

最新健康营心得体会 健康教育心得体会 (精选6篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

健康营心得体会篇一

本学期，我校以《苏州市中小学推进心理健康教育实施意见》的文件精神为指导，根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，面向全体学生，开展了多种形式的活动，对学生进行心理健康教育和辅导，帮助学生提高了心理素质，健全人格，增强了承受挫折、适应环境的能力。

一、加强教师队伍建设

(1)以“专业”为核心，加强专业心理教师队伍的建设。

合格的心理教师是经过专业培训的，除了有扎实的理论功底外，更多的是实践上的操作方式与方法。我校有两名取得资格证书的心理辅导员，她们认真参加各种培训活动，并在学校中积极做好各种形式的心理辅导活动，注重辅导的方式与方法，讲究心理辅导的实效，努力把专业做“精”。

(2)以“班级”为主阵地，加强班主任队伍的建设。

班主任是学生心理三级监护体系中的第一级。因此，我校非常重视班主任的队伍建设。首先是转变班主任的观念，在注重学生学习的同时更应关注学生的心理发展，认真做好学生的心理辅导工作；其次是经常鼓励班主任利用空余时间，通过书籍、网络等途径，加强心理专业知识的学习，提高自身的

专业素养;第三,学校开展由心理健康教师通过讲座、沙龙、论坛等形式,对全体班主任老师进行培训,以点带面,切实提高班主任的工作能力。本学期,我校的心理辅导老师柏晶晶执教了《放飞烦恼传递快乐》团体辅导课,让我校的班主任老师受益匪浅。

(3)以“全员育人”为导向,加强其他教师队伍的建设

学生的心理健康教育,不是专业心理教师一个人的事,也不是班主任老师一个人的事,而是全校所有教育工作者的事。所以学校在加强专业心理教师、班主任队伍建设的同时,也要对学校其他教师进行培训。我校通过组织教师观摩学习、上网理论学习、阅览室阅览学习等方式,加强教师心理专业知识学习的同时提高了教师的心理辅导意识和辅导能力。

(4)以“德育导师”为契机,充分发挥德育导师效应

结合德育导师制,充分发挥导师的作用,对学生进行个别辅导和团体辅导,做好学生的心理辅导工作。

二、进一步完善心理咨询的管理

1、以点带面,保障“阳光屋”的有效开放

我校的心理咨询室——“阳光屋”,已被评为苏州市的合格心理咨询室,本学期继续每天开放一小时,由心理咨询室的值班老师负责学生的咨询辅导工作,并做好相关的咨询记录。对问题较严重者,我们进行了个案跟踪辅导,认真做好个案研究记录,使心理健康教育工作更具实效性、规范性、科学性。本学期“阳光屋”的辅导老师对97位个案进行了科学耐心地辅导,其中有12位学生进行了跟踪辅导,都取得了较好的效果。“阳光屋”已经成为了孩子们的一个“心灵驿站”。

2、以班为面,开展富有实效的班级团体辅导

本学期，我校进一步完善了学生心理档案，做好一年级新生的心理档案收集整理工作。各班班主任利用班会课根据本班学生的特点，每月做一次集体辅导，对班级中出现的共性心理进行辅导，引导学生形成积极健康的心理。并做好记录，使心理健康工作更具有实效性，真正地服务于学生。

柏晶晶老师执教了《放飞烦恼 传递快乐》五年级团体辅导课。孩子们畅所欲言，倾诉自己生活和学习上的烦恼。通过互动交流、范例引领、小试牛刀、大显身手等环节，孩子们集思广益，依靠集体的智慧来解决烦恼。最后大家发现，生活中总有烦恼，但只要换个角度，就能坦然面对。

李晓静老师执教的《学会欣赏》一课，层次鲜明，块面清晰，用充满诗意的语言告诉学生，要用欣赏的眼光去看周遭，生活将更美好。

3、家校合力，形成富有高效的管理体系

小学生的心理健康教育仅仅依靠学校是远远不够的，更需要家庭教育。因此，教师应和家长合力共同做好学生的心理健康教育。学校利用家长会、家长开放日活动、家长学校，提高家长对心理健康的认识，并利用家校路路通等方式及时与家长联系，共同做好学生的心理健康工作。

本学期，我校举行了“关注孩子心灵成长”四年级的家长学校活动。活动邀请了团中央《知心姐姐》杂志社心理健康教育全国巡回报告团成员李亚青老师来校讲座。李亚青老师首先分析了目前家庭教育的盲区——忽视孩子心灵成长；而后讲解了孩子心灵成长的五大营养——肯定、自由、宽容、情感、梦想，最后说明了健康美好的心灵是家长留给孩子的最大财富。讲座活动中，李亚青老师亲切的话语，鲜活的实例，科学的指导，给家长们带来了家庭教育的启示，也解开了现实教育中的一些困惑。通过活动，家长们关注到了孩子的心理健康，对家庭教育有了更全面的了解。

三、积极开展多种形式的心理健康教育活动

1. 加强学校心理咨询室的宣传工作。

通过黑板报、橱窗、红领巾电视台等途径，努力普及心理健康知识。

本学期，红领巾电视台“成长快乐”节目开辟了《健康快车》这一版块，内容主要包括学生的身体健康、饮食健康，还有心理健康方面的知识，内容贴近学生的生活实际，起到了一定的教育作用。

2. 积极开展大课间活动和体育活动。

我校每天坚持大课间活动(分室内和室外两套活动)，学校提供充足的活动器材，并根据实际情况，让各年级四个班之间定期交换器材进行活动，这样不但丰富学生的活动内容，还充分调动了学生的积极性，让学生在活动中陶冶情操，放飞心情，同时也缓解了学习压力。

3. 加强了良好行为规范的培养。

本学期，我校结合每月雏鹰争章活动进行“一小之星”的评选活动，评选内容结合《小学生日常行为规范》《小学生守则》《雏鹰争章》，评选活动面向全体学生，结合学生的日常表现，月底进行考核，并推荐出每月的一小之星。九月是“礼仪之星”，十月是“红色之星”，十一月是“安全之星”，十二月是“友爱之星”。每月产生24位一小之星，在月底的升旗仪式上进行隆重的表彰，颁发荣誉证书。通过这样的活动，激励学生，树立榜样，也促使了学生身心健康成长。

4. 开展了丰富的课外实践活动。

本学期，我校邀请了太仓市人民医院眼科主治医师郑吉主任来为全校同学作主题为“爱护小眼睛”的健康教育讲座。邀请了当地医院口腔科施医生来校作“健康牙齿，伴你一生”口腔保健常识的讲座。11月9日上午，我校组织全体师生举行了主题为“消防安全记心中”的逃生演练活动，增强了师生的消防安全意识。12月6日下午，我校组织五年级全体学生参加了主题为“知我沙溪，爱我家乡”的社会实践活动，帮助孩子们走近家乡，了解家乡，更好地激发了他们爱家乡的情怀。12月22日，我校组织学生观看了“励志青春 放飞梦想”太仓名人校园巡回展。

总之，在学校心理健康教育这条路上，还需要我们地一步步摸索，多学习，多实践，多思考。

健康营心得体会篇二

健康是人生的财富，只有拥有健康，才能更好地享受生活的乐趣。长期以来，作为一名医学生，我通过学习和实践，逐渐意识到了健康的重要性。在此，我想分享一些自己的健康心得体会，希望能够给大家提供一些有益的参考。

第一段：积极锻炼身体，保持健康

体育运动是锻炼身体的最好方式之一。通过长期坚持进行有氧运动，例如慢跑、游泳、跳舞等，可以提升身体的耐力和抗疲劳能力。另外，力量训练也是很有必要的，可以通过提高肌肉含量，增强基础代谢率，以达到消耗能量，减脂塑形的目的。还要注重心理健康，保持愉悦的情绪，增强自信心。从而让我们身体健康，心情愉悦。

第二段：每天都保持规律的作息

保持规律的作息对于身体和心理都有很大的好处。每天固定的睡眠时间可以让身体充分休息，增强免疫力。同时，

早睡早起也能够让我们保持充沛的精力，更好地应对工作和生活中遇到的种种挑战。所以，我们要养成良好的作息习惯，从而让生活更加有规律，身体更加健康。

第三段：养成健康的饮食习惯

健康的饮食习惯对于身体健康的保持至关重要。要注意摄入各种营养素，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等。同时，对于减肥的朋友，也要控制摄入的热量，控制碳水化合物，适当增加蛋白质和膳食纤维的摄入。还要注意多种搭配，少吃含糖高、盐高、油脂高的食物，多吃水果、蔬菜等健康食品。在日常的生活中，我们应该养成一个健康的饮食习惯，才能够让自己保持良好的身体状况。

第四段：保持良好的个人卫生习惯

良好的个人卫生习惯不仅能够为我们自身带来好处，还可以保障身边人的健康。经常洗手、勤换衣服等动作都是十分必要的，经常保持家居环境卫生也是一个很好的习惯。在一定程度上，这些生活习惯可以有效地减少病毒和细菌的传播，使我们远离各种传染病。

第五段：关注身体健康，积极预防疾病

日常生活中要关注自身的身体状况，一旦出现异常情况，及时寻求医疗帮助，进行体检等检查，及早预防亦或及早治疗。而且在日常饮食的时候要注意多吃易消化食品，想些易于消化的蛋白质或者适当的代餐，以减少肠胃负担。此外，也要避免长时间不运动而迷恋工作或者学习，多动一动，让自己保持愉快的心情和充沛的精力。

总之，健康是我们生命中最宝贵的财富，对我们来说至关重要。因此，在我们的日常生活中必须时时刻刻注重身体健康，积极锻炼身体锻炼，良好的睡眠习惯，定时的饮食结构，良

好的个人卫生，预防疾病，在这些生活习惯的一个个方面不断地努力着。让我们一起行动起来，养成健康的生活方式，远离疾病，让健康成为我们的常伴之一，为我们的人生加倍精彩！

健康营心得体会篇三

1、根据小学生身心发展特点和认知规律，有针对性的实施教育。我校根据小学高年级学生的实际情况，年龄特点，认知水平等适时对20xx年级学生进行青春早期生理、心理、卫生等知识教育，教师针对学生所遇到的或不可能遇到的问题及时的实施针对性教育。

2、用科学的态度、科学的方法向小学生传输科学的知识。正确认识什么是青春期，青春期有何特征等。让学生认识到青春期不仅要关心自己的健康，并且要学会正确与别人相处。培养学用科学的精神和态度对待自身所遇到的各种有关青春期健康的问题。

3、在教学过程中，注意学生的参与，以此来反馈学生的认识，有问题的教师及时给予帮助及解决，让学生健康的成长。

本学年，我校各自其责，精心安排，使此项教育工作落到实处，收到显效。严格按照上级要求，开足开齐课程，教育因人而异，内容安排科学合理，教学管理严格，教育工作不走形式，认真开展青春期教育教研活动，提高教师教育水平。

小学高年级阶段，组织开展有关主题班会，通过主题班会让学生了解中一时期是生命个体性格叛逆时期，要不断地用理智约束自己，遵守道德规范，能顺利的为进入中学打好良好的心理基础。

1、家庭教育

家庭教育在学生青春期教育中起着非常重要的作用，要搞好学生的青春期教育，家中的教育作用是学校无法代替的，家长是学生最亲密的人，也是学生的第一任老师，为了有针对性的对家长进行指导，我校，利用家长学校对家长进行了生理健康知识讲座。

2、学校教育

对学生来说，他们一天当中的大部分和似箭都是处于集体之中，处于课堂之上的，我校充分的利用了各部门的作用及教师的特长，在校园内开展了多种形式的青春期教育活动，利用课堂、广播、卫生宣传等方式向学生传输青春期的有关知识，教育与学科、生活紧密的相结合，在不经意间增进了学生之间的了解，净化了他们的思想。

3、班级教育

教师在学校中不仅扮演着教师的角色，同时也扮演着家长的角色，因此在本学年进行青春教育时，我们牢牢抓住班主任不放松。他们与学生的接触机会的事件最多，也最了解学生，学生如有异常，可以及时的发现并给予及时的解决，因此班主任在青春期教育方面有着很大的优势和发挥的空间。为了更好的发挥班主任的作用，学校对班主任进行了两次集中培训，使教师掌握了青春期知识和发到技巧，使他们真正成为联系学生与学校之间的纽带。班主任在工作中通过个别谈话、主题班会、家长联系等形式开展青春期教育，良好的青春期教育融洽同学之间的关系，发挥学生的潜力，促进班集体的建设。

青春期是一个人必须经历的阶段，也是一个非常重要的阶段，是学校、社会、家长重点关注的阶段。我们作为教育者为了孩子能在青春期这一特殊的人生阶段健康，平稳的成长，我们将不断探索，继续努力，使学生愉快，健康的度过一个充满困惑的青春期。

健康营心得体会篇四

随着现代生活的快节奏，人们越来越关注健康问题。健康是人们追求的目标，也是幸福生活的基石。而在我个人的生活中，我时刻牢记着保持健康的重要性并付诸实践。下面我将从运动、饮食、休息和心理健康四个方面谈一下我的心得体会。

首先，我非常注重运动对健康的积极影响。每天都会安排一定的时间进行锻炼，不管是户外跑步，还是室内健身，都是在时刻提醒自己要保持积极的运动态度。通过多年坚持，我深刻体会到运动对于身体的益处。每次锻炼后，我会感到减压，精力充沛，状态非常好。长期的锻炼使我拥有了健康强壮的体魄，不轻易生病，不容易感到疲惫。因此，我体会到运动对健康的重要性，它不仅能够改善身体素质，还提高了我在工作和生活中的效率。

其次，健康的饮食习惯对于身体的健康同样重要。我认识到饮食要有节制，要注意营养的搭配和合理的摄入量。我尽量选择新鲜的食材，减少加工食品的摄入。我坚持吃五谷杂粮、多吃蔬菜和水果，少吃油腻和高糖食物。此外，我还尽量控制饭量，不暴饮暴食。通过这些努力，我不仅保持了较理想的体重，还避免了许多与饮食不当相关的疾病。我坚信健康的饮食习惯是保持身体健康的基石，也是远离疾病的重要保障。

第三，良好的休息对于健康同样至关重要。我始终保持睡眠时间的规律和充足，每晚争取七到八个小时的睡眠时间。我每天晚上都会按时上床休息，保证自己能够有一个好的睡眠环境，确保休息的质量。这样不仅能够保持精力充沛，精神焕发，还能避免熬夜带来的健康问题。此外，我还会利用午休时间，进行简短的休息，以提高工作效率。良好的休息习惯使我拥有更好的身体和心理状态，更有力地投入到工作和学习中。

最后，我认识到心理健康对健康同样具有重要影响。我时刻关注自己的心理状态，努力保持积极向上的心态。我善于寻找乐趣，与家人朋友保持良好的关系，遇到困难时能够及时寻求帮助和发泄，以减压。此外，我还经常参加一些课程和活动，学习积累一些心理调适的方法，使自己能够更好地应对生活中的种种问题。我深刻体会到，心理健康对于身体的健康同样重要，只有心理健康才能实现全面的健康。

综上所述，我的健康体会主要体现在运动、饮食、休息和心理健康四个方面。通过长期坚持运动、合理饮食、足够休息和积极的心态，我保持了一个较好的身体状况。我坚信只有保持健康，才能够追求更高的生活品质，享受幸福人生。因此，我将继续保持良好的生活习惯，持续关注健康问题，让自己永远保持健康的状态。

健康营心得体会篇五

上周五，我和严老师在导航的帮助下来到了汤溪中学，参加每月一次的心理健康读书会。虽然去年参加了心理健康c证的考试，但其实从自身来说从未真正意义上的去接触过心理健康教育。一路上我们聊着关于这方面的一知半解，也期待着这次读书会能给自己的工作带来一定的启迪与帮助。

踏进汤中莫名的有些许亲切感，心中涌起了当年做出那份抉择时的情景，如果那时没有选择读师范，那我将是汤中的一名学子，而今我以一名教师的身份到此，觉得与汤中还真有些缘分！

走进读书会的教室，突然间感觉自己是一名学生了，角色的转变让自己有些生涩，通过抽签来到了自己的组别，就这样我和另外5个学校的老师组成了一队。在组织老师的引导下，每组成员在自己组内完成自己抽签时的摸到的工作，在上次c证的考试中了解到，这应该是辅导之前的放松环节。在这个环节中，我们轻松愉快地在组员之间有了亲密接触：如抱一

抱组员、给我敲敲背、帮我倒杯茶、和我比比谁的个子高等，同时在这个环节中我们还进行了自我介绍。我们的组员中大多是中学的老师，而且是专职的心理健康老师，对于此心中对她们有了崇敬之情。

在接下来的读书交流环节中，徐峰老师分享了《走向另一个极端，我们该如何找到平衡点》——《心理学与人类困境》第二部分，他理论与实际相结合，以幽默风趣的语言来讲述人类的困境，比如孩子举手状况的思考(我们在平时的交流中经常会提及为什么一二年级时举手很积极，而越到高段孩子们就都不举手了?);孩子们人生观、价值观、世界观的丧失不是应试教育导致的结果等等，从心理学的角度分享了自己的看法。

后又由我们同组的启明学校的赵翔老师分享了《初探办法构筑法》，从题目看就比较专业，虽然很认真地听着，但还是很难理解，只是听她们说这是现在比较流行的辅导模式，“焦点”模式。

下午，我们观摩了实验中学陈珊珊老师的现场辅导，作为一名专业的心理健康老师，她能通过和受访学生建立一个轻松的氛围，开始有条不紊的聊天，从心理的角度打开受访学生的内心世界，其实这也是我们最需要学习的环节，如何与班里的问题学生去交流，这交流应该是有足够的理论支撑，并有事先的预设，通过辅导，来达到应有的目的。但其实大多数的辅导都必须建立在“真诚、接纳、共情”的原则基础上进行的。作为一名班主任，学习更多的心理健康知识，用理论去指导实践，相信对班级管理会有意想不到的收获;同时希望通过这样的学习，能真正意义上的运用心理辅导模式，去帮助更多需要心理疏导的孩子，还她们一片纯净蔚蓝的天空!

健康营心得体会篇六

大健康已经成为了当前社会的热门话题之一，越来越多的人关注自身健康。大健康不仅仅是一种生活方式，更是一种不可或缺的生活态度，是一种让人们身心健康的追求。通过对大健康的学习和实践，我有了一些自己的心得体会。

第二段：个人实践与体验

在大健康的实践中，体育锻炼是至关重要的。我经常跑步、游泳、打篮球、练瑜伽等，这些运动不仅提高了我的体能，还培养了我坚韧不拔、自律、自我管理的意识。此外，良好的睡眠也是各种健康因素之中不可缺少的，保证充足的睡眠对调节身体机能、增强记忆力、预防心理障碍都有着重要的影响。在饮食方面，我把控自己的饮食习惯，充分调节膳食，合理补充各种营养素，也让自己更加健康。

第三段：大健康对人类社会的重要性

大健康的理念深刻地影响到整个人类社会。大健康意味着全民关注健康，此举以及现代医学保健技术的发展，为人类提供了减少疾病、提高寿命的新思路和新方法。这使得现代人们不再是单纯地追求所谓的物质和外表，而更重视自身的身心健康。这不仅对个人而言十分重要，更是对整个社会的发展、进步和幸福乃至人类的未来贡献无限。

第四段：在实践中重视健康教育

要想在大健康的道路上走得更远，我们需要将大健康的相关理念，通过各种途径传递出去。健康教育就是其中重要的一环，要求人们注重自身的身心健康，严格要求自己，以健康的身体、火热的精神，去面对前行中的一切困难，同时普及健康知识，从娃娃抓起，从学校教育开始，全社会共同形成健康的理念。通过各种平台，可以让全社会的人共同加入大

健康的领域，并共同努力实现自己的身心健康。

第五段：结语

大健康虽然是个人的生命资本，却也不是某一个人单独可以完成的。改变妄想拥有平衡人生的想法，我们应该时刻关注自己的身体，把健康融入生活的方方面面，让它成为一种生活态度。惟有时刻自信、专注于自信，不断完善自己并尊重、关爱他人，才能不断提升自己的身心健康，达成人生价值的最高高峰。