# 冬天加强体育锻炼国旗下讲话稿

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-06-19

*冬天加强体育锻炼国旗下讲话稿5篇自己的伤痛自己最清楚，自己的哀叹自己最明白，自己的快乐自己最能感受。也许自己眼中的地狱，却是别人眼中的天堂；也许自己眼中的天堂，却是别人眼中的地狱。下面给大家分享冬天加强体育锻炼国旗下讲话稿，欢迎阅读！冬天加...*

冬天加强体育锻炼国旗下讲话稿5篇

自己的伤痛自己最清楚，自己的哀叹自己最明白，自己的快乐自己最能感受。也许自己眼中的地狱，却是别人眼中的天堂；也许自己眼中的天堂，却是别人眼中的地狱。下面给大家分享冬天加强体育锻炼国旗下讲话稿，欢迎阅读！

**冬天加强体育锻炼国旗下讲话稿（篇1）**

敬爱的老师，可爱的同学们：

大家好！

今天我们国旗下讲话的题目是《锻炼身体，预防疾病》。

大家都知道，春天是万物生长的季节，因此细菌、病毒也不例外，它们加速繁殖，再由于气候变化无常，忽冷忽热，也使春天成为了一个疾病好发的季节，对我们的小学生来说，春天容易患二大类疾病：一类是传染性疾病。有：流行性感冒，水痘、腮腺炎等，另一类是过敏性疾病有：过敏性鼻炎等，但是，小朋友也不要过于担心，害怕，只要我们在平时能做到下面几点，这些疾病还是可以预防的。

1、我们的教室、家里要经常开窗通风以保持空气的新鲜，流通。

2、平时要尽量少去人多，拥挤，尤其是通风不畅的公共场所。

3、我们要注意个人卫生，勤洗手，勤剪指甲。

4、根据气候变化注意增减衣服，避免着凉。

5、不能偏食，平时要多吃些蔬菜，水果，多喝水。

6、家里的生活用品，和衣服、被子（在天气好的时候要勤洗、勤晒）

7、一定要保证充足的睡眠，不能过于疲劳，因疲劳容易使我们的抵抗力下降。

8、按时去接种。

9、我们在平时学习之余，要多参加体育锻炼，如跳绳、跳步、打球等，只有我们的身体强壮了，疾病才不能乘虚而入。

再由我来讲讲春季运动时应注意的几方面：

1、选择轻柔缓和的项目，一般来说，不要进行激烈运动，运动前必须做好准备活动；注意锻炼地点，日出前，不要到绿树丛中锻炼，因为绿色植物在夜间放出的二氧化碳较多，对人体有害。

2、讲究锻炼卫生，运动前饮水一杯，锻炼时不要用口呼吸，穿衣多少要适中，鞋子宜柔软轻便。

3、锻炼之后防止着凉，运动时出汗较多，结束后切忌穿着湿衣服吹冷风，应及时擦干身上的汗水，换上干净的内衣。

最后祝老师们，小朋友们身体健康！

谢谢大家，我们的演讲完毕。

**冬天加强体育锻炼国旗下讲话稿（篇2）**

亲爱的老师和同学们：

早上好！

我们今天国旗下演讲的题目是：“你今天锻炼了吗？”我们先来听几组数字：

第二次全国体质测试结果显示，超重和肥胖已经成为一个突出问题，7—18岁的中小学生中，十分之一是“胖乎乎”的。其中，城市男生超重率达到13.25%，肥胖率比去年增长2.7个百分点；

我国大、中、小学生视力不良率居高不下。与去年相比，各年龄段视力不良率有所上升，我国青少年学生和儿童近视率居世界第二位；

青少年的肺活量持续下降。与去年相比，7—18岁和19—22岁城市女孩肺活量分别下降303ml和238ml，降幅最明显。

近来，我国青少年身体素质一直在下降，身体素质下降，肥胖率上升，近视率居高不下，确实令人担忧。

为此，国家体委从去年4月开始在全国范围内开展阳光体育运动。今年，号召全国学生坚持每天长跑。要求在10月26日至明年4月30日的6个月内，全国学生坚持每天长跑。

作为一个小学生，要积极响应国家的号召：每天锻炼一小时，健康生活一辈子。

对我们来说，坚持体育锻炼是应该的。认真做好日常锻炼，动作整齐到位。有的学生做练习时手臂不伸直，做练习时不侧身，弯腰时不弯腰，跳跃时不跳跃，动作不恰当，精神面貌懒散。结果，他们无法达到锻炼的目的。久而久之，他们也养成了精神面貌懒散，做事不认真的坏习惯。所以，体育锻炼从认真做间歇运动开始。

坚持体育锻炼，还需要搞好学校的体育、舞蹈、武术、健美操等课程。学校给我们安排了各种活动课程，保证我们每天有一个小时的锻炼时间。我们应该坚持这些活动课程，增强体质。

作为小学生，我们也应该在周六、周日和节假日有意识地进行体育锻炼。

让我们一起努力成为思想阳光、身体强壮的小学生吧！每天运动一小时，健康生活一辈子！

谢谢大家！

**冬天加强体育锻炼国旗下讲话稿（篇3）**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家早上好！

1000多年前，古希腊的岩石上刻着一句古训：“想聪明就跑，想强壮就跑，想健美就跑。”你从这句格言中知道了什么道理？这句格言向我们揭示了一种哲学——。每个人都可以得到一个强壮的身体，所以他们必须积极锻炼，坚持锻炼。

同学们，我相信你们每个人都有自己的理想，都想成为一名科学家，一名医生，一名军人，一名教师？但是在实现这些理想的同时，必须有一个重要的前提，那就是你必须有一个健康强壮的身体。所以要从小做起，积极锻炼，为以后的学习打下坚实的基础。现在是冬天，是锻炼的好时机。我们应该积极参加户外活动。比如早上起床跑步，业余时间打篮球，跳绳，踢毽子，拍皮球？简而言之，每个学生可以根据实际情况和自己的个人爱好选择不同的项目。

此外，冬季锻炼前要注意以下注意事项：

1、参加锻炼前一定要做一些准备活动。防止肌肉劳损和关节扭伤。

2、冬季运动要注意预防感冒。冬天天气比较冷，运动的时候穿着得体，运动后要保暖。

3、要参加冬季运动，必须有顽强的毅力和毅力。千万不要“三天打鱼两天晒网”。

同学们，让我们积极参加体育锻炼，拥有健康的身体！

我在国旗下的演讲到此结束。谢谢！

**冬天加强体育锻炼国旗下讲话稿（篇4）**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家早上好！今天国旗下演讲的题目是《冬季，请加强体育锻炼！》

“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的名言。没有运动就没有生命，没有运动的生命是短暂的！

冬天是一年的结束，也是我们锻炼的好时机。参加冬季体育活动不仅可以锻炼身体，增强体质，还可以锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体抵御寒冷和各种疾病的能力。俗话说“冬天搬家，麻烦少；冬天懒的话就喝碗药。

冬季体育锻炼可以加快血液循环，增加大脑供氧，对消除大脑长期工作造成的疲劳，增强记忆力，提高学习效率有积极作用。

在此，我想向全校发出以下倡议：

一是坚持大课间活动和阳光体育课外活动，认真做运动，积极参加各种有趣的体育比赛。

二是从现在开始，坚持每天长跑，增强心肺功能，提高身体素质。

三是在假期，与父母、祖父母或朋友一起，积极开展各种有益健康的体育活动，丰富我们的课外文化生活。

四是每个班的同学每天坚持长跑，看看谁跑得最快，谁是“长跑之星”。

同学们，乘着北京奥运会的东风，让我们发扬更快、更高、更强的奥林匹克精神，展示你们的蓬勃力量，追逐清晨的朝阳，追逐我们健康的人生！

我在国旗下的演讲到此结束。谢谢！

**冬天加强体育锻炼国旗下讲话稿（篇5）**

大家早上好!今天国旗下演讲的题目是《冬季，请加强体育锻炼!》

“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的名言。没有运动就没有生命，没有运动的生命是短暂的!

冬天是一年的结束，也是我们锻炼的好时机。参加冬季体育活动不仅可以锻炼身体，增强体质，还可以锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体抵御寒冷和各种疾病的能力。俗话说“冬天搬家，麻烦少;冬天懒的话就喝碗药。

冬季体育锻炼可以加快血液循环，增加大脑供氧，对消除大脑长期工作造成的疲劳，增强记忆力，提高学习效率有积极作用。

在此，我想向全校发出以下倡议：

一是坚持大课间活动和阳光体育课外活动，认真做运动，积极参加各种有趣的体育比赛。

二是从现在开始，坚持每天长跑，增强心肺功能，提高身体素质。

三是在假期，与父母、祖父母或朋友一起，积极开展各种有益健康的体育活动，丰富我们的课外文化生活。

四是每个班的同学每天坚持长跑，看看谁跑得最快，谁是“长跑之星”。

同学们，乘着北京奥运会的东风，让我们发扬更快、更高、更强的奥林匹克精神，展示你们的蓬勃力量，追逐清晨的朝阳，追逐我们健康的人生!

我在国旗下的演讲到此结束。谢谢!

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！