

珍爱生命,健康成长-国旗下讲话 (合集4篇)

篇1：珍爱生命,健康成长-国旗下讲话

健康生活同学们，老师们，大家早上好，我今天讲话的题目是《远离香烟，健康生活》

本周的星期六是5月31日，是第26个世界无烟日。目前X亿人，每年因吸烟导致死亡近XX万人。1987年11月，联合国世界卫生组织建议，将1988年4月7日定为第一个世界无烟日，以后固定为每年5月31日。开展这项活动，目的在于警醒世人吸烟有害健康，呼吁人们放弃烟草，为人类自己创造一个健康的生存环境。

那么烟草究竟有多大危害呢?

据研究，一支香烟里所含的尼古丁可毒死一只老鼠，而一包香烟中的尼古丁能毒死一头牛。每天吸一包香烟，相当于吸入了50到70毫克尼古丁，如果一次性地服用了这么多尼古丁，人足以被路于死地。除尼古丁外，香烟燃烧时产生约5000种化合物，大都是导致癌症的元凶。可以说，吸烟几乎可以导致内脏的所有器官引起病变。

世界卫生组织在今年发表一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球第二大杀手。吸烟所产生的破坏比海啸还要严重。如果维持当前趋势不变，到2020年，每年将有1000万人因吸烟而过早去世。”

我国是世界上最大香烟生产国，也是最大香烟消费国。全世界三分之一以上香烟由中国人一口一口吸掉。而在我国烟民中，青少年又占了很大一部分。对青少年来说，吸烟危害远比想象中大多，不仅会导致很多疾病，还会影响骨骼生长发育。这是因为青少年正处于身体迅速成长发育阶段，身体各器官系统还没有发育成熟，对各种有毒物质抵抗力不强，受烟雾毒害也就更深，甚至可以导致早衰，早亡。吸烟还可能使青少年养成不良生活习惯，诱发不良行为，甚至引发犯罪。

发达国家的烟草商因在本国受到限制与责难，千方百计地向中国和发展中国家推销香烟、诱惑青少年吸烟时，我们广大青少年决不能“误上贼船”。梁启超说：少年强则国强，少年弱则国弱。为了摘掉烟草大国的帽子，为了下一代的健康成长，我们要大声呐喊：不要让烟雾笼罩我们!

篇2：珍爱生命,健康成长-国旗下讲话

各位尊敬的讲师，亲爱的同学们，大家早上好！

今天，我演讲的主题乃是“如何做一名健康成长的小学生”，我认为有以下三个要素组成：

1.身体健康乃是基础。-美国教育家爱默生：身体健康乃是人生第一财富；毛主席说：身体乃是革命的本钱。我甚是认可。试问，没有健康的身体，俺们生活会过得愉快吗？没有健康的身体，俺们的心情会舒畅吗？没有健康的身体，俺们学习这一场持久战能够打赢吗？答案乃是：no。所以，俺们要学会劳逸结合，积极参加大课间等体育活动，学会拔高体育技能，强身健体，争取做一名运动小健将。

2.心理健康乃是乃是重点。有一本杂志上讲：“俺们的人生就像乃是行驶在大马路上的汽车，心理存在缺陷就像车轮，缺少了螺丝，开着开着可能就出现问题”。所以，同学们，当俺们有心结打不开的时候，当俺们心情郁闷的时候，当俺们有问题不能解决的时候，能够找最信任的人倾诉，寻找解决的办法，包括自己的亲人、朋友，当然还有俺们的讲师，讲师甚是愿意做你忠实的听众。来聆听分享或者分担你的喜怒哀乐。当然，因为每个人的成长环境不一样，所以具体问题，具体分析，具体解决，如果能找到适合自己的一种方法，拔高抗压本领，拔高心理素质，那就乃是好样的，顶呱呱。譬如，当我心情惆怅郁闷时，我会一个人抱着篮球到球场尽情的发泄，打着打着，咦！我发现心情开朗了，球技也拔高了；

3.健康读书乃是关键。俺们都知道：“读万卷书，行万里路”，但乃是有小部分同学，却在上课的时候看课外书，在没有完成正课作业的情况下看课外书，俺们务必杜绝这种不健康的学习现象。中国有句俗话说：“适当的时候，说适当的话，做适当的事”，俺们的学习读书也不例外。在此，我提倡孩子们要养成健康读书的好习惯，读书好、多读书、读好书，因为请记住；“你们乃是吃饭长大的，也乃是读书长大的”。

综上所述，我衷心的希望孩子们能在六小这片沃土上健康快乐的成长。我的讲话完毕，谢谢！

篇3：珍爱生命,健康成长-国旗下讲话

敬爱的老师，同学们上午好！

今天我讲话的主题是：“珍爱生命，健康成长。”花儿败了，可以再开。小草枯萎了还会发芽，但生命对于我们每个人来说却只有一次。珍爱生命，关注安全不只是这口头上说说的，我们要将其转化为实际的行动。

作为学生，珍爱生命，就是要热爱生活，就是热爱我们的学习生活。我们不要只是埋怨学习生活的快节奏。我们正处在一个竞争的时代。我们面临着不可改变的中考高考，我们别无选择。企图改变一切，不如改变自己，努力跟上学校的节奏，跟上学习的节拍。

珍爱生命，就是要强化安全意识，加强自我保护，一人安全，全家幸福。安全第一，预防为主，我们要时刻警惕生活中存在的安全隐患，让学校安全的警钟长鸣。团结同学，和睦相处，不因小事争吵，不打架斗殴，不在校园内发生暴力行为，课间不做剧烈的活动。不追赶打闹。不攀高，不拥挤，不抢道，要避免各种伤害事故。

珍爱生命，健康成长，要求我们远离庸俗，远离不良诱惑，远离手机，远离游戏，远离烟酒，做到不与人攀比着装名牌，不攀比吃喝。我们应讲究个性，追求卓越，而不是沉溺于低俗。

珍爱生命，健康成长，要求我们要珍惜眼前的一切，珍惜我们所拥有的良好的学习环境，和睦的同学关系良好的班风学风。这都是取得优异成绩的重要保障，而这些都是需要我们去努力营造的，去用心呵护的。一个善意的微笑，一个文明的行为，无不给人以温暖力量。同学之间，互帮互助，共同进步，又何愁学业无成呢？

同学们，让安全伴随着我们每个人，让我们珍爱生命，健康成长，让生命之花开得更加绚丽多彩。祝愿大家在6月的测试中勇创佳绩，梦想成真！

篇4：珍爱生命,健康成长-国旗下讲话

各位老师、各位同学：

大家上午好！

今天我国旗下讲话的主题是：珍爱生命，健康成长。

珍爱生命，健康成长有着太多的理由，它们一片一片合在一起，成为一丝长线，牵住生命，让我们的生命成为多彩的春天！然而，生命只有一次，它不仅仅是自己的，更属于所有关心、呵护、爱着我们的人，不要当人去楼空时，再懊悔、惋惜。其实，珍爱自己的生命，健康地成长是一种责任，那是对自己、对爱自己的人负责。你可曾想过，爱自己的人有多少？他们为自己付出多少？他们给予了自己多少？当我们不爱惜自己时，可明白这束缚了多少人的快乐，牵动了多少人的心，要让多少人为自己流泪？

一首《祝你平安》的歌曲，一句“好人一生平安”的祝福，为什么会唤起亿万人的共鸣？就是因为它反映了大家的心声。健康、平安是生活赐给每一个人的最好礼物，可是，我们却常常在各种新闻媒体和身边生活中听到、看到、接触到各种安全事故的发生，这些事故每每让我们触目惊心。火灾、食物中毒、交通事故、踩踏事故及其他各类安全事故时有发生。据统计，全国中小学每年非正常死亡人数达到1.6万多人，平均每天就有40多名中小學生死于非命，这意味着每天就有一个班级消失。说明校园并不是一块安全净土，校园安全形势依然严峻。无数血的事实告诉我们，关注安全，刻不容缓。但是，事实上还有一些同学视安全隐患而不顾，如课间在走廊里打闹；上下楼梯时互相拥挤；同学之间互不谦让；不注意饮食卫生，交通安全等。这些现象无不给我们身心健康带来了严重的安全隐患。如果我们视安全隐患而不顾，那么造成的后果将不堪设想。有关专家认为通过教育和预防，80%的中小學生意外伤害事故是可以避免的，因此，对于我们学生而言，提高安全意识十分重要，希望同学们记住以下几点：1.校园内不追跑打闹。在楼道及教室内不追逐打闹，右行礼让，上下楼梯时不跑、不推、不逗、不闹、不拥挤。

2.注意活动安全。活动时听从老师管理，按照教师要求做好准备活动，不做

危险动作。身体不适合运动时及时向老师说明，保证身体安全。

3.注意饮食安全。不吃三无食品，不买无照商贩食品，预防食物中毒。

4.注意交通安全。过马路时一停二看三通过。

5.遵守校纪校规，正确处理同学之间的矛盾，遇事冷静，学会换位思考，学会沟通与理解。

6.学会防火、防震、防抢劫、防高空坠物等方面的知识，掌握防范技巧。

当然，珍爱生命，并不只是简单地保持生命的鲜活，保持生命的体征，而在于怎样活出光彩，怎样点亮人生！若是浑浑噩噩地过完一生，那无异于行尸走肉，无异于践踏生命。

相比之下，历史的长河中不乏身体残疾却仍然好好活着的人：孙膑双膝被剜，却屡败庞涓于战场，用智慧成就自身；海伦一生无光无声，却通晓多国语言，用知识触摸光明；霍金全身仅可以动三指，却写出《时间简史》，用信念谱写巨作。这些人面对身体上的痛楚，似乎比我们更有理由丧失活下去的信念。可是，他们并没有。那么，四肢健全的我们难道不应该好好活着吗？我们活着，就要珍惜拥有的每一天，好好学习，努力实现自身的价值，体现自身生命的意义！

最近我校严格控制校外车辆进入校园，这是为了保障同学们的正常生活和生命安全，以前我们的学生家长想方设法把车开进校园，把你们送到宿舍楼门口，也许你们会感到自豪，但我想在其他同学的眼里，这种做法是自私的行为，因为车辆进入我们的学习和生活区，影响了我们校园的安静和谐，也对我们自身安全带来了隐患，请同学们一定要积极和家长沟通，杜绝这种自私行为，共同创建和谐校园，平安校园。