**主持人：**

**尊敬的老师，亲爱的同学们，大家早上好！今天是10月21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五1 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顾梦瑶、积极乐观刘梓嫣、努力勤奋冯艺昕、耐心踏实杨希宜。**

**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《健康阳光三字歌》。**

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，拥有阳光心理，让我们快乐成长。接下来，请班主任张老师在国旗下讲话。**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。我们怎样才能拥有阳光的心态呢？首先，要正确认识自己。每个人都有优点和缺点。看到自己的优点，将它们发扬光大。对于自己的缺点，要接纳它们，努力做出改变。其次，与人相处，以诚相待，我们要乐于分享，学会尊重和体谅他人。当朋友遇到困难时，愿意提供对方力所能及的帮助；与朋友发生矛盾时，积极面对，用文明的方式，真诚地沟通来解决问题。同时常常对他人微笑，可以传递快乐，让快乐成倍增长。最后，我们还要拥有积极向上的生活态度。对待事情，永远保持乐观的心态，正确面对挫折和失败。当负面情绪到来时，看到它，体会它，接纳它，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。

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。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。**