

健康活动能干的小手活动反思 健康活动方案(汇总6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

健康活动能干的小手活动反思篇一

“5·25是取自“我爱我”的谐音，意为关爱自我心理的成长和健康。长久以来，5月就被人们赋予了和年轻人一样的活力和激情。“心理健康行动日”活动就是要提倡学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

因为心理健康的第一条标准就是认识自我、接纳自我，能体验到自己的存在价值，乐观自信。因此，有必要以全国大中学生心理健康行动日作为契机，加大心理健康教育的宣传力度和开展一系列心理教育活动。我们选择5·25，就是要倡导每一位教育者、家长和学生都一起来关注心理健康；倡导这样一种生活理念“只有爱自己，才能爱别人，只有爱自己，才能让别人更好地爱你”。让我们每一个人用心去感受生命的活力、去体会真情的温暖、去享受健康的快乐！

为促进中学生心理健康，配合学校心理健康教育开展，同时也作为学校心理健康教育宣传的重要内容，特开展本次心理健康活动日。本次活动以宣传心理学知识来扩大学生视野，使学生走近心理，亲近心理。通过让学生了解心理学基本知识与掌握心理调节方法来达到心理健康教育的目的，促进学生心理素质的提高，让学生心身和谐健康成长。

快乐成长，从心开始

5月25日（星期二）

- 1、国旗下的讲话————关于“5.25心理健康活动日”；
- 2、“5·25”活动系列宣传板报；
- 3、心理测验（七年级学生）；
- 5、搜集并张贴励志、提示、警示等方面的心理宣传标语；
- 6、“快乐成长，从心开始”全校师生现场签名活动；
- 7、欣赏心理影片；
- 8、心理健康活动日总结反馈课。

健康活动能干的小手活动反思篇二

人们的健康和生命离不开卫生健康的保障，因此，卫生健康活动对于每个人而言都至关重要。本文旨在分享我所参与的卫生健康活动的心得体会，以期能够引起更多关注和重视。

第二段：卫生健康活动的意义

卫生健康活动有着极其重要的意义。它能够提高人们的健康意识，让人们了解到卫生健康对于自身和他人的影响。卫生健康活动还能够传播健康知识，提高健康素养，促进生命的健康发展。同时，卫生健康活动还是人们加强社会交往、提高个人素质和增进社会和谐的重要途径。

第三段：我参与的卫生健康活动

我曾经参加过多次卫生健康活动，其中最具代表性的是一场大型义诊活动。在这次活动中，我担任志愿者，为前来参加

活动的人们献上了我的微薄之力。我为他们测量血压、体重，询问他们的身体状况，并向大家普及一些健康知识和卫生技巧。通过这次活动，我深感到卫生健康活动的重要性和自己的责任。同时，也让我更加深入地体会到爱心和奉献的真正意义。

第四段：卫生健康活动的收获

作为参与者，经历了这些卫生健康活动的历程，我获益良多。通过参与这些活动，我不仅了解到了卫生健康知识的重要性，更知道了自己的责任与义务。同时，我学习到了如何与他人更好地沟通和交往，并且也让自己的心灵得到了深度的升华。这些收获不仅让我更好地理解社会和人性的，更促进了我自身的健康和全面发展。

第五段：个人体会

参与卫生健康活动让我深刻地体会到了卫生健康的重要性，感受到了健康对于生命发展的至关重要性。同时，也让我意识到一个人的价值不仅在于个人追求，更在于能够为社会和他人贡献，为人类的进步和和谐作出贡献。只有当我们关心他人、关注身体健康时，我们才能真正意识到自身的价值和命运，也才能找到自己奋斗和成长的方向。

总之，卫生健康活动是促进社会发展和人类健康的有效途径。作为每个人，我们都应该积极参与其中，让自己的身体更加健康、心灵更加充实，同时也回报社会 and 他人。

健康活动能干的小手活动反思篇三

各系，各班级：

为进一步推动我院大学生心理健康教育工作，促进大学生心理健康成长，根据《省教育厅办公室关于在全省高校开

展20xx年“5.25我爱我”心理健康教育月活动的通知□□xx教
办学[20xx]x号) 文件要求, 经学院大学生心理健康教育工作
领导小组研究决定, 在全院开展第六届“5.25”大学生心理
健康教育月活动。现将有关活动事项通知如下:

“5.25” 我爱我——倾听·互助·成长

20xx年5月4日—5月28日

全体在校学生

通过本次活动丰富同学们的心理健康知识, 普及大学生心理
健康教育, 积极引导同学们心理健康发展, 推进素质教育;
提供一个能够充分展示当代大学生的风采, 增进同学们心灵
之间沟通的舞台; 通过丰富多彩的心理健康宣传活动, 营造
我校良好的心理健康教育氛围, 推进校园文化建设。

开幕式: 开幕演讲、心理趣味游园会

第一篇 倾听心灵

1、心协慢递

内容: 邮寄出一年前同学们在心协的留言, 并继续为同学们
开放这个平台, 对未来的自己或他人留言, 或与未来的自己
或他人谈话, 发现并记录自己和他人的成长。

时间: 5月10日

地点: 食堂南门

2、“房、树、人”心理解惑

内容: 通过绘画房树人, 从专业的视角, 帮助你认识内心最

真实的自己，了解自己，从而发展自己，更好的爱护自己。

时间：5月18日

地点：食堂南门

3、心理健康体检

内容：大学生心理健康教育中心随机抽取名单，邀请学生们来中心参加一对一的咨询，帮助你倾听心灵的呼唤。

时间：5月9日-30日

地点：8号楼219

第二篇 携手互助

4、主题班会评比

内容：围绕“倾听·互助·成长”主题，自定题目，开展班会，通过班级活动的形式让同学们更加关注自己的内心世界和健康。

时间：5月20日之前上交材料，具体时间各班自定

地点：各班自定

5、心理委员素质拓展

内容：邀请全体心理委员参与户外素质拓展活动，以增强团体凝聚力，提高工作积极性。

时间：5月14日

地点：操场

6、十佳心理委员评选

时间：5月

参与对象：全体心理委员

7、“心理沙龙”——心理知识宣传

时间：5月4日

地点：食堂南门

8、20xx年专兼职学生工作干部心理培训

时间：5月

参与对象：全体辅导员、各班班主任

第三篇 快乐成长

9、心理情景剧大赛

内容：学生演员在舞台上通过别样的演绎，展现不一样的自己，体验不一样的人生经历。观众从舞台上了解并看到生活中的你我他，从别人的演绎中，看到更清楚的自己，进而学会心理调节的方法。

时间：5月25日

地点：北楼320

10、心理讲座

时间：待定

地点：待定

11、心理电影欣赏

时间：待定

地点：食堂西门

12、心灵晚会

时间：待定

地点：待定

六、活动要求

请各系、各班级高度重视本次“5.25心理健康月”活动，切实加大对主题活动的宣传力度，不断扩大工作效果和校园影响，努力营造心理健康教育的浓厚氛围。加强对学生心理健康主题班会、心理情景剧等活动的指导，保障学生参与度和实际效果。

七、组织机构

活动顾问：唐传俭 陈小进

指导老师：丁月萍

主办单位：学工处大学生心理健康教育中心

承办单位：大学生心理协会

八、联络人名单

xx中医药大学翰林学院学工处

健康活动能干的小手活动反思篇四

卫生健康活动是社会发展中不可或缺的环节，为了提高全民身体素质、增强人民群众卫生健康意识，社区于近期举办了一系列卫生健康活动，以期产生良好的社会效应。在此，我将结合自身体验，与大家分享关于卫生健康活动的心得体会。

第二段：感受与体验

卫生健康活动的主要目的是提高健康意识，增加身体素质。在此过程中，我深刻地理解到了健康是必不可少的重要财富，如果身体健康，才能拥有真正的幸福生活。同时，我也通过各种活动，如健身、体检等，增强了对自身健康的认知，并学习了相关的保健知识和方法。

第三段：社会责任与义务

在现代社会，社区的卫生健康活动不仅是为了传达健康价值，还要承担社会责任和义务。每个人的健康状况直接关系到整个社会的福利和稳定。因此，我们每个人都应该主动关注自己的健康状况，同时也需要关注家人、社区及整个社会的健康安全。

第四段：坚持运动的重要性

我们知道，适度的运动是保持健康的关键，卫生健康活动所倡导的就是定期运动。通过有目的、有计划的体育活动，可以使身体得到有效地锻炼和强化，提高身体抗病能力和免疫力，从而达到减肥、塑形的目的，同时也增进彼此之间的交流和感情。

第五段：结语

在卫生健康活动中，我们学习了很多关于健康的重要知识和方法，也收益颇丰，从诸多方面形成了对健康的认识和思考，进而为以后积极养生打下基础。希望更多的人能够积极参与到这样有意义的活动中来，从而达到身心健康、全面幸福的境界。

健康活动能干的小手活动反思篇五

为贯彻落实《市“健健康康过大年”主题服务活动实施意见》以及齐卫发【】2号文件精神，根据院委会研究决定，春节期间，在我镇卫生院及16处定点卫生室开展“健健康康过大年”主题服务活动，特制订本方案：

组长：张三

副组长：李四

成员：王五贾六小七小九

1、1月25日我院及时召开公共卫生人员及定点卫生室负责人会议，通报《德州市“健健康康过大年”主题服务活动实施意见》以及齐卫发【】2号文件精神，并认真学习齐卫发【】2号文件精神。

2、1月26日全面做好辖区宣传发动、启动实施工作，坚持院长亲自抓、负总责，明确专人负责，加强舆论宣传，通过电子显示屏、设置宣传栏、悬挂条幅等形式，大力宣传推行“健健康康过大年”主题服务活动。

3、1月27日—2月25日公共卫生科组织防保人员及全镇乡村医生集中开展针对城乡外出务工、就学回乡过节人员等重点人群，按照服务规范要求，建立城乡居民健康档案，健康教育，预防接种，0—6岁儿童、孕产妇、老年人、高血压、2型糖尿病、重性精神疾病患者等重点人群健康管理，传染病及突发

公共卫生事件报告和处理以及卫生监督协管等10大类41项基本公共卫生服务。

4、2月底由公共卫生科人员对全镇乡村公共卫生服务进行抽查验收。

1、各具体负责基本公共卫生服务的乡村医生一定要提高认识，把“健健康康过大年”主题服务活动作为年前年后主要工作，认真落实城乡居民基本公共卫生服务各项工作任务。

2、医院要求公共卫生科人员以及各卫生室负责人要明确职责分工，统筹安排、协调配合，扎实推进我镇居民基本公共卫生服务各项工作。各医院及定点卫生室务必于1月26日清晨上班前全部悬挂标语横幅。

3、医院以及各定点卫生室务必要宣传引导，营造良好氛围。可以通过发放宣传资料、开展义诊，举办讲座，也可以结合“卫生下乡”活动，组织专家及医疗技术人员，通过广场、农村集市等场所集中开展送医义诊等活动，大力宣传本次主题活动，促进健康行为、普及健康知识，烘托节日气氛，营造良好氛围。

健康活动能干的小手活动反思篇六

1、让幼儿初步学会合理搭配一餐的饭菜，知道要有荤有素，有菜有主食等。

2、知道哪些东西要多吃哪些东西要少吃。

3、能把学到的均衡搭配运用到实际生活中来。

掌握用餐的合理搭配。

1、设置好自助餐厅的环境，不同类的多种食物（可以是教具、

图片，或者字卡），如肉、鱼、青菜、韭菜、萝卜等。

2、胖叔叔和瘦叔叔的图片。

一、导入过程。

1、教师问：

小朋友们上午好，今天老师给你们带来了两位叔叔，你们想知道他们长什么样吗？（想、不想）。哇，这两位叔叔他们有什么不一样吗？（胖瘦）。小朋友观察的可仔细了。

总结：有一位啊每天只吃一种食物就是肉，有一位啊就只吃蔬菜。因为他们的饮食不均衡，所以才会长得这么得不协调。这样下去的话他们的身体会健康吗？（不会）今天我们就来上一堂和健康有关的课，叫《衡饮食最健康》。

2、老师问：你们每天都会吃些什么？比如早餐，午餐晚餐。（鸡蛋、牛奶、肉、鱼、白菜、苹果等）。

3、师问：你们知道怎样才能均衡饮食？（知道、不知道）老师这里有一种更好的方法我们一起来看一下吧！出示金字塔。

4、老师问：老师准备了一个金字塔，我们一起来看看有几层？（4层）。

（1）看到金字塔的最底层有一些什么？（大米、面包、豆子、面条、）。这些啊是我们平常生活中吃的最多的一些吃了这些才能使我们的身体更有劲有热量所以要多吃些。

（2）我们在来看到金字塔的第二层有些什么？（香蕉、苹果、红萝卜、南瓜）。

这些东西里面含有丰富的维生素、纤维素，在平常我们要吃得更多些。

（3）在来看到时金字塔的第三层有哪些？（鱼、肉、蛋、鸡腿）。

这些食物里面含有蛋白质，但我们平常可以就吃到这一种吗？要不然会像哪位叔叔那样啊？（不能，会像胖叔叔那样）

（4）在来看到金字塔的最顶层，有些什么？（油、盐）。

这些啊我们在平常什么时候才会用到啊？（炒菜的时候）对了这些啊我们平常要吃的最少。

二、情景进行部分。

1、你们看这是谁啊？（小美图片）

2、下面请小朋友们帮助小美搭配一顿丰盛的午餐谁来？（出示准备好的食物盘子）如上。

3□

4、谁来帮助小美搭配晚餐呢？如上。

小朋友可会搭配了，小美啊吃的饱饱的，谢谢你们。（不会谢）

三、动手操作环节。前面刚刚请小朋友为小美搭配了一日三餐。下面小朋友想不想为自己搭配一顿美味的午餐呢。请这五位小朋友轻轻拿着椅子坐在坐位上，每人都有一个盘子不用抢，注意搭配时要均衡，荤素搭配才好。配完了呢就请你轻轻的举起小手老师会过来评价。

活动小结：小朋友们现在都知道要荤素搭配了，而且表现的非常好。这样我们每天吃的东西都搭配的均衡一点就会长得很健康。

四、活动延伸。