

郎溪中学 2014—2015 学年第二学期第三周国旗下讲话

## 锻炼身体 珍爱生命

讲话人：覃唐江（学生代表）2015-3-23

老师、同学们：

大家早上好！

我是高二理 14 班覃唐江，我今天讲话的主题是《锻炼身体 珍惜生命》。天气现在渐渐变暖，我们学习与生活在充满春天气息里。温暖的季节是我们同学们长知识、长身体的最佳时刻。三月份，也是我校“生命安全教育月”，我们一定要多运动、多锻炼，听好每一堂课，在认真学习的同时也不要忘记锻炼身体，珍惜生命。

课间跑操就是我们充分展示自己活力的机会。它作为全校课外集体活动，有助于消除我们在学习中产生的疲。同时，在下午的眼保健操也不能忽视，它能够有效地提高学习效率。我们正处在成长发育的关键时期，过长时间的学习，容易使学习效率下降，就会出现注意力不集中的现象。而改变这一现象的最好方法就是运动。专家发现，世界上有一定造诣的科学家及其它一些行业的成功人士，在年轻时都是运动爱好者甚至是运动健将，他们都有长期坚持锻炼的良好习惯，良好的运动促进了他们大脑发育，同时也造就了他们具有不断拼搏进取的精神。

做操虽然只是几分钟的小事，但能对个人的身心有很大的益处，更是反映我们当代高中良好精神风貌和活力。小伙伴们，让我们享受运动给我们带来的乐趣，锻炼身体，珍惜生命。春光无限好，行动趁此时。

谢谢大家，我的讲话完了！