加强疫情防护，保障个人健康

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

 大家上午好。今天我国旗下讲话的题目是《加强疫情防护，保障个人健康》。现在周边地区疫情形势严峻，所以我们口罩还要戴，社交距离还要留，咳嗽喷嚏还要遮，双手还要洗，窗户还要尽量开。这些疫情防护关键要素，也希望我们的同学经常性地提醒我们的爸爸妈妈，尤其要提醒爸爸妈妈接送我们上下学一定要佩戴好口罩。大家能做到吗？感谢大家。加强疫情防护，保障个人健康，我还希望同学们做到以下几点：

1.好好吃饭。要身体健康必须好好吃饭。可是老师发现，同学们在学校午餐浪费现象很严重，要知道学校午餐都是科学配餐，营养均衡，我们正处于长身体的阶段，可千万不能挑食，再说，为了我们的午餐，食堂叔叔阿姨花了多少时间和心血，我们的爸爸妈妈也交了他们辛辛苦苦挣来的血汗钱。在这里我要特别表扬我们一二年级的小朋友，他们吃饭就非常好，从来不浪费，也希望其他的大哥哥大姐姐能向他们学习。好好吃饭，身体才能棒棒。

2.积极阳光。一个健康的人，既是身体健康的人，更是一个心理健康的人。所以希望小朋友们都要成为像彩虹般灿烂的人。如，在学习上，积极努力就行，多跟自己比，有点滴的进步就要为自己喝彩，至于紧张，焦虑等负面情绪可千万不能有，因为那对你提高成绩毫无用处，再说成绩只是我们人生中小小的一部分，每个人都有自己的优点，我们的生活非常美好，我们的未来充满希望；另外你要学会与老师同学友好相处，建立良好的人际关系。热情帮助老师同学，你会得到更多的快乐;把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告:与人分享快乐，快乐会加倍，当然我们更要学会与人分享烦恼与痛苦，有事千万不能放在心里，那样我们就能得到正确的意见和及时的开导。当父母和老师批评和指责我们的时候，我们首先要反思我们是不是能做得更好，即使爸爸妈妈和老师有些话说得过分了，我们首先要想到的是他们是为我们好，尤其有的爸爸妈妈可能没有念很多书，那我们更是要体谅他们，甚至我们可以帮着他们慢慢进步。

3.清洁卫生。良好的个人卫生习惯和整洁的环境有益身心健康，学校作为我们的大家庭，校园的整洁美丽离不开每一个同学的努力，一大早我经常能看到同学们在包干区打扫，非常辛苦。可是校园里尤其是到了下午经常能看到垃圾，我希望有乱扔垃圾习惯的同学赶紧改正这个坏习惯，也希望老师和同学能够及时制止这种行为，同时，看到校园有垃圾，也希望同学们能够及时弯腰捡一捡，这里我要特别表扬六3班的杨晔同学，有一天，我就看到杨晔同学主动弯腰捡起了一个废弃的口罩，让我们把掌声送给杨晔同学，也希望同学们都能向杨同学学习，来共同维护我们美丽的校园。

老师们、同学们，只有我们真正做到了关注身体健康，好好吃饭；关注心理健康，积极阳光，共同维护环境卫生，保持校园整洁，加上我们做好疫情个人防护，那么即使真正面对疫情，我们也是有信心有底气的，你们说对吗？

谢谢大家，我的讲话完了。