**主持人金熠辰：**

**尊敬的老师，亲爱的同学们，大家早上好！今天是3月18日，星期一，每周一次的升旗仪式现在开始。**

**本周升旗仪式由我们六4小水滴中队主持，经过同学们的推荐，本周升旗手为认真负责祝雅婷、乐于助人金语辰、努力勤奋邱长轩、耐心踏实邵叶岚。**

**请班主任张老师为升旗手带披肩。**

**请升旗手介绍自己的事迹。（简洁一些，每人半分钟）**

**全体立正，出旗。**

**全体立正，面向国旗，升旗，少先队员敬队礼，唱国歌。**

**礼毕，现在，请欣赏我班同学带来的《心情快乐三字歌》。**

**附：**

**心理健康要做到，阳光伴随心舒畅。**

**学会保持好心情，正确对待大压力。  
人际关系要处好，知心朋友要培养。**

**锻炼身体贵适量，有益爱好要发扬。**

**情绪稳定视野宽，遇到困难思不乱。**

**心平气和性开朗，严于律己贵有章。**

**自信之心要建立，自卑心理要克服。  
勇气毅力要培养，战胜挫折是晴天。**

**如遇问题难调节，要与家长老师谈。  
拍拍手来甩甩头，笑声飘进耳朵里。**

**你一言来我一语，健康快乐最重要！**

**健康快乐最重要！**

**健康是幸福之本，心灵是快乐之源。同学们，让我们一起行动起来，呵护自己的心灵，关注自己的心理健康。接下来，请班主任张老师在国旗下讲话。**

**附：敬爱的老师，亲爱的同学们：**

**大家好！**

**我讲话的主题是《积极阳光，健康成长》。**

**生命、健康和阳光的心态密不可分。阳光是生命的营养，我们的心灵也需要阳光的沐浴，拥有阳光的心态，可以成就幸福的人生。所以，我们要正确认识自己，扬长避短。与人相处时，以诚相待，乐于分享，学会尊重和体谅他人。对待事情，永远保持乐观的心态，正确面对挫折和失败，通过自我调节和舒缓，或向同学、老师、家长倾诉求助，减轻心理压力。也可以通过听音乐、运动、画画等自己喜欢的方式来放松。**

**希望你们快乐地度过每一天，就像田野上的树一样自然、健康，像田野上的花朵和果实一样芳香、饱满。**

**请大队委宣读上周获得文明班级的名单。**

**升旗仪式到此结束，请各班有序退场。**