

健康养生讲座活动方案设计(优质5篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

健康养生讲座活动方案设计篇一

近年来，红河州着力推动养老事业和养老产业协同发展，全州共建成各类保障型养老服务机构584所，建有老年活动场所（老年活动室）911个，设置养老床位万张，每千名老年人拥有社会养老床位达张，居全省前列。

一是政策引领，完善养老服务发展制度体系。州委、州政府高度重视养老服务产业发展，先后制定出台加快发展养老服务、全面放开养老服务市场、推进医养结合、扩大养老服务供给、促进养老服务消费等内容的11项政策文件，着力破除制约养老服务发展的体制机制障碍，明确了养老服务产业的发展思路、基本原则和目标任务，规范养老服务产业发展机制，拓展养老模式，创新经营方式，为养老服务体系建设提供政策支撑。

二是优化管理，引导养老服务业健康发展。严格按照“放管服”改革要求，改进政府服务，放开养老服务市场准入条件。持续推进“减证便民”改革，整合注册审批流程，让申请登记注册、餐饮服务、药械经营的养老服务机构办事只进一个大厅、最多跑一次，实现“一窗受理、集成服务”。社会力量新办养老服务机构实行备案登记，民政部门不再审批。维护养老服务市场价格秩序，加强对价格水平的监测分析。建立健全养老服务信用评价、守信激励、失信惩戒等信用管理制度，努力构建“守信者一路绿灯，失信者处处受限”的信

用局面。

三是质量提升，积极推进公办养老机构发展。建立健全居家为基础、社区为依托、机构为支撑的布局合理、规模适度、功能完善的新型养老服务体系，新建和改扩建了一批环境公园化、设施现代化、服务优质化的公办养老机构。认真落实养老院服务质量建设专项行动要求，对37个养老院进行提质改造、47个进行消防改造。以“养老机构服务质量提升”活动为契机，规范各类养老机构的管理，提升服务质量。完善内部管理方法和措施，以制度管人、管事，坚持制度上墙，责任到人。

四是龙头企业引领，支持民办养老机构强劲发展。红河州利用自身优势，积极鼓励和支持社会力量兴办养老服务机构，按照“谁投资、谁管理、谁受益”的原则，采取“公建民营”“民办公助”“政府补贴”“购买服务”等多种方式，积极培育一批以社会力量兴办、市场化运作为主的养老服务设施。通过制定实施建设、运营补贴和收费减免等优惠政策，红河州公建民营发展模式成效明显□20xx年，红河华山医院创办个旧市老年人公寓，云南省首个民办养老机构在红河个旧落地□20xx年，开远市创办朋阳敬老中心，在云南省率先开展“公建民营”养老模式试点□20xx年9月被列入全国公办养老机构改革试点单位之一，得益于优质的管理服务，该养老机构已满员收住200名来自开远和周边地区的老年人，“一床难求”□20xx年，引进全国知名养老连锁品牌上海洪天养老有限公司，在弥勒、泸西2个县市创办养老机构□20xx年，开远市在全省率先探索ppp养老项目建设模式，投资亿元建设旅游与养老相结合的凤凰谷养老养生项目，目前项目有序推进。同时，国内外许多养老集团纷纷到红河考察，对参与红河州养老产业和事业发展兴趣浓厚。目前，全州已引进民间资本投资新建27所民办养老机构，设置床位5731张，医养结合养老机构21所，设置床位3299张，实现了以政府为主承担向政府、社会共同发展养老服务的重要转变。

五是多元化发展，全面推进居家养老服务中心建设。大力发展城乡社区居家养老。立足社区现有资源，按照就近方便、功能齐全的原则，大力开展日间照料、休闲娱乐、文体活动、精神慰藉、上门服务等为主要内容的居家养老服务。如，个旧市、开远市城市社区以居家养老服务中心为支撑，全力打造集生活照料、康复保健、老年教育、精神慰藉、文化娱乐于一体的居家养老服务综合体，成为红河州城市居家养老的示范品牌；又如，石屏县、建水县等县市的老年协会组织筹集资金，建设居家养老服务站，探索出一条解决居家养老问题的新路径。

六是推进“银发经济”、融入健康生活目的地产业布局。围绕打造世界一流“三张牌”和建设国际一流旅游目的地目标，推进“候鸟式养老”“银发经济”发展，着力打造“健康生活目的地牌”名片，以金平县首家“中国长寿之乡”为契机，进一步激活红河两岸的“长寿基因”，推进红河州健康医药、健康医疗、健康养生、健康养老等产业集群，促进“医、药、健、养、游”于一体的大健康产业新业态发展。

健康养生讲座活动方案设计篇二

1. 普及基本健康常识，使学生了解健康卫生的重要意义，了解生活中遇到的生理现象，培养学生良好的行为习惯，改善学校的卫生与教学条件，加强学生对常见疾病和传染病的了解与预防。
2. 提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，使学生不断正确认识自我，调节自我，承受挫折，适应环境的能力，对有心理困扰或心理障碍的学生给予科学有效的心理辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平。

二、组织健全 责任明确

学校健康教育成立了以校领导为组长，以教务处、政教处领导为成员的健康教育领导小组，以健康教师为主干成员，完整地构建了由学校领导、教务部门、健教老师组成的学校健康教育三级管理网络体系，责任到人，落实到位。

三、主要工作

1. 课程开设：

为了充分发挥课堂教育的主渠道作用，学校将开足健康教育课，内容包括生命健康常识与心理健康教育，以每周开设0.5课时的健康教育课的形式展开。

2. 教材与教案

教材的编写和制定都蕴含着不少健康教育的因素。教师要充分地有意识地运用教材本身的魅力作用，有机地运用它去塑造学生健全人格与全面发展。一、二年级学生一律使用义务教育阶段统编的教材《小学生健康教育》，三、四、五、六年级使用地方实验课程版的《生命与健康常识》。

教案书写力求做到无概念错误、整洁、简练等内容。一方面要包含基本的生理健康与卫生常识，另一方面要包含学生心理健康的教育内容，在既把握健康教育课总理念的同时，又要充分保证各班“因人制宜”的个性发展。

3. 开设心理辅导室

心理辅导室，配有专门的心理疏导设备，有舒适温馨的疏导环境，由心理咨询师和专业的心理健康教师进行一对一的辅导。对学生在学习和生活中出现的问题给予直接指导，排解学生心理困扰。

在开展中学生心理健康教育过程中，学校为了保证心理健康

教育的实践性与实效性，必须坚持以下基本原则：(1)针对性原则，根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育；(2)全面性原则，面对全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高；(3)差异性原则，关注个别差异，根据学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平；(4)尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合；面向全体与关注个别差异相结合，尊重、理解与真诚相结合，预防和发展相结合。(5)保密性原则。对求助学生的所有资料和信息决不应作为社交闲谈的话题，要进行保密。

4. 健康教育师资培训

大力开展读书活动，以提高教师专业水平。健康教育师资培训期初有计划，期末有总结，全期培训将采用集体培训与个人学习相结合的方式。健教教师将积极参加市级培训及区组织的培训，在学校采用由主管领导以及校行政人员和部分教师讲座的形式，组织教师看碟、听广播等。教研组要经常组织健教教师开展教研活动，组织听课，评课，每学期还要进行1—2次健康教育检测。与此同时，为更好的保证教学质量，学校组织常规教学检查和针对健康教育的专项检查，检查结果将最终作为健教教师考核依据之一。

5. 创设良好的课堂环境与校园环境

在课堂中，教师努力创造一种和谐、民主、平等、轻松的心理氛围，充分发挥学生的主动性、独立性、合作性，让兴趣引导学习。在这样的氛围中学生健康愉快的情绪得以保持，自主性得到发展，合作精神、创新精神得到培养。

在学校日常工作中，重视营造良好的校园氛围和宽松的心理环境。学校注重校容校貌的建设，使学校环境实现绿化、美化、净化。继续健全、完善心理辅导室，配备设施，添置适

合学生阅读的心理书籍，使心理辅导室漂亮、温馨。校橱窗设“健康园地”，通过校广播、电视、书刊、网络等宣传媒介大力宣传健康小常识与心理知识，使学生时时刻刻接受着健康的熏陶，学校心理环境谐和、真诚、奋进，孕育了一种健康向上的和谐氛围。

6. 健康教育与家庭教育结合

家庭教育是学校教育的一个不可忽视的部分。但是家庭教育中，一些家长单纯地重视孩子的需求而忽视了孩子的心理健康教育。今年通过家长学校对家长进行教育培训，在校报开设家长心理健康教育专栏。通过举办专题讲座，开展亲子活动等提高家长教子的能力。

7. 建立健康档案

健康养生讲座活动方案设计篇三

各位领导、同志们：

大家下午好！

举办这次“健康知识讲座”，主要目的是为了增强同志们的保健意识，提高保健水平、生命质量和身体素质，引导广大干部自觉摒弃陈旧落后的思想和生活观念，普及卫生防病知识，提倡科学文明健康的生活方式和行为，培育文明健康新风。参加这次讲座的有某某机关干部职工共100多人。

大干部职工健康状况的关心和爱护；既是广大干部职工强身健体的实际需要，也是普及健康知识，保护大家身心健康、调动工作积极性、提高工作效率的现实需要。

下面，让我们以热烈的掌声请程大夫为大家讲座。

同志们，程大夫在百忙之中抽出时间来为我们传授健康理念和健康知识，让我们以热烈的掌声对程大夫的精彩讲座表示真诚的感谢！

今天程大夫为我们进行了深入浅出的辅导，给大家上了一堂生动的卫生保健课，使我们受益匪浅。程大夫的讲座既有理论高度，又有很强的现实针对性和指导性，是指导大家加强自我保健，开启健康之门的金钥匙。通过这次讲座，我们要进一步增强自我保健意识，自觉养成良好的生活、工作习惯，加强体育锻炼，从而以强健的体魄、健康的心理、充沛的精力投入到繁忙的工作和生活中去，愉快地工作，幸福地生活。

让我们再次以热烈的掌声对程大夫的精彩讲座表示真诚的感谢！

请全体就坐，请工作人员就位（提醒三遍）

男：七色的彩虹托起人间的美好

男：五彩的浪花卷起大地的欢歌

男：辛勤的耕耘迎来明天的美好

男：勤劳的付出迎来崭新的希望

男：家居养生，把健康带回家，蔡xx教授昆明讲座会现在开始。

男：尊敬的各位来宾，各位朋友，大家下午好，欢迎你参加今天的讲座会，在此，请允许我代表xx经络养生昆明分公司的全体同仁对在座每一位朋友的到来表示热烈的欢迎，欢迎你们。并致于最诚挚的祝福，祝福在座的每一位，身体健康，万事顺意，阖家欢乐。

男：xx经络自创立以来给全国数以百万计的朋友们带去了健康福音□xx经络的拍打疗法及经络操也让普通的老百姓了解并认识了传统的中国中医经络养生文化。把原本深奥难懂的经络文化传播到千家万户□xx经络文化云南分公司是一家以弘扬中医经络文化为宗旨，以开发，研究，传播中国民间传统疗法的理论和实践为目的，通过经络文化成为提高广大人民群众的健康水平，远离疾病，健康创富的文化教育服务机构□xx经络云南分公司在公司总经理黄阔程老师的带领下已发展成云南中医美容，经络养生行业的领军品牌企业，下面让我们以最最热烈的掌声，有请xx经络文化云南分公司总经理黄阔程黄总致辞，掌声有请。

男：掌声感谢xx经络云南分公司的同仁们。

男：随着社会的不断发展，人们的生活水平不断的省高层，各种

疾病也接踵而至。“关爱健康，关心生命，善待自己“已经成为当今社会人们最为关注的事情之一，今天我们非常荣幸的请到了洪光经络文化传播创始人，中国中医经络传奇人物蔡xx教授，蔡教授是一位从遗传学转向中医学的传奇人物，为了探索人体经络，健康百岁的奥秘，蔡教授先后师从于广州中医药大学针灸系主任颀瑞教授，武当山道长高一，以及积善寺大师陈荫。蔡教授30多年的中医临床与教学，一心致力于将中华民族优秀的中医经络文化通过衣，食，住，行，养使其大众化，普及化，简单化，实用化，来自民间，回报社会，造福于民。蔡教授目前担任中华健康管理促进联盟副主席，香港国际经络健康学会主席，广东省人体科学学会经络点穴专业委员会会长。中国中央电视台《夕阳红》，《百科探秘》嘉宾，央视《东方名家》广东卫视《健康来了》特邀故为，出版书籍《使用经络点穴法》，《中医经络消脂减腹健康法》《四时养生与饮食》《对症饮食》《观手知健康》《一用就灵》《百岁秘诀》等，可以说蔡老师是我们中国中

医经络养生第一人，下面让我们以云南人特有的热情欢迎蔡教授闪亮登场。

男：朋友们大家说蔡教授讲的好不好，让我们以最热烈的掌声感谢蔡教授给我们带来精彩的讲座。希望在座的每一位朋友都能按照蔡教授讲的知识做好自我保健，保护好自己，关心好家人，让周围的人都健康起来。

中医经络文化，真正让中医经络走进千家万户，让我们健康一生，快乐一生。最后请允许我代表xx经络所有同仁祝愿到场的所有嘉宾身体健康，家庭美满，工作顺利！

健康养生讲座活动方案设计篇四

3、评审、通过我市城市供热专项规划

5月12日，公司会同省、市热力行业主管部门的有关领导和专家，对我市城市供热专项规划进行了评审，与会领导和专家经过对专项规划的严格审议，一方面基本肯定了我市新一轮城市供热专项规划所确定的各项技术指标，原则通过了我市近、中、长期的供热规划。同时，与会领导和专家也对规划存在的不足之处提出了宝贵的意见和建议，为今后几年我市集中供热事业科学、持续的发展明确了方向。

4、完成了对热源厂锅炉设备的处置

按照市政府指示精神，为减少国有资产的损失，今年5月，完成对热源厂锅炉设备的资产评估和热源厂设备处置的准备工作，报市政府批准，将之冲抵热力公司所欠聚源热电公司债务，降低公司债务总额，并减少因设备折旧而造成的国有资产的损失。目前，热源厂锅炉设备正处于拆装中。

5、制定我市城市供热管理办法实施细则

为进一步加强我市城市供热经营管理和运行管理，明确供用热各方的权力和义务，规范供用热各方的行为，确保城市供热系统的安全高效运行，根据《山东省供热管理办法》并结合兖州的实际，在充分调查研究的基础上，研究制定《兖州市城市供热管理办法实施细则》，以便为今后城市供热管理打下良好的法制基础。目前已完成初稿，正处于完善、修订中，力争在本采暖季开始之前完成法律程序并经市政府批准后得以实施。

6、强化民主管理，完善公司管理制度

为强化民主管理，提高职工参与公司管理的自觉性和积极性，增强公司的凝聚力和向心力。今年6月2日，公司召开第四届职工大会二次会议，会上认真总结了上一年城市供热工作，分析了当前供热工作新面临的形势和任务，明确了下一步的努力方向。全体职工通过分组讨论，审议并开通过了能够适应新形势下的公司管理制度，为今后的工作打下了坚实的基础。

7、供热服务大厅建设

为进一步推动我市城市集中供热科学、持续、健康发展，提高管理水平，推进窗口服务建设，市热力公司根据我市开展“三亮、三创、三评，擦亮文明窗口”的活动的要求，并结合自身实际，在热力公司院内中心换热站原有建筑基础上，进行供热服务大厅改造建设。现已完成工程设计、预算编制和项目评审，目前正处于工程招投标中。在工程招投标结束后，将迅即开展服务大厅的改造、建设，保证在本供暖季前正式投入使用。

健康养生讲座活动方案设计篇五

会前提示：尊敬的各位来宾，各位朋友，大家上午好，欢迎您参加今天的活动，你现在是在“家居养生，把健康带回

家”蔡xx教授昆明昆明讲座会现场，会议将在12：45分准时开始，会前提醒在坐的嘉宾朋友们做好准备，会议期间请不要随意走动，大声喧哗，请将您的手机调至振动档或者关闭，谢谢。有需要上卫生间的朋友，卫生间在会议室出门左手边，为了您和他人的健康，会场内请勿吸烟。（五分钟提醒一次）

会议开始前五分钟：尊敬的各位来宾，各位朋友会议马上就要开始了，请全体就坐，请工作人员就位（提醒三遍）

男：七色的彩虹托起人间的美好

男：五彩的浪花卷起大地的欢歌

男：辛勤的耕耘迎来明天的美好

男：勤劳的付出迎来崭新的希望

男：家居养生，把健康带回家，蔡xx教授昆明讲座会现在开始。

男：尊敬的各位来宾，各位朋友，大家下午好，欢迎你参加今天的讲座会，在此，请允许我代表经络养生昆明分公司的全体同仁对在座每一位朋友的到来表示热烈的欢迎，欢迎你们。并致于最诚挚的祝福，祝福在座的每一位，身体健康，万事顺意，阖家欢乐。

男：经络自创立以来给全国数以百万计的朋友们带去了健康福音，经络的拍打疗法及经络操也让普通的老百姓了解并认识了传统的中国中医经络养生文化。把原本深奥难懂的经络文化传播到千家万户，经络文化云南分公司是一家以弘扬中医经络文化为宗旨，以开发，研究，传播中国民间传统疗法的理论和实践为目的，通过经络文化成为提高广大人民群众的健康水平，远离疾病，健康创富的文化教育服务机构。经络云南分公司在公司总经理黄阔程老师的带领下已发展成云

南中医美容，经络养生行业的领军品牌企业，下面让我们以最最热烈的掌声，有请经络文化云南分公司总经理黄阔程黄总致辞，掌声有请。

男：掌声感谢经络云南分公司的同仁们。

男：随着社会的不断发展，人们的生活水平不断的省高层，各种疾病也接踵而至。“关爱健康，关心生命，善待自己”已经成为当今社会人们最为关注的事情之一，今天我们非常荣幸的请到了洪光经络文化传播创始人，中国中医经络传奇人物蔡xx教授，蔡教授是一位从遗传学转向中医学的传奇人物，为了探索人体经络，健康百岁的奥秘，蔡教授先后师从于广州中医药大学针灸系主任颀瑞教授，武当山道长高一，以及积善寺大师陈荫。蔡教授30多年的中医临床与教学，一心致力于将中华民族优秀的`中医经络文化通过衣，食，住，行，养使其大众化，普及化，简单化，实用化，来自民间，回报社会，造福于民。蔡教授目前担任中华健康管理促进联盟副主席，香港国际经络健康学会主席，广东省人体科学学会经络点穴专业委员会会长。中国中央电视台《夕阳红》，《百科探秘》嘉宾，央视《东方名家》广东卫视《健康来了》特邀故为，出版书籍《使用经络点穴法》，《中医经络消脂减腹健康法》《四时养生与饮食》《对症饮食》《观手知健康》《一用就灵》《百岁秘诀》等，可以说蔡老师是我们中国中医经络养生第一人，下面让我们以云南人特有的热情欢迎蔡教授闪亮登场。

男：朋友们大家说蔡教授讲的好不好，让我们以最热烈的掌声感谢蔡教授给我们带来精彩的讲座。希望在座的每一位朋友都能按照蔡教授讲的知识做好自我保健，保护好自己，关心好家人，让周围的人都健康起来。

男：尊敬的蔡教授，现场的朋友们我们今天的会议已接近尾声了，通过此次讲座，希望在场的每一位都能养成良好的生活习性，加强自我保养，经络会继续努力，继续秉承优良传

统，不断革新，传播中医经络文化，真正让中医经络走进千家万户，让我们健康一生，快乐一生。最后请允许我代表经络所有同仁祝愿到场的所有嘉宾身体健康，家庭美满，工作顺利！