# 健康主题国旗下演讲稿讲话稿三篇

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-06-26

*健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康包括两个方面的内容：一是主要脏器无疾病，身体形态发育良好，体形均匀，人体各系统具有良好的生理功能，有较强的身体活动能力和劳动能力，这是对健康最基本的要求；二是对疾病的抵抗能力较强，...*

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康包括两个方面的内容：一是主要脏器无疾病，身体形态发育良好，体形均匀，人体各系统具有良好的生理功能，有较强的身体活动能力和劳动能力，这是对健康最基本的要求；二是对疾病的抵抗能力较强，能够适应环境变化。为大家整理的《健康主题国旗下演讲稿讲话稿三篇》，希望对大家有所帮助！

篇一

　　老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　我是来自高三31班的，今天我国旗下讲话的题目是“以健康的体魄迎接全新的挑战”。

　　送走了凉风习习的金秋，冬天的脚步已悄然临近。随着天气的转冷，我们会变得更加冷静和理智，但也随着天气的转冷，我发现，大家对运动的热情似乎也冷了下来。早上的跑操人员不整，总是会有吃到的同学，跑操时也大都队形散乱，有的班的同学因为怕冷一直把手伸在口袋里不肯运动。而学校一直保留的让大家释放压力的体育课，也大都自动转为了“看书课”和“自习课”，极大地影响了学校的教学秩序。

　　运动的重要性不言而喻，早在202\_年，国务院就意识到中小学生的体质下降对今后现代化建设的消极影响，在全国启动了“阳光工程”中小学生体育运动项目，规定了长跑等必须的体育运动。并提出了一个的口号“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。我校每年组织的冬季长跑活动，便是对该项目的落实。

　　现在，三年过去了，让我妈扪心自问，我妈真正做到每天锻炼一小时了吗？

　　没有，这不仅是我们的回答，应该也是每一个扎进题海的全国中学生的回答。

　　本以为进入高三后学校会减少或取消体育课让我们抓紧时间备考，可每个星期的两节体育课一直存在了下来。存在即是合理的。学习并不意味着日日夜夜的连轴转，学习需要劳逸结合，需要我们用运动的方式让疲惫的身躯与外界的新鲜空气做一次深呼吸交换，需要我们用健康的体魄去迎接越来越多的挑战。我不否认现阶段做题的重要性和每天保证锻炼一小时的几乎不可能性，但只要每天坚持参加早操和课间操，认真利用好每一节体育课，我相信，运动会成为一种乐趣，一种习惯。

　　运动绝不仅仅是电视上职业运动员的事，而是我们每个人都必须意识到并坚持做的事。生命在于运动，运动是我们每个人的存在方式。“生命不息，运动不止。”让我们放下手中的笔，换上轻便的衣服和运动鞋，和同学一起，到广阔的天地中去玩耍，去放松，去获得快乐吧！全新的挑战，需要我们用健康的体魄去迎接。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

篇二

　　老师们，亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　我们是来自九年级3班，今天我在国旗下讲话的题目是：我运动、我健康、我快乐。

　　“生命在于运动”，这是法国思想家伏尔泰的名言；“健全的头脑，寓于健全的体格”这是艾默尔的处事之道；“身体的健康因静止不动而破坏，因运动练习而长期保持”，这是卢梭的感悟；“劳其形者常丰，安其乐者\*”，这是欧阳修对运动的总结。伟人们睿智的话语启示我们：健康的身体，顽强的意志，人人都可以得到，而这个秘诀就是：坚持体育锻炼。

　　“少年智则国智，少年强则国强”。青少年是祖国的未来，是民族的希望，这就要求我们不仅要具备出类拔萃的文化素质，政治修养，同时也需要具备强健的体魄。生命是短暂的，但青春却是永恒的。而使我们永葆青春的法宝就是运动。它没有年龄的限制，也不管你的身份如何，更没有地位和种族的差别，运动都会给我们带来健康，带来快乐，带来世界上最美好的东西！

　　同学们，为了我们的学习、生活和事业，为了我们的学校、家庭和祖国，行动起来吧！让我们共同唱响“我运动，我健康，我快乐”的旋律，让我们一起走向操场，走进大自然，走到阳光下，去感受体育的魅力，享受运动的快乐！

　　我的演讲到此结束，谢谢大家！

篇三

　　老师们，同学们，大家早上好!

　　今天我演讲的题目是：拒绝零食,健康成长。

　　为了维护我们的身体健康，还一个更加清洁、美丽的校园，上周老师利用班会课开展了“拒绝零食，从现在做起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的\*，不乱买零食。但是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

　　同学们，看到这样的情景，你还能无动于衷么？你自己还能心安理得地享受零食吗？你不觉得这严重损害了学校的形象吗？当然，吃零食更是影响了自己的身体健康，下面几点引起我们注意：

　　第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

　　第二、学校门口的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。并且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

　　第三、在学校吃零食，食品和手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时会损害身体健康。

　　第四、吃零食还影响环境卫生，不利于校园文化建设。

　　同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的\*，把精力放到学习上。我的讲话完了。

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！