**四3 升旗仪式**

**主：尊敬的老师，亲爱的同学们，大家早上好！**

**今天是5月23日，星期一，每周一次的升旗仪式现在开始。**

**本周升旗仪式“心向阳光，健康成长”由我们四3中队主持，经过同学们的推荐，本周升旗手为勤奋刻苦的黄琪雅、稳重踏实的薛敏妍、勤学善思的李美雯、活泼开朗的姚玥。**

**请徐老师为升旗手戴披肩。**

**请升旗手介绍自己的事迹。（简洁）**

**全体立正、出旗。**

**全体立正，面向国旗，升旗，敬礼，唱国歌。**

**礼毕。**

**主：我们每个⼈都有⾃⼰的情绪情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会控制⾃⼰的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情⽤事，在学习和⽣活中，保持乐观的情绪。**

**主：今天，就让我们⼀起⾛进⼼理健康这个话题，来探讨同学之间如何相处、如何交往。请听小故事《上课铃响了》**

**讲故事：上课铃响了，同学们快进教室!王⼩燕和同学们从外⾯拥挤着⾛进教室，这时⼀位同学不⼩踩到她的脚后跟，王⼩燕⼤叫⼀声："哎呀!踩我的脚⼲什么，你的眼睛长哪去了?"同时跺着双脚，⼤发脾⽓，⽤双⼿捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王⼩燕别哭了，王⼩燕不予理睬，继续发脾⽓，直到教师从外⾯⾛进来，王⼩燕才停⽌哭泣，回到座位上，还在⽣⽓。**

**主： 王⼩燕做得对不对?为什么?**

**主：她爱⽣⽓不好，对⾝体有害。那个男同学已经说对不起了，她还⽣⽓，谁愿意和这样的同学玩呢!**

**主：是，我们应该有宽容之⼼，同学之间遇到了⽭盾，不要⽄⽄计较，即使别⼈有做得不当的地⽅，在他意识到了⾃⼰的错误，并向你道歉了歉，我们就应该原谅他，更何况，常⽣⽓对⾝⼼健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。**

**主：是呀，⾯对复杂的⽣活，我们应该⽤积极的办法去调整好⾃⼰的情绪，使⾃⼰永远快乐的同时，也把快乐带给⾝边每⼀个⼈。烦恼是个纸⽼虎，乐观⾯对快乐多。⼀起读《快乐拍⼿歌》。**

**情绪就像⽓象台，喜怒哀乐变得快。**

**⽣⽓时，笑⼀笑，烦恼事，讲出来。**

**紧张时，静⼀静，伤⼼事，想得开。**

**乐观向上有⾃信，学习⽣活添光彩。**

**主：请班主任徐老师在国旗下讲话。**

徐：同学之间，学会关爱，学会体贴，细致⼊微，学会调节消除嫉妒，学会激励互相进步，你对别⼈友好关爱，别⼈也会还你⼀份友好关爱，奉献⼀份，收获⼗份，付出本⾝就是⼀种快乐!奉献着，相信你也会快乐着! 让我们一起做一个心向阳光、健康成长的人。

**主：请大队部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。**