

青春期教育和心理健康教育心得体会 青春 期心理生理健康教育宣传活动方案(通 用5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。

青春期教育和心理健康教育心得体会篇一

健康教育是学校教育的重要组成部分，是向学生有计划的、系统的传播卫生保健知识的重要阵地和途径，是培养造就新一代身心健康的人才和实现“人人健康”的百年大计。也是学校“创卫”工作的核心内容。

一、指导思想：

健康教育是以传授健康知识、建立卫生行为、改善环境为核心内容的教育。我校将全面贯彻卫生工作“预防为主”的方针，按照市教育局对学校健康教育工作的要求，积极提高学生的自我保健能力，推动学校各项卫生保健工作的顺利实施。

二、健康教育组织机构：

（一）健康教育工作领导小组

1、健康教育工作领导小组

组长：吴建平

副组长：吴少银

成员：吴少银、丁桂花及各班主任

（二）领导小组成员分工

吴少银：全面负责全校健康教育工作；

丁桂花：负责学生健康教育工作实施过程的领导、检查和协调；

班主任：对年级和班级健康教育工作要有计划、有落实，有总结；认真落实学校安排的健康教育工作；并及时发现学生中有关健康的问题，进行有针对性的教育，及时上报有关信息。

三、主要工作：

1、有目的、有计划的传播健康教育知识，面对面的系统的进行健康知识宣传。

（1）聘请知名健康教育指导专家定期为师生进行健康教育讲座和个别咨询；

（3）发放健康知识汇总材料，安排学生进行健康知识问答，定期反馈情况，使学生掌握更多的健康知识。

2、开设健康教育专栏，利用多种方式，从不同角度，多方位的对师生进行教育。

（1）办好健康教育橱窗，设置防病常识、教工之友、宿舍楼卫生知识等栏目，形象、生动、色彩鲜明，让学生爱看，在享受中接受卫生知识。做到每月更换一次。

（2）利用各种小报进行各种卫生知识的宣传，定时进行教育。

（3）医务室根据季节、学生常见病发病情况、传染病流行情

况等适时进行宣传、教育。

(4) 利用爱牙日、无烟日、禁毒日等机会，发放专题预防材料。

(5) 利用校园广播这个有利条件，每个星期选一次固定的时间向全校师生宣传健康教育的知识。

3、理论联系实际，贴近生活，教师引导学生在日常行为中养成良好的卫生习惯。

(1) 与班主任老师密切联系，教育学生不留长发、不留指甲、不乱丢果壳、不随地吐痰，饭前便后要洗手等良好的卫生习惯的形成教育。并将仪容仪表检查纳入班级量化考核。

(2) 任课老师注意在教学过程中，提醒学生养成良好的读、写姿势，注意用眼卫生，预防近视及脊柱弯曲异常。生物老师要将健康知识进课堂，进行专题宣讲。

(3) 教育学生严格执行作息制度，科学用脑，提高学习效率。

四、具体任务分解

1、政教处：

(1) 负责健康教育的计划制定、总结上报；

(3) 开展有效的健康教育活动，提高学生健康教育的知晓率和健康行为的形成率；

(4) 在学生中定期开展禁毒、控烟等的宣传工作；

(5) 指导班主任有效开展健康教育工作，并每学期收交工作计划、总结和记录；

- (6) 作好环境卫生教育工作；
- (7) 学校宣传栏设专栏宣传健康教育，每月更换一期。
- (8) 作好健康教育材料档案的归档。

2、教务处

- (1) 作好健康教育专题影片的播放工作；
- (2) 提供健康教育教师，定期进行教研活动，有记录。
- (3) 指导教师在教学过程中渗透健康教育知识，培养学生养成良好的学习、生活习惯；
- (4) 管理好自习课，教育学生提高自习效率，讲究学习卫生。

3、班主任

- (1) 制定年级和班级的健康教育计划，在学期末上交计划、活动记录和总结材料。
- (2) 配合德育处落实有关健康教育的各项工作。
- (3) 利用班会及自习的时间组织学生学习健康知识。
- (4) 负责督促学生学习和应用健康知识，养成良好的健康习惯，并引导学生向家长宣传健康知识。
- (5) 在平时的工作中潜移默化的向学生渗透健康常识。
- (6) 督促学生营造良好的学习环境，注意卫生工作。

各成员根据分工作好相应工作，做到活动有计划安排、有过程、有总结，档案资料注意整理，在学期结束时上交总结，

由政教处汇总为学校的健康教育总结。

平罗县宝丰学校

二0一二年二月

青春期教育和心理健康教育心得体会篇二

一、指导思想

为向全体学生有计划地进行卫生保健知识教育，使小学生能够有卫生保健常识，根据国家发的《中小学健康教育基本要求（试行）》和《小学生健康教育精神，开展扎实有效的健康教育工作，结合我校实际情况，特制定本计划。

二、目的要求：

- 1、全面贯彻执行党的教育方针，对学生进行健康教育，使学生了解卫生健康的重要意义，培养学生良好的卫生习惯，改善学校的卫生与教学条件，加强对传染病，学生常见病的预防与治疗。
- 2、使学生了解一些卫生保健常识。
- 3、开展学生卫生健康与咨询服务。
- 4、增进学生身心健康，不断提高其健康水平。
- 5、动员学生家长主动配合学校进行卫生教育。

三、具体工作：

1. 开展好健康教育。

- (1) 课堂健康教育，做到“五个有”：即有计划、教材、教

师、教案、课时。

(2) 为学生提供心理、生理卫生知识教育服务。各年级开设心理健康讲座，培养少年儿童提高调控情绪的能力，形成坚强的意志品质，具有预防心理障碍和保持心理健康的能力，具有和谐的人际关系、良好的合作精神。

(3) 提高预防疾病的意识和能力，让学生了解艾滋病的传播途径和预防措施，了解流行性感冒、病毒性肝炎、细菌性痢疾等的传播途径和预防措施。

2. 着力搞好环境卫生和个人卫生。

(1) 在硬件上，教室采光、厕所、桌椅配置等均达到国家标准。在软件上，政策落实，制度到位，急救、防灾有预案，卫生服务优良，档案资料齐备，实行依法治理。

(2) 通过宣传教育，让全体师生懂得环境对身体健康的影响，避免在不利于身体健康的环境（如大雾、灰尘、噪声等）中进行体育活动等。提升绿色环保理念，理解可持续发展观。

(3) 学生个人卫生做到头发整洁、无异味；指甲勤剪；面、耳、颈干净；衣服鞋帽整洁、无异味。教育师生逐步形成健康的生活方式，自觉注意合理的营养和饮食卫生，较为合理地安排作息时间，自觉做到不吸烟、不酗酒、远离毒品。

(4) 搞好健康教育宣传橱窗，印发健康知识宣传资料，利用学校媒体加大宣传教育力度，组织厕所消毒、垃圾无害处理等工作。

(5) 开展环境卫生评优活动。各班划分包干区。每天由专人检查，当日整改。打分结果公布。学生宿舍开展流动红旗竞赛。积极开展“讲卫生、增进健康”的知识竞赛活动。使我校的健康教育工作持之以恒、不断深入。

3. 做好预防工作。

(1) 建立健全小学生体质健康卡制度，分析体检数据。

(2) 做好常见病的防治工作，以取得好的效果。

(3) 加强学生视力保护工作。以“防近”为中心，定期检查学生的用眼卫生，努力提高眼保健操的质量，各班进行眼保健操的检查评比，积极改善学校卫生条件和设备，保证教室有良好的采光和照明。

(4) 做好传染病控制工作。积极配合疾病控制中心抓好传染病监测控制，落实好校园消毒、杀虫、灭鼠和注射相关疫苗等预防措施，建立有效免疫屏障，严防烈性传染病传入我校。如发生疑似传染病疫情，应立即向市疾控中心和上级主管部门报告，以便及时调查处理。

四、具体活动安排：

3-6月份：

1、制定学校健康教育工作计划。

2、宣传栏《健康园地》。

9-12月份：

1、宣传健康教育小广播。

2、六年级青春期知识讲座。

3、爱国卫生月专题宣传活动。

4、开展吸烟有害专题活动。

青春期教育和心理健康教育心得体会篇三

非常感谢校方重视孩子的心理健康，更感谢黄老师让我们有机会表达自己的感想。

通过焦婷老师的亲子教育之“我信息”和郭莉萍老师针对“抑郁症”症状的讲解，让我们家长对于疾病以及自身的不足有了重新的审视，与孩子的沟通多了一层平等性。

作为家长，我们总是以长辈的姿态来要求孩子，希望孩子不要破自己的框，久而久之，孩子没有了自主性，更多的形成了“习得性无助”和“固定型思维”。

在亲子的交流中，就如焦婷老师说“对于孩子，我们要用心聆听和理解，用爱陪伴与支持”，作为家长，我们需要跟孩子常说三句话：

第一、你特别懂你自己，你可是自己的专家。

第二、你脖子上长着你自己的小脑袋。

第三、你想要让生活中的一切都有条不紊。学会把自主权交给孩子，做到平等交流。

只有这样，孩子才会把家长当成朋友，用心来沟通，同时也具有安全感。

我们家长只要更多的教会孩子具有逆商思维，当遇到挫折和失败的时候，具有抗逆的能力，适当的挫败教育，才是我们身为小学生家长必须要做的工作，也只有这样，才能增强孩子内心的能量和抗压力，远离抑郁症，在健康自信的环境下，更好的成长。

关爱孩子身体和心理健康，成为孩子最忠实的守护者，我们

都必须努力学习，学习成为更好的家长。

再次感谢学校的用心安排，老师们的用心鞭策。

青春期教育和心理健康教育心得体会篇四

为推进学校心理健康教育，培养学生建立健全人格，陶冶情操，树立自信，提高学生的心理健康意识和心理调适能力，促进学生身心健康成长。20xx年10月12日晚，学校心理咨询室胡江老师以“战胜挫折不言败”为主题在阶梯教室开展学生心理健康教育讲座活动。

胡老师重点谈了“拥抱压力——发现自己的潜力”、“遭遇挫折，如何进行自我调节”以及“友谊挫折”这三个方面的内容，并教给学生一些实用的心理减压方法，例如积极心理暗示法、活动转移法、呼吸放松法等，正确教导学生在青春期容易产生冲动情绪，如何正面面对和处理，提高个人心理健康的正确认识，讲座贴近实际、通俗易懂，极具知识性、操作性。

此次心理健康讲座学习，同学们受益匪浅，增强了心理健康意识，扬起了自信的风帆，激发了相信自己、迎难而上的'昂扬斗志。心理健康讲座引导学生以积极的心态对待学习和生活。

青春期教育和心理健康教育心得体会篇五

为进一步维护劳动者合法权益，做好新就业形态劳动者权益保障工作，10月26日，资阳市总工会联合资阳仁民社会工作服务中心在资阳市中医院开展“尊法守法·携手筑梦”送法到身边法律宣讲活动暨心理健康专题知识讲座。

此次法律宣讲活动特邀请“第六届四川省维护职工权益杰出律师”四川则思律师事务所李红梅主任授课，李律师根据护

理护工员的职业特点借助典型案例，以案说法，据法析理，围绕工会法相关法律条文进行了深入浅出的讲解。在法律宣讲活动结束后，资阳市心理学会会员、市生涯规划名师工作室领衔人助理朱小平老师为参加人员开展了一堂生动且别开生面的心理课。朱老师围绕如何释放压力，做自己的压力管理策略师为侧重点，与参加人员互动交流，现场氛围轻松热烈。

参加活动的护理护工人员纷纷反映，通过此次活动让我们提高了自己的法律意识，懂得遇事如何靠法来维护自己的合法权益，同时也收获了如何面对压力、释放压力的知识，让自己的身心得到健康，感谢资阳市总工会带来这么丰富的.一堂课。

截至目前，市、县（区）总工会今年共开展“尊法守法·携手筑梦”专题法律知识讲座16场，覆盖3000人次。下一步，资阳市总工会将继续牵头开展线上、线下丰富多样的“尊法守法·携手筑梦”专题法治讲座，为包括新就业形态群体在内的劳动者们宣传更多更全面的法律知识，让更多的劳动者走出法律知识盲区，懂得利用法律来维护自身的合法权益，为构建和谐劳动关系城市而努力奋斗！