

健康活动心得 零食与健康活动心得体会(优秀6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

健康活动心得篇一

亲爱的读者朋友们，今天我想和大家探讨一个备受关注的课题：零食与健康活动。在现代社会，随着生活压力的增加和工作节奏的加快，零食成为了很多人的“救命稻草”，但它是否真正符合健康生活的要求呢？通过参与健康活动，我对零食与健康之间的关系有了更深刻的认识。以下将从零食的种类、适度食用、健康活动对身体的影响等方面，分享我的心得体会。

首先，我们要正确认识零食的种类。零食通常分为两大类：坏的零食和好的零食。坏的零食，如薯片、巧克力、碳酸饮料等，它们都富含高热量、高脂肪、高糖分和高盐分，长期食用会导致体重增加，血糖和血脂升高，甚至引发糖尿病、心脑血管疾病等慢性病。相反，好的零食，如新鲜水果、蔬菜和坚果类食品，它们富含维生素、矿物质和膳食纤维，不仅能提供身体所需的营养，还有助于消化和代谢。因此，我们应该远离坏的零食，多食用好的零食，为自己的身体健康保驾护航。

其次，要注意适度食用零食。作为零食爱好者，我深知控制零食的摄入量是非常关键的。尽管好的零食对健康很有益处，但过量摄入也可能带来问题。我常常设置一个规则，每天只吃一小份零食，而且选择水果和蔬菜作为首选。这不仅有助

于保持合理的热量摄入，也能使我避免暴饮暴食的恶习。此外，尽量避免在晚上吃零食，因为身体在晚上对能量的消耗比较低，摄入过多的能量容易导致体重增加。

随着更多人关注健康生活，健康活动已成为现代生活的一部分。参与健康活动不仅能减少对零食的需求，还能提高身体素质和增强免疫力。在我参加的健康活动中，我体验到了健身操、瑜伽和跑步等多种运动方式。这些活动让我感受到了运动的乐趣和对身体健康的影响。通过锻炼，我不再特别渴望零食，身体也更加轻盈和有活力。而且，运动还能帮助我排解压力和焦虑，提高睡眠质量，让我整日愉快和精力充沛。

最后，健康活动对身体的影响是长远的。参与健康活动不仅能够增强身体的抵抗力，还能预防一些常见的慢性病。根据研究发现，适度运动能够降低胆固醇和血压水平，减少心脏病和中风的风险。此外，运动还有助于加强骨骼和肌肉，提高协调性和平衡能力，减少老年人摔倒的风险。因此，通过参与健康活动，我们不仅能保持年轻和健康，还能提高生活质量。

总的来说，零食与健康活动之间的关系不容忽视。通过正确选择零食、适度食用和参与健康活动，我们能够保持健康的体重和心理，提高生活质量。让我们携手努力，拥抱健康的生活方式，让零食成为我们生活中的一份小乐趣，而非身体的负担。相信通过坚持下去，我们每个人都能拥有健康、快乐和充实的人生。

健康活动心得篇二

近年来，人们对保持健康和积极生活方式的重视程度逐渐增加。零食与健康活动成为了关注焦点。本文将从饮食、健身、心理健康、生活习惯和社交交流等五个方面来谈谈我的心得和体会。

首先，饮食是保持健康的关键。在日常饮食中，选择零食也需要注意健康因素。首先，尽量选择低热量、低脂肪和低糖的零食，如坚果、水果和蔬菜切片等。避免食用高热量、高脂肪和高糖的零食，如炸薯片、巧克力棒和糖果等。其次，合理控制零食的摄入量，不要过量食用。最重要的是要注意食用零食的时间和频率，尽量避免在饭前或饭后大量食用零食，以免影响正餐的消化吸收。

除了饮食外，积极参与健康活动也对身体健康有着积极的影响。定期进行运动可以帮助我们保持身体健康和心情愉快。在健身方面，我发现有选择性地参加不同类型的运动对身体的锻炼效果会更好。比如，有氧运动如慢跑、游泳等可以增强心肺功能；力量训练如举重、俯卧撑等可以增强肌肉力量。此外，定期进行伸展运动如瑜伽或普拉提可以改善身体柔韧性和姿势。总之，通过多种不同的健康活动，身体的各个方面都能得到全面的锻炼。

随着生活压力的增加，心理健康问题也逐渐受到关注。在忙碌的生活中，合理安排休息时间和放松自己的身心是非常重要的。零食可以成为一种缓解压力的排解方式，但选择正确的零食也是关键。例如，坚果富含健康的脂肪和抗氧化物质，有助于舒缓压力。同时，适当的甜食也可以让人产生愉悦感。但是，我们要避免过度依赖零食来缓解负面情绪，而是要主动寻找其他放松身心的方式，如阅读、旅行、练习冥想等。

生活习惯是保持健康的基石。我们要养成良好的生活习惯，遵循健康的作息规律，保证充足的睡眠和良好的作息时间。合理的作息时间可以让我们的身体有足够的时间进行休息和修复，提高身体的抵抗力。此外，了解自己的身体状况、积极检查身体健康，并根据身体状况来合理安排饮食和锻炼。

最后，零食和健康活动也是社交交流的好机会。在与朋友、家人或同事一起分享健康零食和参加健身活动，我们可以更好地互相促进，共同追求更健康的生活方式。这不仅增进了

彼此之间的情感，还能够给我们带来更多的身心愉悦。

通过对零食与健康活动的学习和实践，我深刻体会到了饮食、健身、心理健康、生活习惯和社交交流对于保持健康的重要性。我们应该养成科学的饮食习惯，选择健康的零食；积极参与各种健康活动，保持身体的全面锻炼；注重心理健康，寻找更多缓解压力的方法；养成良好的生活习惯，保证良好的作息时间；通过社交交流来激发彼此的积极性。相信只有在这些方面全面注意和努力下，我们才能真正享受到健康和快乐的生活。

健康活动心得篇三

王延

摘要：高职心理健康活动课设计应以学生为中心，采用活动体验、案例分析、研讨交流、角色扮演等多种教学方法，学生通过团体内人际交互作用，在交往中观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我、完善自我，提高心理能力，理解、掌握心理调节的理论与方法，学习解决心理困惑与问题，获得心理成长。课程面向全体学生，借鉴团体心理咨询的形式，以20人左右为一个教学单位，在专用教室进行授课。

健康活动心得篇四

高职心理健康课是对学生进行心理健康教育的主要途径，旨在帮助学生深化自我探索，获得自我成长，提高心理健康水平，培养健康人格。高职心理健康活动课作为借鉴团体咨询形式的团体活动课程，其一般目标是使学生通过自我探索过程，借助团队的力量，在与其他成员的沟通交流中，增强解决问题和抉择的能力，探索和发现一些可行而有效的途径来处理生活中的一般发展性问题，解决冲突矛盾，评估、澄清个人的价值观，并对此做出相应修正与改善，从而获得自我成长。心理健康活动课的考核应该如何设计，怎样通过考核

了解和促进教师的教与学生的学，怎样对学生的学习效果进行评价，这些问题值得探讨。下面从四个方面谈谈高职心理健康活动课考核的设计。

一、考核方式多样化

考核的形式与课程教学的方式密切相关。传统的心理健康课以知识结构内容，以教师讲学生听为主要形式，考核形式是试卷考核，要求学生回答定义或原理，也涉及一些实际应用的问题，考核形式比较单一，效果也不尽如人意。而活动课教学形式生动活泼，内容丰富多彩，考核方式也多种多样。考核既能够检查学生的学习情况和教师的教学效果，又能够促进学生对学习内容的深入思考。

例如，心理健康活动课采用心理剧的形式进行考核，学生从大学生生活中取材，将遇到的困惑和问题及解决问题的过程用心理剧的形式呈现出来。准备心理剧的过程，就是学生总结并强化解决问题的好方法的过程。表演心理剧的过程就是对观看心理剧的同学启发、影响的过程。心理健康活动课还可以采用学生写自我分析的形式进行考核。学生是否有明确的自我意识，学生是否会运用所学的关于适应、人际交往、情绪等知识，都能得到考核。

二、考核贯穿整个学习过程

考核不仅是学期末的工作，更应该是全学期贯穿始终的教学的一部分。考核应该能够随时记录学生参与活动的情况，反映学生的学习成果。学生参加课程、参与活动的积极程度，学生在活动中的发言情况，学生的学习心得、课堂笔记、心理情景剧表演、学习总结报告等所体现的对相关困惑、问题的思考、心理成长等，都能反映学生的课程学习情况，都要计入课程考核成绩。

心理健康活动课的考核是从学生第一次走入心理健康课的课

堂开始的，一直延续到课程结束。学生参与活动的成绩依据学生参与课程的积极程度、投入程度进行评定；学生课堂分享成绩依据学生课堂分享的态度与质量评定；学生记活动记录的成绩依据学生活动记录的完成情况评定；学生完成量表的成绩依据学生完整、认真完成心理测试量表的情况评定；学生写活动心得的成绩依据学生完成的活动心得所体现的对相关困惑、问题的思考、心理成长情况评定；学生表演心理情景剧的成绩依据学生完成的情景剧表演情况按小组评定；学习总结报告的成绩依据学生完成的课程总结所体现的对相关困惑、问题的思考、心理成长情况评定。其中，心理剧表演和写总结报告是综合性考核，其他都是过程性考核。从各部分考核所占的比例看，过程性考核占的比例更大。

三、重在考核学生对知识理论的实际应用情况

心理健康活动课不是纯理论课，课程对学生的影响主要在感受、体验、分享、相互启发等方面，考核的重点不是学生知道什么，而是学生是否能够运用知道的知识理论，为自己的心理成长服务。

高职心理健康活动课的教学目标主要包括使学生融入高职生活，树立现代学习观，觉察自我，意识到人的潜能，提高人际交往能力，学会感恩与宽容，培养爱的能力，培养健康情绪，学会应对压力等。其中，知识目标主要包括心理健康的基本知识、适应、自我意识、人际交往、学习、情绪控制等方面的心理学概念、理论与方法等。学生掌握概念、理论、方法的情况，主要可以通过参与活动和活动分享来体现。比如，学生在学习适应单元时，教师首先让学生参与到人际适应的活动中，再引导学生从自己的经历中探讨适应的内涵，分享适应的方法，接着，学生发现自己适应中的问题，并互相提出解决问题的建议。在期末总结报告中学生总结自己对适应与发展的体会。学习知识的目标是会应用，心理健康活动课的考核设计帮助学生将死知识变为活指导，使知识、理论和方法真正为学生提升心理水平所用。

四、教师评价与学生评价相结合

心理健康活动课的考核主体不仅包括老师，还应包括学生。对参与活动、课堂分享、表演心理情景剧等的情况，学生都能做出评价。

健康活动心得篇五

人们常说生命在于运动，一个人只有爱运动，才会健康快乐。我们的生活中少不了运动，打羽毛球、跳绳、游泳、跑步……但我最喜欢的一种运动是踢毽子。

在很久以前，我还是一个踢毽子连一个都踢不好的笨女孩。每当看到班里踢毽子的同学在体育课上大展身手时，总是令我羡慕不已。只见他们熟练地将毽子踢上踢下，有时还换着花样地踢。似乎这毽子是一个“小机器人”一样，任由他们随意的“按”上面的“机关”。看着他们踢毽子的矫健身影，我不由得在心中下定决心：我也要享受这种在运动中寻找到的快乐的感觉。

又一次放学后，我像一支离了弦的箭奔进了小店，迅速选购了一只漂亮的毽子。回到家，我一放下书包，就下楼练起毽子来。都练了好几遍了，可仍旧和以前一样，这毽子就像一只不听话的小鸡一样，想逃离我的“手掌心”。真不愧叫鸡毛毽子！不一会儿，我就累得气喘吁吁、满头大汗！

刚又开始就失败了，我就想一个泄了气的皮球一样气馁。

就这样，我又开始了第二次练习，我先仔细观察了一下，找了一个没有风的地方，开始了练习。渐渐地，我知道了踢毽子也是要有技巧的，可以先练习空踢，掌握平衡。然后再练习用毽子踢，两只脚要配合，使脚和毽子协调一致。不仅右脚要用劲儿踢毽子，左脚也要配合。踢毽子时两眼要注视着毽子，不要光看动作有没有做对，从而忽略了毽子落在哪儿。

看着毽子像一只蝴蝶似的在空中翩翩起舞，一会儿飞高，一会儿飞低，我心里特别高兴。因为我学会了踢毽子，也尝到了成功的喜悦。

为了证实一下我踢毽子的技艺如何。我和表妹就约好，进行踢毽子大战。这天早上，我们来到了指定地点。先是由她来踢。“一，二，三……十……”我一边帮她数着，一边担心，她会不会一直踢到好几十个呢？我紧张地手直搓着裤子，我这种雕虫小技，可跳不到四十多个的呀！“十八，十九。呀！”表妹失误了。真是虚惊一场，吓死我了。“我起了一个不好的开头呀！”表妹垂头丧气地说。该我了。“一，二……十八，十九，二十。啊！”没想到我也失误了，不过还好，我赢了。虽然只比她多跳了一个，但也算是很好了。在接下来的两场比赛中，我以比她多五个的成绩战胜了她，虽然我还称不上是“踢毽子大王”，但总比以前那个不爱踢毽子的小女孩要好多了，因为现在的我爱运动了。

其实踢毽子的好处有一箩筐呢！它对调节人的眼、脑、神经系统和四肢的支配能力有着特殊的功能。可以让人体的关节得到横向摆动，带动身体最为迟钝的部位，从而大大提高各个关节的柔韧性和身体的灵活性。另外，对颈椎病、头痛、眼睛不适、肩颈病等慢性疾病也起到了很好的缓解作用。而且小小毽子在人群中上下飞舞，不但可以强身，还可以增进朋友间的感情，一举多得，其乐融融。

有一位伟人曾说：“运动是一切生命的源泉，运动是世上最好的安定剂。”正是如此，我喜爱运动，运动给我带来了无限快乐。我运动，我健康，我快乐！

健康活动心得篇六

作为现代人的我们，生活节奏快，工作压力大，很多时候都会怀念起小时候无忧无虑的时光。而在那个时代，零食是我们最好的伙伴。然而，随着健康意识的增强，我们逐渐认识

到过多的零食摄入对身体健康的危害。为了保持健康，我们开始尝试健康的零食替代品，并积极参加各种健康活动。以下是我个人对零食与健康活动的心得体会。

第二段：感受到零食对健康的危害

长时间以来，我的零食爱好无限。每当工作紧张时，总会有一种想要找到一袋薯片或一包巧克力的冲动。然而，我也逐渐意识到过多的零食摄入对身体健康的危害。不仅会导致体重增加，还会增加患上糖尿病、高血压等疾病的风险。为了改变这一习惯，我开始寻找健康的零食替代品。

第三段：找到合适的健康零食替代品

在寻找健康的零食替代品的过程中，我发现了很多不错的选择。首先，我选择了水果。水果既营养又美味，含有丰富的维生素和纤维，能够帮助清除体内的毒素，保持身体健康。其次，我还选择了坚果类食物。坚果中富含不饱和脂肪酸和抗氧化剂，有助于降低心脏病和癌症的风险。最后，我还尝试了一些低糖、低盐的健康零食，例如谷物棒、蔬果干等。它们既有丰富的营养价值，又不会对身体健康造成负面影响。

第四段：积极参加健康活动

除了改变零食习惯，我也积极参加各种健康活动，以增强身体素质。每周，我都会参加一些有氧运动，例如跑步、游泳、骑自行车等。这些活动不仅可以帮助我保持身材，还能增加心肺功能和消耗多余的脂肪。此外，我还加入了瑜伽班，学习如何放松身心，改善姿势和呼吸技巧。瑜伽让我对自己的身体有了更深的认识，并且帮助我缓解了很多压力和焦虑。

第五段：结尾总结

通过改变零食习惯和积极参加健康活动，我真切地感受到了

身体的变化。我不再是过去爱吃零食的那个人，而是更加注重健康的自己。尽管我仍然偶尔享受一些零食，但它们不再是我的日常选择。而健康活动不仅给了我更加健康的体魄，还让我拥有更加积极向上的心态。通过这个过程，我明白了健康的重要性，并为自己的健康感到骄傲。我希望这种积极的改变能够持续下去，并且不断影响身边的人，让更多的人认识到零食与健康活动的重要性，为自己的身体健康而努力。