对于每一名少先队员来说都十分重要。要知道，学习是一切前进动力的源泉。从小养成勤奋学习、追求上进的好习惯，将来才能更好的造福于社会。俗语说活到老，学到老。人一生有学不完的知识，有了爱学习的好习惯，以后才能从生活中学到更多有用的知识。学习知识，还要开动脑筋，善于灵活运用，像钱学森爷爷那样努力研究新问题。如果你勤奋学习，勇于创新，最后一定能享受成功的乐趣！

第三，争当品德优良，团结友爱的好少年。要知道道德是做人的根本。即使你有一些学问和本领，如果没有好品德，也不会成为对社会有用的人。当一名品德优良，团结友爱的好少年，对同学们来说十分重要。我们可以从小事做起，可以对伤心的同学轻轻说一声坚强些，可以上前扶起摔跤的同学，可以认真遵守对别人的承诺。只要你细心帮助遇到困难的同学，你在大家心目中就会留下美好的印象。

第四，争当体魄强健，活泼开朗的好少年。活泼开朗是每一名少先队员都应具备的性格。它就像温暖的阳光，人见人爱。一个人的身体素质，对于他的现在和将来都有很大的影响，有了健康强壮的身体，我们才有本钱去寻求幸福，实现崇高的理想。否则，就像建立在沙滩上的楼阁，看似雄伟壮观，但暴风雨一来，转眼间就会坍塌。同学们一定要经常锻炼，让自己有一个健康强壮的身体！

相信我们的学生们一定能够在德、智、体、美等方面全面发展，成为胡锦涛主席勉励争当的四个好少年！

小学生四好少年演讲稿

亲爱的校领导、老师、同学们：

大家好!(敬礼)我是五(5)班的郭书香，今天我演讲的题目是《争当四好少年》。

我们每个小学生都是少先队中的一名成员，“争当好少年”是每一名少先队员心中的目标。要想成为一个优秀的少先队员，我们需要做到“四好”：热爱祖国、理想远大;勤奋学习、追求上进;品德优良、团结友爱;体魄强健、活泼开朗。

古人有云：“少壮不努力，老大徒伤悲。”梁启超也说过:“少年强则国强，少年富则国富。”周恩来总理更是在少年时代就立下了“为中华之崛起而读书”的宏伟志愿。我们应在我们最美好的年纪，树立起建设强大祖国的理想，振我中华，扬我国威!

然而，人生价值的实现，单单有远大的理想是不够的，它只能作为一颗远在天边的启明星，指引我们前进的方向。而在向着理想前进的路途中，我们要把自己武装起来，如此才能披荆斩棘，勇往直前。好好学习，奋发向上，我们才能成为国家的栋梁。

社会就像一个大家庭，我们每个人都是这家庭中的一员。我们要团结，应为只有团结我们的家庭才会和谐。。鸟美在羽毛，人美在心灵，心灵美才是真正的美。所以我们要懂得谦让，懂得帮助别人。所谓“独乐乐不如众乐乐”，我们与人为善，美化心灵，在帮助别人的同时也就帮助了自己，感到了快乐。我们班就有一位这样的同学，他的同桌病了，他就热情的照顾同桌，还帮助同桌补习落下的功课，看着同桌因为他的帮助而没有落下功课高兴的面庞，他自己也高兴的笑了起来。

生命在于运动。一个爱运动的人，往往是一个爱生命的人，而一个爱生命的人，一定是一个活泼开朗的人。活泼的性格，就像温暖的阳光，感染了他人，也快乐了自己。毛主席曾经说过：“身体是革命的本钱。”如果我们都垮了，还怎么建设祖国呢?

同学们，让我们携起手来，共同努力争当“四好少年成为国家的栋梁之才!

国旗下讲话：积极锻炼，强健体魄

敬爱的老师们，亲爱的同学们:

大家早上好!大家好！我是四一班 ，今天我国旗下讲话的题目是：积极锻炼，强健体魄。

我国青少年体质持续下降的问题，已经引起各级领导的高度重视和社会各界的广泛关注。

同学们，健康是生命的保障，健康是巨大的财富，拥有健康，你将拥有完美的人生，拥有健康，你将拥有最大的幸福。记得中央电视台著名主持人周涛说过：“在美貌、金钱和健康面前，我会毫不犹豫地选择健康。原因很简单，因为没有好的身体，什么都不会有。”

那么，怎样才能有一个健康的体魄呢？我想，唯一的办法就是锻炼身体。

一百多年前，梁启超先生在他的《少年中国说》里边讲到：“少年智则国智，少年强则国强”，今天听来仍然有很强的现实意义。如果我们的青少年一代没有强健的体魄，将来谁来建设我们的国家，谁来保卫我们的国家？俗话说，身体是革命的本钱。只有在青少年时期练就一个强健的身体，今后才能更好地发挥自己的才能。

一千多年前,在古希腊山岩上刻着这样一句格言:\"如果你想聪明,跑步吧,如果你想强壮,跑步吧,如果你想健美,跑步吧,\"这句格言,向我们揭示了一个哲理，就是只要你积极运动,坚持锻炼，那么你就可以拥有强健的体魄。

同学们，春天已经悄悄来到我们身边，天气渐渐暖和了起来，让我们行动起来，积极锻炼吧！在锻炼中提高我们的身体素质,在锻炼中展现我们的精神面貌!

我的讲话完毕，谢谢大家。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！