

# 最新中班健康教育活动方案 小学心理健康教育方案(优秀7篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来看看吧。

## 中班健康教育活动方案篇一

良好的心理素质是人的全面素质的重要组成部分。心理健康教育是提高小学心理健康的教育，是实施素质教育的重要内容。本着以学生发展为前提，促进学生科学地认识心理健康，了解心理健康知识，掌握必要的心理调试方法，形成正确的心理健康观念，我们策划了我校第五届心理健康教育周活动。旨在通过本次活动，提高学生的心理健康意识，营造校园的心理教育氛围，让我校师生进一步了解心理健康，关注自身的身心健康。具体活动方案如下：

阳光成长快乐生活

20xx年12月8日（星期一）至12月12日（星期五）

为了把活动落实到位，特成立本次宣传周组织机构，具体如下：

组长：

副组长：

组员：

活动一：“心理健康教育周”启动仪式

1、时间：12月8日上午

2、地点：操场

3、活动内容：学校领导讲话“正确看待心理教育，提高自身心理素质”，学生代表讲话“爱自己因为我独一无二”，奏响我校20xxx“心理健康教育活动周”的序曲。

活动二：心理健康教育知识宣传

心理健康知识专栏、“心灵直通车”广播心灵小故事、大课间操心理格言每日诵读、

活动三：心理格言朗诵比赛

1、参加年级：三年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的朗诵比赛。

12月9日（星期二）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

活动四：讲故事比赛

1、参加年级：四年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的讲故事比赛。12月10日（星期三）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

### 3、评委：

活动五：心理健康格言卡制作展示1、参加年级：五年级

### 2、活动程序：

作品上交时间：各班于12月8日（星期一）上交15份作品于四楼心理咨询室xx老师。

作品展示时间：12月10日（星期三）至12月12日（星期五）3、地点：操场

### 活动六：心理咨询活动

1、时间：活动周期间每天中午一点至两点2、地点：北教学楼四楼心理咨询室3、值班教师安排：

周一□xx周二：

周三□xx周四：周五：

温馨提示：请评委老师提前调好课参加活动。

## 中班健康教育活动方案篇二

良好的心理素质是人的全面素质的重要组成部分。心理健康教育是提高小学心理健康的教育，是实施素质教育的'重要内容。本着以学生发展为前提，促进学生科学地认识心理健康，了解心理健康知识，掌握必要的心理调试方法，形成正确的心理健康观念，我们策划了我校第五届心理健康教育周活动。旨在通过本次活动，提高学生的心理健康意识，营造校园的心理教育氛围，让我校师生进一步了解心理健康，关注自身的身心健康。具体活动方案如下：

阳光成长快乐生活

20xx年12月8日（星期一）至12月12日（星期五）

为了把活动落实到位，特成立本次宣传周组织机构，具体如下：

组长：

副组长：

组员：

活动一：“心理健康教育活动周”启动仪式

1、时间：12月8日上午

2、地点：操场

3、活动内容：学校领导讲话“正确看待心理教育，提高自身心理素质”，学生代表讲话“爱自己因为我独一无二”，奏响我校20xx“心理健康教育活动周”的序曲。

活动二：心理健康教育知识宣传

心理健康知识专栏、“心灵直通车”广播心灵小故事、大课间心理格言每日诵读、

活动三：心理格言朗诵比赛

1、参加年级：三年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的朗诵比赛。

12月9日（星期二）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

活动四：讲故事比赛

1、参加年级：四年级

2、活动程序：

12月5日各班利用班队课时间组织班内的讲故事比赛。

12月10日（星期三）各班选派两名学生代表班级到南教学楼六楼参赛。

3、评委：

活动五：心理健康格言卡制作展示

1、参加年级：五年级

2、活动程序：

作品上交时间：各班于12月8日（星期一）上交15份作品于四楼心理咨询室xx老师。

作品展示时间：12月10日（星期三）至12月12日（星期五）

3、地点：操场

活动六：心理咨询活动

1、时间：活动周期间每天中午一点至两点

2、地点：北教学楼四楼心理咨询室

3、值班教师安排：

周一□xx周二：

周三□xx周四： 周五：

温馨提示：请评委老师提前调好课参加活动。

## 中班健康教育活动方案篇三

为进一步提高学生的心理健康水平，培养学生自尊自信、理性平和、积极向上的心理品质，市教育体育局决定开展20\_\_年心理健康月活动，现将具体事宜通知如下：

1、提高思想认识。各单位要进一步统一思想，充分认识到加强中小学心理健康教育工作的重要性和紧迫性，要高度重视心理健康月活动的组织开展，确保活动的实施效果。此项工作纳入德育工作考核。

2、科学制定方案。各单位要制定切实可行的活动方案，要有计划、有过程、有效果、有评价，围绕学生自我认知、健康心理、社会交往、生涯发展等组织开展活动，努力让每一个学生活动中受益。

3、加强总结反馈。各单位在心理健康月期间集中组织活动不得少于2次，要对活动开展和方案落实情况总结提炼。各校活动方案、总结(附相关图片)请于20\_\_年6月日前报市教育体育局。

# 中班健康教育活动方案篇四

## 一、指导思想：

为了使学生具有良好的心理素质，拥有健康快乐的生活环境，我校以“阳光心灵，快乐成长”为主题，开展系列心理健康教育系列活动。通过本次活动，以加强师生心理素质教育，促使师生科学地认识心理健康，了解心理健康知识，学习心理调适的基本技巧，努力营造“人人关注心理健康，人人参与心理健康”的良好氛围，促进学校心理健康教育进一步广泛深入地开展。

## 二、活动主题：

阳光心灵，快乐成长

## 三、活动口号：

“我健康，我快乐”

## 四、活动目的：

- 1、面对全体学生，开展预防性和发展性为主的心理健康教育，引导学生关注心理健康，培养良好的心理素质。
- 2、面对全体老师，开展宣传教育活动，引导教师在教育教学过程中关注学生心理健康，普及学生心理健康教育的知识和技能。并通过维护心理健康知识的宣传，提高教师个人职业心理素质。

## 五、领导活动小组：

组长：

副组长：

六、活动时间：

20xx年11月

七、活动准备：

心理咨询沙发；照相机；话筒；报纸等。

八、活动内容：

- 1、小学生如何养成良好的行为习惯。
- 2、小学生自我情绪调节的途径。
- 3、如何建构良好的同伴关系。
- 4、我校学生感恩操以及心理健康教育活动照片

## 中班健康教育活动方案篇五

为履行世界卫生组织《烟草控制框架公约》，进一步提高群众对吸烟危害的认识，保护和促进女性健康。组织开展大型健康教育宣传活动，提高公众对被动吸烟和环境烟草、烟雾危害的认识，尤其要提高女性对烟草危害的认识。

20xx年5月31日是世界卫生组织发起的第28个世界无烟日。本次无烟日的主题是“性别与烟草——抵制针对女性的市场营销”。

### （一）认真搞好宣传活动

通过led显示屏、国旗下讲话、手抄报等各种形式开展控烟宣

传，完善控烟标志、组织、制度和措施等。

## （二）具体活动

1、25日升旗仪式时的国旗下讲话将围绕“世界无烟日”主题进行。

2、27日开始用led显示屏滚动播出“世界无烟日”宣传口号。

3、6月3日—6月8日全校开展一次以“吸烟有害健康”为主题的手抄报比赛。

## 中班健康教育活动方案篇六

教学目的：

针对学生中常见的拖延的情况，召开本次主题班会，借此增强同学们战胜拖延的信心，掌握战胜拖延的方法，培养良好习惯，使同学们告别拖延这个生活中的老朋友，健康积极的生活、成长。

活动准备：

提前发动，布置有关事项，确定主题及节目，拍摄视频，排练小品。

班会课地点：

教室

教学形式：

通过视频，小品，访谈、讨论等生动活泼的形式，教育学生正视拖延，培养良好习惯，告别拖延这个坏习惯，健康积极

的生活、成长。

教学过程：

## 一、辅导员开场

在进入我们今天的班会主题之前，先请大家一起来看一段视频，这是我们班级的同学自己拍摄的。（放视频）

我观察到刚才大家在看视频的时候，很多同学都会心的笑了，应该是从视频中发现了自己的影子。我们今天的班会主题就是我们生活中老朋友：拖延。

几个小时才开始写论文，到了女朋友生日前一天才去买礼物，刷了信用卡过期被罚了才去还，都是小事，但日积月累，特别影响个人发展。拖延其实意味着我们的心理上有了一些小问题，长此以往，严重的甚至会患上一种心理疾病拖延症。

既然拖延对我们百害而无一利，我们就要对症下药。下面这个环节就请心理委员主持，请大家讨论一下，你认为拖延的原因是什么，再请心理委员为大家做一个小测试，看看你有没有拖延症。

## 二、访谈及测试环节

心理委员主持：访谈“说出你的拖延故事”

访谈过程：请三到四名同学上台访谈。

谢谢刚才几位发言的同学，刚才几位同学都谈了自己对拖延的看法及拖延的原因。说的很有代表性，说出了我们的心声。

放映测试题目。

测试结束了，统计结果。

### 三、透过现象看本质——你为什么拖延

辅导员主持：谢谢心理委员。通过科学的测试我们发现大多数同学都在5-11分，也就是中度拖延这个层次上。说明拖延确实是一个不容我们忽视的问题。拖延其实有很多危害，总结一下：1、外在后果：生活和学习受到影响；2、内在后果：内心的矛盾和煎熬。

那么拖延的原因是什么呢？绝大多数的同学都认为：拖延的原因是懒惰，或者认为是自己没有掌握时间管理的正确方法。

这种认知看似非常有道理，但实际上并不正确。请大家仔细思考一下，如果你正在做一件你非常感兴趣的事情，比如逛街、比如上网、比如游戏，你会拖延么？一般都不会。所以，拖延其实不是智力问题，不是道德问题，不是时间管理问题，而是心理问题。

我试着给大家分析一下我们拖延的四大原因，大家思考一下是否有道理。

- 1、对取得成功信心不足
- 2、讨厌被人委派的任务
- 3、注意力分散和易冲动
- 4、目标和酬劳太过遥远。

### 四、怎么战胜拖延

我给大家一些建议。

- 1、制定一个靠谱的计划。靠谱计划四要素：一是可观察性。目标应该可以被观察，以某个行为来界定是否完成。举例。二是分成几个小步骤，脚踏实地一步一步来，生活就会一帆

风顺。举例。三是：给自己立下非常容易达成，但是会给你成就感和满足感的最小目标。

## 2、正确的认识和利用时间

(1) 练习判断时间提问：一分钟可以做什么

(2) 学习利用零碎时间举例

(3) 找出自己的时间

(4) 享受你的自由时间

## 3、学会“拒绝”和“接受”

(1) 拒绝没有意义的事

(2) 接受自己，接受别人的监督

## 五、公开

给自己制定一个最小的目标，并确立完成时间，公开这个，请大家监督你是否能完成目标。

## 中班健康教育活动方案篇七

5月30日是世界卫生组织(who)发起的世界无烟日，口号是“烟草致命如水火无情，控烟履约可挽救生命”。活动目的让孩子们了解吸烟有害自己及家人的健康，吸烟更会污染环境，懂得保护环境就是从身边的点滴做起。

20xx年5月30日

中班组全体师生

## 幼儿园内

### 1、认识禁烟标志

### 2、了解吸烟对身体和环境的危害。

#### (1)通过故事、图片教育幼儿吸烟对人体的危害

图片上的人长得怎样?他为什么会咳嗽、生病?幼儿将自己调查的资料与大家共享，(有吸烟的人牙、衣服、手指怎样?)

图上的人被什么呛得直流眼泪?阿姨肚子里的小宝宝为什么哭?

加油站为什么发生火灾?知道吸烟容易造成火灾。

### 3、宣传戒烟:

发放宣传单，通过大手牵小手的活动，向家长普及吸烟有害健康的知识。

### 4、绘画“禁止吸烟”标志

指导幼儿每人制作1个“禁止吸烟”的标志带回家里，鼓励幼儿人人争做禁止吸烟的小宣传员。