

2023年促进健康心得体会(优秀5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。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。

促进健康心得体会篇一

为深入贯彻落实省卫健委学习宣传贯彻《基本医疗卫生与健康促进法》电视电话会议精神，6月11日下午，党委书记温秀玲主持召开院党委中心组集体学习会，专题学习《基本医疗卫生与健康促进法》，该法是我国卫生与健康领域第一部基础性、综合性法律，具有里程碑意义。

会上，温秀玲带领中心组成员对立法背景、重要意义及条文内容进行全面系统的学习领会，要求全院各科室结合“七五”普法依法治理验收和等级医院评审工作，把学习宣传《基本医疗卫生与健康促进法》作为2020年学法普法的重点任务，采取多种形式积极宣传，组织开展全员学习培训，通读全文，逐条释意，熟练掌握，营造出全员参与，知法守法的良好氛围。

为确保学习效果，督促全院干部职工尽快熟悉并正确运用该法，6月28、29日，按照院党委要求，纪委监察室组织全院各党支部分批次进行了《基本医疗卫生与健康促进法》法律知识考试活动。本次考试是在前期党委中心组集体学习、各党支部集中培训学习和职工自学的基础上进行，各党支部根据实际情况组织全体在职职工灵活安排考试，90个党支部共计4668人参加考试，切实营造了“学法、知法、懂法、守法、用法”的良好氛围。

促进健康心得体会篇二

健康是一种珍贵的财富。不仅可以提高生活质量，保持身体健康还可以帮助人们更好地工作和生活。在生活中，我们应该积极促进健康。我也渐渐意识到了这一点，下面我将就此分享我的心得体会。

第一段： 体育锻炼是健康的关键

要想保持良好的身体和心理健康，体育锻炼是必不可少的。经常运动不仅可以强身健体，增强免疫力，还可以舒缓压力，提高幸福感。以前，我总是觉得没有时间运动，但是实际上只要有意识地安排时间，就能腾出一些时间进行体育锻炼。现在我每天都会进行20分钟左右的运动，例如跑步、瑜伽等，这不仅保证了我的身体健康，还给我带来了良好的心情。

第二段： 健康饮食是有必要的

另一方面，健康的饮食也是保持身体健康的关键。饮食要均衡，不宜过饱或者过饥。尽量多摄取蔬果、粗粮和鱼肉，减少垃圾食品的消费。坚持良好的饮食习惯不仅可以增加身体抵抗力，而且还有益于出现各种疾病的预防。

第三段： 注意心理健康

心理健康同样重要，过多的压力、情绪波动和忧虑等，都会对身体健康造成不利影响。我们可以采取一些方法来缓解这些心理问题。例如，与家人或朋友交流，散步、听音乐、阅读等都能缓解紧张的情绪，提高精神状态。

第四段： 充足的睡眠是非常重要的

良好健康的关键也在于休息。充足的睡眠时间，对于身体的恢复和调理都有着至关重要的作用。为了让自己能获得好的

睡眠，我们可以在睡前适当放松自己的身体和心情。也可通过规律的作息来提高睡眠质量。

第五段： 健康生活氛围的建设

最后，我认为为了促进健康生活，建立良好的生活和工作环境也非常必要。例如，空气清新、光线充足、干净的场所等，都有利于身心的健康。所以，一定要在自己的生活中保持良好的习惯，如随时开窗通风、做好环境清理等，从而创造一个良好的生活环境，有利于身体机能的正常运转。

总之，促进健康需要多方面的努力。除了每天进行适当的锻炼、遵循健康的饮食习惯、保证充足的睡眠以外，还需要注意心理健康，构建良好的生活和工作环境。只有这样，才能从内到外促进健康，切实提高生活质量！

促进健康心得体会篇三

健康是人们生活中最重要的财富之一。为了提高学生的健康意识、知识和技能，学校开设了健康促进课。通过学习这门课程，我对健康的重要性有了更深刻的认识，并获得了许多有益的经验 and 知识。

第二段： 健康意识的提高

健康促进课通过宣传健康知识和培养正确的健康观念，帮助学生提高了对健康的认识和意识。课程中包括身体健康、情绪健康、社交健康和环境健康等方面的内容，使学生了解到了全面健康的重要性，并学会通过积极的行为方式来保持和改善自己的健康状况。

第三段： 学习有益的健康技能

健康促进课还教会了我们许多实用的健康技能，使我们能够

更好地照料自己的身体。例如，我们学会了急救知识，能够在紧急情况下提供基本的急救措施。学习了一些简单的运动和按摩技巧，可以自我调理，缓解身体疲劳。此外，还学习了一些健康的饮食习惯和烹饪方法，掌握了合理的饮食结构。这些技能在我们平时的生活中非常实用，有助于我们保持健康的身体和愉悦的心情。

第四段：培养良好的生活习惯

健康促进课的学习还使我养成了许多良好的生活习惯。课程中强调定期锻炼身体的重要性，激发了我对体育运动的兴趣。每天坚持锻炼，使我拥有了更强壮的体魄和更好的心情。课程还告诉我们应该保持良好的睡眠习惯，规律的生活作息有助于我们的身体和大脑健康。此外，课程还提出了合理的用眼和交往的方法，使我在日常生活中更加健康和自信。

第五段：与他人分享健康知识

通过健康促进课的学习，我不仅提高了自己对健康的认识 and 意识，还学会了与他人分享健康知识。在家庭中，我经常向父母和亲人传授一些健康的饮食知识和运动方法，帮助他们改善生活习惯。同时，在学校中，我也积极参与健康宣传活动，向同学们宣传健康知识，提醒他们关心自己的身体和心理健康。这些分享经验不仅使我更加深入地理解了健康知识，也提高了我的表达能力和人际交往能力。

结尾：

通过健康促进课的学习，我意识到健康是重要的财富，我们应该珍惜并努力保持自己的健康。通过学习健康知识和技能，我不仅提高了自己的健康水平，还能够帮助他人改善生活方式。健康促进课是一门非常有价值的课程，我相信它将继续对我的身心健康产生积极的影响。

促进健康心得体会篇四

利用一上午的时间，我认真学习了国家卫生计生委发布的《加强医疗卫生行业作风建设“九不准”》一不准将医疗卫生人员个人收入与药品和医学收入挂钩、二不准开单提成、三不准违规收费、四、不准违规接受社会捐赠资助五、不准参与推销活动和违规发布医疗广告六、不准为贸易目的统方七、不准违规私自采购使用医药产品八、不准收受回扣九、不准收受患者“红包”。加强医疗卫生行风建设，直接关系到人民群众的切身利益，关系事业改革发展成败，关系医疗卫生人员在人民群众心目中的形象。自有医生职业的那一天起，医德、医术、医风就密不可分，厚德载医成为正道常理。千百年来，希波克拉底誓言犹铿锵在耳。我国唐代名医孙思邈也曾说过，“凡大治疗病，必当先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦。不得问其贵贱贫富，亦不得左顾右盼，自虑吉凶。如此可为苍生大医”。这些震动灵魂的医学精神宣言，塑造了医者仁心的理念和行为准则。

通过此次学习、看到了我党高度重视医疗行业作风建设，和果断惩办行业不正之风的决心，近几年医疗事故频发，医患之间出现信任危机，很多医院领导、医生利字当头、早已违反了当时学医时所立下的誓言、使得整个行业蒙羞，如今党和政府大刀阔斧进行改革，清除行业毒瘤。通过此次学习建立卫生行业清风正气，尊重患者，关爱生命。

作为医院的一位护士我将不断更新知识，进步专业技术能力和综合素质，尊重关心爱惜患者，保护患者的隐私，重视沟通，体现人文关怀，维护患者的健康权益。自觉把维护和保障人民群众健康权益作为最高使命。

清浊之间，泾渭分明，坚遵法律和道德的底线，自觉践行社会主义核心价值观，自觉抵制错误思想和不良风气的腐蚀，高标准、严格要求自己。做提一位合格的白衣天使。

扎扎实实做好本职工作。

促进健康心得体会篇五

健康，是每个人都追求的福祉，而要追求健康，就需要养成良好的生活习惯和健康的生活方式。作为学生，我们不仅需要关注学业，还需要关注自己的身体和健康。为了增强同学们的健康意识和提高健康水平，学校开设了健康促进课，通过开展各种有益身心健康活动和宣传普及健康知识，使同学们掌握科学健康知识，养成良好的生活习惯，提高自身健康素养。在我上完健康促进课之后，我深感收获颇丰，下面我将围绕“健康知识的学习、健康行为的培养和健康生活方式的养成”三个方面，谈谈我的心得体会。

学习健康知识是健康促进课的重要内容之一，也是提高健康素养的基础。通过健康促进课的学习，我了解了许多有关健康的知识，例如营养搭配、运动锻炼、心理健康等。在以前，我对这些知识只是略知一二，但通过健康促进课的学习，我对这些知识有了更加深入的了解。我明白了不同食物的营养作用和搭配原则，了解了身体需要各种营养素的重要性，掌握了正确的饮食结构。我还了解到了运动对身心健康的益处，知道了适合自己的运动方式和方法，学会了如何科学合理地锻炼。此外，我还了解到了心理健康的重要性，了解到了如何正确对待自己的情感和压力。通过学习健康知识，我培养了正确的健康观念，从而更好地保护自己的身体和心理健康。

健康行为的培养是健康促进课的核心内容之一。仅仅了解健康知识是远远不够的，真正实施到生活中才能发挥作用。健康促进课不仅仅是在讲台上传授知识，更重要的是通过各种活动和实践，使同学们能够将所学知识转化为行动。我还记得在健康促进课上，老师带领我们做了很多有益身心健康的活动，例如体育锻炼、户外拓展、心理疏导等。通过这些活动，我切身体会到了运动的快乐和身心的放松，体验到了团队协作的重要性以及压力的释放。通过这些实践，我养成了

每天坚持运动的习惯，改变了久坐不动的生活方式，有效预防了各种疾病。健康行为的培养需要长期坚持和努力，但健康促进课给了我们必要的指导和帮助，使我们明确了自己的目标并为之付诸行动。

健康生活方式的养成是健康促进课的最终目标。要养成健康的生活方式，关键是要全面改变自己的生活习惯和行为方式。通过健康促进课的学习和实践，我已经逐渐形成了良好的生活习惯。在饮食方面，我开始注重营养搭配，减少了油腻和高糖食物的摄入量，多吃蔬菜水果和粗粮。在运动方面，我每天坚持动一动，不管是跳绳、慢跑还是散步，都能感受到身体的轻盈和健康的活力。在生活节奏方面，我学会了适当调整自己的心情和压力，保持良好的心理状态。通过养成这些良好的生活习惯，我已经感受到了身体和心理上的蓬勃与舒畅，也更加坚定了追求健康的信念。

总之，健康促进课给我带来了许多启示和改变。通过学习健康知识，我明白了健康的重要性和健康的来源；通过培养健康行为，我将所学知识转化为行动，真正实施到生活中；通过养成健康生活方式，我提高了自己的健康素养。我将继续保持这种健康的生活方式，并把它传播给身边的人，共同追求健康，享受健康。