# 小学生健康成长国旗下讲话5篇范文

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2024-06-15

*我们的健康与外部环境有关，与生活习惯有关。但鲜有人知的是性格也是造成疾病的一个因素，能够影响人的大脑的一切东西都可以影响到人的身体。不满﹑委屈、气愤、自责、有过错感等——---这些负面情感会把我们带到病床上。下面给大家分享一些关于小学生健康...*

我们的健康与外部环境有关，与生活习惯有关。但鲜有人知的是性格也是造成疾病的一个因素，能够影响人的大脑的一切东西都可以影响到人的身体。不满﹑委屈、气愤、自责、有过错感等——---这些负面情感会把我们带到病床上。下面给大家分享一些关于小学生健康成长国旗下讲话5篇，供大家参考。

**小学生健康成长国旗下讲话(1)**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

“坏习惯是在不知不觉中养成的”。我们要重视并改掉生活中的一些小毛病、坏习惯，健康快乐地成长。

我曾经有一个小毛病——爱挖鼻孔，吃饭的时候、看书的时候、和小伙伴儿玩的时候……反正，我总是不由自主就挖了起来，妈妈再三提醒我，可是作用也不大。

看了《珍爱生命健康成长》这本书后，我懂得了许多知识，原来，人的一只手上大约有40万个细菌呢!

太可怕了，每天，不知道有多少个细菌跑进了我的鼻孔。现在，我已经改正了挖鼻孔的坏习惯，可我还是得上了鼻窦炎，医生说：“要抓紧时间治疗，不然鼻腔内还会长息肉。”听了医生的话，我简直害怕死了，因为真是那样的话，还要动手术才可以治好呢。

坏习惯有时会给我们带来大麻烦，去年流行的非典型性肺炎是本世纪第一种袭击全球的传染病，它是通过呼吸道传播、消化道传播和接触传播的，它的大面积爆发和快速传播与我们平时的不良生活习惯以及环境污染有很大的关系。

前几年，我国和日本、越南、老挝、泰国、韩国、台湾地区、巴基斯坦、印尼相继爆发禽流感，其中，越南还发现禽流感传给人的病例。这些由病毒、细菌引起的疾病就发生在我们身边，如果你不讲卫生，这些病毒、细菌就可能乘虚而入，影响你的身体健康。

所以，我们每个人都要从小养成良好的卫生习惯，爱护环境，珍爱自己的生命，健康快乐的成长!

**小学生健康成长国旗下讲话(2)**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

快乐是人生中的主题曲，而健康就是主题曲的伴奏。没有了伴奏的曲子不会那么悦耳动听，没有了健康的人生不会那么快乐。

健康是人生的第一财富!是的，只要有了健康，什么财富不可以去争取呢?奥本海默说“愚人追寻快乐于远方，智者却把它种植在脚下”难道这不对吗?只要认真探索，快乐就在脚下，可为什么总有人去做些不快乐或异想天开的事呢?

不健康，不快乐，不就像是一个潘多拉魔盒吗?当你控制不住自己就等于打开了潘多拉魔盒，释放心魔，会让你做出不利于健康，不利于快乐的事，只有把握“金钥匙”，才能困住心魔。

在社会生活中，我们必须把握好自己，调节自己的情绪，使自己一直保持愉快的心情;在学校生活中，我们要控制自己不去做违反校规的事，以免造成不必要的伤害;在家庭生活中，要尽力做好父母吩咐的事，懂得感恩。不要像有些同学，父母叫他做一点事，就心情突变，嘴里不停地吐出：“烦人”“不要”等等抱怨的话;不要像有写同学在学校里，做事不计后果，心里自由“好奇”两个字，以至于伤害了他人的身体，害人害己，以至于不能健康快乐的成长。

希望大家多想开心的事，多做让人快乐的事，为自己撑起一片健康快乐的天空，使自己在这片天空下健康快乐的成长。

**小学生健康成长国旗下讲话(3)**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

说起有生活健康，我们大家都知道，“生活好、休息好、锻炼好。”没有了健康就没有了一切，健康才是排在第一位置的。健康才是生活的根本，没有了健康就没有了一切。这，就是健康的意义!

俗话说：生命在于运动。运动不但能强健身体，还可以陶冶情操，锻炼大脑的思维能力。每当我学习累了的时候，都会来到户外，呼吸新鲜空气，锻炼身体。锻炼完后，立刻就会感觉轻松了许多。当暖暖的阳光照耀在我的身上时，我终于感觉到了生命张扬的活力!

我们小区里有许多健身器材。每当我写完家庭作业时，妈妈和姥姥就对我说：走，下楼活动活动去，让大脑也休息休息。我们大家都知道，“会休息的人才会学习好，工作好。”

饮食方面不要偏食、挑食，各种蔬菜、五谷杂粮，都要吃。因为各种蔬菜、粮食都含有不同的营养价值。因此我们的身体中才不会失去营养平衡

还要注意个人卫生，我们饭前便后要洗手。饭后淑口，早晚刷牙。因为饭后口中还会残留一些食物残渣，所以要淑口。早晚刷牙，才不会长蛀牙。

说了这么多，我们应该明白：我们要学会真正的生活健康，做到生活健康。我们才能身体好，学习棒，当一名生活健康的“小使者”!

**小学生健康成长国旗下讲话(4)**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

世界上什么东西最宝贵，有人说是金钱，有人说是时间，但我认为是生命。因为生命只有一次，因为生命承载着希望。

同学们，生命不可能有第二次!是母亲的十月怀胎，将我们带到这个世界;是父母的含辛养育，才有了我们的健康;是老师、同学、亲友的关爱，才有了我们的成长。生命它不仅仅只属于你，也属于父母、家庭、社会，还属于许许多多关心你的人。活着，不仅仅为自己而活，还为了每一个爱你的人而活。你承载着亲人、朋友和国家的希望，承载着他们的爱。珍爱生命健康成长已成为你义不容辞的责任。

可是有些人，却拿自己的生命开玩笑。有多少人贪图省事翻越护栏而命丧车轮之下?有多少人为了贪图一时之快闯红灯而造成他人丧命?又有多少人为了贪图一时快感而染上毒瘾?现在，我们身边依然有好多同龄人不听家长的话，不服老师的管理和学校的教育。一意孤行，不想学习，把大量的课余时间都浪费掉，沉迷于网络，接触一些不良的信息，和社会上一些不良青年混在一起，这些都会给我们的生命，给我们的成长带来危害。

记得前不久曾听到过这样的一件事：某所学校的一位小学生由于考试成绩不好，受到家长的责备，就不堪一击，跳楼自尽了。一个幼小的生命就这样结束了。听了这个令人瞠目结舌的事件，当时我震惊了，真没想到这样一个花季少年，竟有如此的想法——用跳楼来结束自己的生命。难道

他不知道生命的可贵吗?难道他不知道这一跳将一去不复返吗?难道他不知道这一跳会给多少人留下痛苦吗?

西方思想家倡导的“敬畏生命”的人道主义思想，应当成为我们对待生命的座右铭。“敬畏生命”，包括珍爱自己生命，也包括对他人生命的尊重。

奥斯特洛夫斯基，因为参加卫国战争，导致双目失明，身体瘫痪。但他并没有放弃对生活的追求，而是凭着顽强的毅力创作出《钢铁是怎样炼成的》，并通过书中主人公保尔，留给世人一段著名的人生格言：“人最宝贵的是生命，它给予我们只有一次。人的一生应当这样渡过：当他回首往事时不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻。这样在他临死的时候就能够说：我已把我整个生命和全部的精力都献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争!

亲爱的同学们，杨柳枯了，有再青的时候;桃花谢了，有再开的时候;燕子去了，有再来的时候。然而一个人的生命结束了，却再也没有复活的机会。为了自己，为了父母，为了理想，为了国家，请肩负起我们义不容辞的责任：从现在开始，珍爱生命，健康成长。

谢谢大家!

**小学生健康成长国旗下讲话(5)**

各位老师，各位同学，大家下午好，今天我演讲的题目是：珍爱生命，健康成长。

成长是人生的必经之路，走向成熟，通住成功;成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实;成长像是桌上的各种菜式，甜、酸、苦、辣应有尽有;成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

初中时是在省重点中学度过的，又是在重点班，在骄傲与自信的背后更多的是同学之间激烈的竞争，因为每个人都会有一个梦想，每个孩子都渴望成功。但是有时，竞争是残酷和无奈的。班上曾经有一个乖巧的女孩，刚进班时成绩还不错，可是几次失利后，她似乎忘却了自我，于是她不再努力，而选择了另外一条道路，上网，结交，甚至轻生。终于有一天，班上前排的一个座位永远空了出来，在那一刻起，她便不可能再有机会和我们在一起为曾经的梦想奋斗了。

人的一生，是不可能有一帆风顺的旅途的，不经风雨，又怎见彩虹?梦想与现实的差距总是遥远的，没有哪一个人不经过努力就能够成功。珍爱自己的生命吧，因为生命只有一次，因为生命的可贵，因为生命所承载的希望。活着，不仅为自己而活，还为了每一个爱你的人而活。你承载着亲人、朋友和国家的希望，承载着他们的爱。

人需要责任，需要对自己负责，更重要的是对你的父母对这个社会负责。我们从呱呱坠地，就不断接受给予，你是否还记得，是谁在风雨之乘的路上撑着雨伞送你上学：你是否还记得，是谁在深夜为你抄好被角;你是否还记得，生日时忙前忙后的父母额上又多了几道皱纹，是谁多年养育了你，是谁给你生命的权力?

生命是父母赐予的最高权力，不要让自己到人间白走一遭，请相信自己，一定要珍爱生命。

人生是波折的，也许前途茫茫，也许灰心丧气。无论遇到什么困难，都要寻找乐观的方式解决，让自己的每一天都充满阳光，让自己每一天都快乐，你会发现，生命原来如此美丽。

年少的我们，执着于信念，奔跑着想去触及那些遥不可及的梦想：等我们长大，却会发现神圣的理想就在眼前，却要以改变自己的代价才能得到。为了它，我们必须学会忍耐寂寞，学会能屈能伸，学会适当地保持沉默，我们必须蜕变成一个社会人。

为了父母，为了自己，为了理想和一切有价值的东西，珍爱我们的生命吧，让我们在快乐中长大，在快乐中成熟。

各位同学，路在脚下，我们唯一的选择是走下去，一如当初我们从婴孩成长为现在的自己一样。让我们迈出成长的脚步吧!

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！