

最新大班健康活动方案我长大了 健康活动方案(实用10篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大班健康活动方案我长大了篇一

认真贯彻落实市、县教育局及计生局关于人口与青春期健康教育的精神，坚持以学生为本，关爱学生身心健康，根据初中生生理、心理的发展特点和认知规律，以青春期生理健康、心理健康教育为主要内容，以完善高尚人格为理念，以科学的知识、科学的态度、科学的方法和科学的精神，积极开展人口与青春期健康教育，培养初中生科学的人口意识、健康的性观念和自我保护能力，促进学生身心全面和谐发展。

1. 帮助学生了解和掌握青春期生理心理变化的特点、青春期烦恼产生的原因，掌握排解青春期烦恼和困惑的方法，学会保持愉快情绪，增进心理健康，对生命有一个全新的认识。
2. 教育学生学会尊重自己、尊重他人，学会正确的异性交往，培养正确的友情。
3. 培养学生良好的卫生习惯，树立良好的心理素质和道德修养，提高自我控制和自我保护能力。
4. 树立正确的人生观、价值观，增强对自己、对家庭、对社会负责的意识，以健康的体魄和健康的心态迎接人生的挑战。

1. 感受青春、男生女生

2. 浅谈青春期的生理、心理发育
3. 青春期健康教育的意义
4. 青春期的一般心理特征及其表现
5. 自尊自信、与父母沟通的技巧
6. 中考前心理辅导

家长学校：

1. 中考前良好学习环境的创设
2. 青春期孩子的沟通与引导

1、科学性原则：要以科学的态度、科学的方法向初中学生传授科学的青春期健康知识，做到适时、适度。

2、针对性原则：根据初中生身心发展特点和认知规律，根据不同年龄的学生在生理发育和心理发展各个阶段的特点有针对性地实施教育。

3、差异性原则：在面向全体学生的基础上关注性别的差异、年龄差异、个性差异，要根据学生的不同情况和不同需要开展多种形式的教育和辅导活动，提高他们身心健康水平和自我保护能力。

4、主体性原则：注重学生的参与，要尊重学生、理解学生，要以学生为主体达到教育的实效性。

5、正面引导原则：坚持正面引导原则，突出人格教育，通过教育引导学生自律、自爱、自重、自尊，使学生获得是非分析判断能力，提高自我行为控制力。

1. 加强领导，成立青春期性健康教育领导小组。

组长：元业辉(校长)

副组长：鲍明旭(副校长)

2. 加强师资队伍建设。组织教师认真学习文件，深刻领会青春期性健康教育工作会议精神，认识到本项工作的重大意义和深远影响，统一全校教师思想。同时，通过专题学习，逐步提高从事性健康教育教师的基本理论、专业知识和教育水平。

3. 充分利用好学校心理健康咨询室。专室专用，专人专值。咨询室配备专用电脑一台，进一步完善、健全校园心理健康咨询制度，设立青春期健康教育热线电话，设立青春期健康“心灵有约”信箱，努力做好咨询和辅导工作，及时解决学生在成长过程中遇到的困惑。

4. 拓展渠道，科学安排教学内容。

(1) 以课堂为主渠道。做好与学科教学的有机结合。特别在《思想品德》《科学》学科中进行专题教育。

(2) 发挥医务室作用。宣传、传授艾滋病及其预防知识和青春期生理卫生知识。

(3) 开好专题讲座。以专题讲座、心理活动课等形式，分年级、分性别、有层次、针对性地安排教学内容，形成有自己特色的校本教材。

(4) 订阅图书杂志，落实展板，普及青春期性健康教育的基本知识。

大班健康活动方案我长大了篇二

(二) “健康素养促进行动”工作网络专业人员培训率达到80%;

(三) 建立公民健康素养监测、评价体系;

(四) 《健康66条》传播活动覆盖率以县为单位达到60%。

(一) 建立健全工作网络。

建立健全全国范围的“健康素养促进行动”工作网络，工作网络由组织领导、技术指导、多部门合作等系统组成。

1、建立健全组织领导系统

卫生部主要依托“全国亿万农民健康促进行动”和“全国相约健康社区行”领导小组及其办公室，负责此项工作的组织领导和协调管理。

地方各级卫生行政部门应建立健全相应的组织领导机构。

2、建立健全技术指导系统

各级卫生行政部门协调宣传、教育等有关部门积极参与“健康素养促进行动”，充分发挥他们的职能作用，充分利用“全国亿万农民健康促进行动”和“全国相约健康社区行”活动平台和品牌，共同推进“健康素养促进行动”工作。

(二) 加强能力建设。

在建立健全工作网络的同时，加强对网络专业人员的分级培训。培训内容：对于从事组织领导和技术指导的人员，主要培训社会动员、计划设计、组织协调、传播与教育、监测与

评价、《健康66条》等方面的内容；对于多部门合作的人员，主要培训《健康66条》。通过层层培训，提高实施“健康素养促进行动”的能力。

（三）传播健康66条。

（四）定期开展监测。

结合每年的中央补助地方健康素养监测项目，建立健康素养监测网络及监测指标体系，定期开展监测，动态掌握中国公民健康素养水平。

（五）注重典型引导。

省级卫生行政部门根据当地实际情况，树立一批开展“健康素养促进行动”的典型县（市、区），通过典型引导，带动“健康素养促进行动”工作全面展开。

（一）提高认识，加强领导。

各级卫生行政部门要充分认识到开展“健康素养促进行动”的重要意义，切实加强组织领导，把提高公民健康素养水平作为关系民生、社会和谐的大事来抓。

各省（自治区、直辖市）要结合实际，制定本地的实施方案，保证“健康素养促进行动”工作顺利开展。

（二）加大投入，保障经费。

各级卫生行政部门要将“健康素养促进行动”工作经费纳入卫生部门年度预算，确保“健康素养促进行动”顺利实施。

（三）利用项目，促进发展。

各省级卫生行政部门要充分利用中央补助地方健康素养项目，

组织开展一些社会影响较大、群众乐意参与的活动，推动健康素养促进行动全面发展。

（四）督导评估，表彰先进。

（一）普及健康素养基本知识与技能，倡导健康生活方式，逐步提高农三师居民健康素养水平。

（三）巩固创建无烟医疗卫生系统工作成果，提高卫生系统控烟履约能力，发挥示范带头作用，加强控烟宣传和健康教育，逐步降低吸烟率。

（一）准备阶段（20xx年7月—9月）。

制定实施方案，全面安排部署“行动”实施工作。

（二）实施阶段（20xx年9月—20xx年6月）。

2. 师资培训。师、团场分层成立技术指导组，逐级培训师资力量。师级培训每年不少于2期，团场级不少于2期。

（一）开辟一个卫生健康栏目。

（二）普及一本健康知识手册。

编印《健康素养知识手册》并配送到全师各疾控中心，在全师居民中进行学习普及。

（三）开展健康教育巡讲活动。

针对全师重点健康问题，明确健康教育主题，定期开展师市、团场、独立营级单位巡回宣讲，举办居民健康教育大课堂活动。活动期间各单位开展巡讲4次以上，每次覆盖人数在500人次以上，总覆盖人数在20xx人次以上。

（四）艾滋病健康教育。

（二）实施阶段（20xx年9月—20xx年6月）。

2、师资培训。师、团场分层成立技术指导组，逐级培训师资力量。师级培训每年不少于2期，团场级不少于2期。

3、项目实施。开展有效传播干预活动，普及宣传健康知识，总结上报工作信息，反映工作亮点，宣传推广先进经验，抓示范、树典型，点面结合，整体推进。

三、项目任务及活动形式

（一）开辟一个卫生健康栏目。

农三师及各团电视台播放兵团制作的2部健康教育公益广告，每日不少于3次，每月不少于100次。

（二）普及一本健康知识手册。

编印《健康素养知识手册》并配送到全师各疾控中心，在全师居民中进行学习普及。

（三）开展健康教育巡讲活动。

针对全师重点健康问题，明确健康教育主题，定期开展师市、团场、独立营级单位巡回宣讲，举办居民健康教育大课堂活动。活动期间各单位开展巡讲4次以上，每次覆盖人数在500人次以上，总覆盖人数在20xx人次以上。

（四）艾滋病健康教育。

全师围绕早检测、抗病毒治疗、国家相关政策、艾滋病防治知识等重点宣传内容，因地制宜地开展各类健康教育活动，

普及艾滋病综合防治知识，降低歧视，营造良好社会氛围。

师级：农三师组织1次大型宣传活动；在公共场所放置宣传材料；在广播、公共交通工具传媒等媒体上定期播放公益广告和核心信息；在少数民族地区，做相应文字的宣传材料；在医务人员中开展1次反歧视宣传活动，覆盖80%以上医务人员；利用手机短信等新型传媒开展宣传。

（五）结核病健康教育。

全师各团场制作结核病健康教育材料，与多部门合作，采用适宜形式和手段，开展健康教育工作，加强“世界防治结核病日”的集中宣传活动，提高结核病防治核心信息知晓率，健康教育完成率达到100%。

（六）包虫病健康教育。

在重点疫区团场采用举办专题讲座、召开职工会议、结合宗教活动、设立专题宣传栏、开展媒体宣传等多种活动形式，普及包虫病防治知识，改变不健康的生产、生活方式。

（七）地方病健康教育。

针对碘缺乏病、饮水型地方性氟中毒制作健康教育材料，采用媒体宣传、学校健康教育课程、健康讲座、公众咨询、发放宣传材料、设置宣传栏等多种活动形式，普及防治知识，促进健康生产、生活行为的形成。

（八）食品安全健康教育。

根据兵团项目要求，采用兵团统一组织开展食品安全宣传周活动制作的宣传品，下发各单位，并宣传《食品安全法》及相关法规、标准、制度、食品安全工作方针政策和重要措施。

（一）加强组织领导。

师分别组建领导小组（附表1）与技术小组（附表2），加大督导力度，确保各项措施取得实效。

（二）保障经费落实。

兵团财政筹措资金，用于印制传播材料、开设卫生与健康栏目等。兵团预计拨发52.5万元经费予农三师进行各项健教项目。

1、时间安排。师市、各团场及独立营及时对健教工作进行自查，并将自查报告上报，师市疾控中心将进行工作考核。20xx年5月，师市疾控中心组织有关部门对整体工作进行考核评估，通报考评结果。

2、考核分值。综合分为100分，评价结果分为四级，即分值85分以上为优秀，84分—70分为达标，69分—60分基本达标，60分以下不达标。

大班健康活动方案我长大了篇三

- 1、学习听信号手膝着地爬行，增强幼儿四肢的肌肉力量。
- 2、提高幼儿动作的协调性和灵活性。
- 3、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。
- 4、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。
- 5、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

重点与难点：

1、能根据信号的变化，变速和变换方向爬行。

2. 倒退爬时别碰撞周围的同伴。

1、小鼓一只，哑铃制作的肉骨头若干，供幼儿爬行的大草坪、独木桥若干座。

2、小猫、小鸡、小鸭、小狗的图片贴在小椅子上为小动物的家，放置于场地四周，小狗头饰一只，录音机、磁带若干。

一、扮演角色，活动身体。

师：孩子们！老师和你们一起做游戏。你们看这是谁呀？（出示小狗头饰）我做狗妈妈，你们做谁呀？我们小狗听着音乐，活动一下身体吧！今天天气真正好，小狗小狗起的早，穿上漂亮花花衣，跟着妈妈做游戏。

点点头，汪汪叫，踢踢腿，蹦蹦跳，发现一根肉骨头，啊呜啊呜吃个饱。

摇摇尾巴转个圈，我是聪明的狗宝宝。

二、听信号变换方向和变速爬行。

师：咚咚咚，这是什么？妈妈要小狗听着鼓声来学本领。鼓声“咚咚咚”，小狗就往前爬，鼓声“嗒嗒嗒”小狗就倒退着爬，鼓声“咚嗒咚嗒咚嗒”，小狗就转着圈爬。

(1)听信号向前爬、向后倒退爬和转圈爬。

(2)听信号向前变换速度爬。

(3)听信号转圈变换速度爬。

(4)听信号交替爬行向前、转圈变换速度爬和倒退着爬。

三、变换方式朝制定目标爬行。

师：我们小狗家附近有哪些好朋友？(猫、鸡、鸭)

爬动着依此向小猫、小鸡去问好，然后再爬回自己家来。

爬动着向小鸭去问好，然后在老师的示范下，倒爬着回小狗的家。

四、调整活动量，“小狗打滚”。

师：小狗宝宝，我们玩累了，打个滚，休息一下，让肚子晒晒太阳，妈妈来帮你们理理毛。

五、游戏“小狗找肉骨头”。

师：“我们小狗肚子饿了，要去找肉骨头吃。爬过草地和独木桥，游过小河，河对岸的草丛里就有许多肉骨头，看谁最聪明，能找到肉骨头。”

六、放松活动“小狗洗澡”。

师：小狗宝宝玩累了，出了很多汗，妈妈给你们洗个澡，冲一冲，抖一抖，摇一摇，小狗小狗真快活。(全体幼儿“洗完澡”，扮小狗装，汪汪叫着回家。)

大班健康活动方案我长大了篇四

5月4日—5月15日，学院在十个班级范围内，开展以“大学生心理健康”知识为主题的手抄报策划与创作活动，为心理健康手抄报大赛积极准备。在前期的宣传动员之后，各班全员上阵，围绕心理知识普及、心理健康故事汇、心理励志成才等特色鲜明的主题，明确分工：有的同学负责通过各种渠道收集素材；有的同学负责具体版块的设计；有的同学负责文字

书写;有的同学负责美化版面。在时间比较紧张的情况下,同学们克服紧张的学业压力,抽出课余时间制作手抄报。有的班级利用晚自习之后的时间,创作至深夜;有的同学为稿纸上一趴就是几个小时。但是为了班级的荣誉,没有人叫苦叫累。最后,在有限的时间内,每个班级都向学院提交了自己满意的作品参加校级比赛。

每个班级手抄报制作完毕,同学们自觉地将其传到了自己班级微博上,以求让班级所有的同学浏览、受教育、得启示,也更好地进行班级之间工作的交流学习。

心理健康手抄报活动的开展,开辟了材料科学与工程学院大学生心理健康教育的全新途径。同学们通过自己动手策划、制作手抄报,对大学生心理健康的重要性的和心理健康相关的知识有了更加感性和具象的认识和体验。

2、选拔心灵大使树立心灵标杆

在心理健康手抄报活动紧锣密鼓开展的同时,材料科学与工程学院在全院学生内部,开展了心灵大使选拔活动。各年级在活动前期,以辅导员牵头,各班两委干部为主力,积极利用班委例会等形式,充分调动起同学们的热情和积极性。各年级同学十分珍惜这次展现自我才能的机会,纷纷向学院递交申请。根据选拔内容和选拔标准,学院召开专题会议,对报名同学进行初审、推荐。

科学与工程学院围绕“525大学生心理健康节”的系列活动还将持续开展,希望通过形式多样的活动使大学生心理健康教育不仅仅只局限在课堂。而是成为他们日常学习生活的有机组成部分,融入到他们的一言一行,一举一动中。最终达到“关爱你我美化人生从心开始”主题活动的预期。

大班健康活动方案我长大了篇五

1、通过猜谜语引出活动主题教师：小朋友你们好，今天俞老师很高兴和你们一起上课，现在我要和你们一起分享一个谜语，可是我也不知道是什么，所以想请小朋友来帮助我，看看谁最聪明能最先猜出来。

出示谜面：左一片，右一片，中间隔山看不见。教师引导幼儿说出谜底后回答问题。

教师：

(1)那你们知道谜底是什么了吗？

对，是小耳朵。现在就请小朋友跟我一起说：耳朵、耳朵、我有一对小耳朵。那摸一摸你们的耳朵，再看看旁边小朋友的耳朵，说一说小耳朵长的怎么样？跟老师说：小耳朵，两片片子，伸一伸，扇扇子。

(2)那你们知道小耳朵有什么用处吗？接下来，我就带你们做一个“小耳朵真有用”的游戏，等做完了这个游戏你们就知道我们的小耳朵有什么用了。

2、游戏：“小耳朵真有用”

教师：现在请小朋友把眼睛闭上，看你们能不能猜出来老师在干什么了？

教师将准备好的录音机、打击乐器、噪音，使它们发出声音，让幼儿说一说都听到什么声音。初步了解耳朵的用处。

教师：

(1)小朋友你们刚才知道老师在干什么吗？

(2) 咦，奇怪，你们不是把眼睛都闭上了吗，怎么知道的？

(3) 那现在再请你们把眼睛闭上用手把耳朵捂住，看你们还能猜出来我在干什么？

(4) 你们知道刚才我又干什么了吗？为什么？

教师小结：我们的耳朵可以帮助我们听见各种不同的声音，有美妙的歌声、琴声，像这种声音我们叫它是悦音。还有一种特别刺耳难听的声音，那就是噪音。其实我们身上的每个器官都有非常大的作用，比如说眼睛可以看，鼻子可以闻，耳朵可以听，嘴巴可以吃东西还可以说话。所以我们要保护好身体的每个器官，不能让他们受到伤害。

3、幼儿讨论如何保护耳朵出示ppt教师：

(1) 这个小朋友怎么了？

(2) 她的耳朵为什么疼？

(4) 看动画片《不要随便掏耳朵》

教师小结：在生活中我们能不能随便掏耳朵，如果要掏耳朵必须有爸爸妈妈的帮助下才可以。我们要学会保护自己的耳朵，跟别人说话的时候声音不能太大，不能对着小朋友的耳朵大喊大叫，更不能用尖利的物体去掏耳朵，因为耳朵里的耳膜对我们很重要，如果把它弄破，就听不见声音了。如果听见特别刺耳或是特别大的声音时要用手把耳朵捂住或者张大嘴巴，这样可以减少声音对耳膜的刺激。

4、音乐游戏“请你猜猜我是谁”

规则：请一名幼儿上来用布蒙住眼睛，其他人围成一个圆圈，边听音乐边走，当音乐停之后就不许再动，让蒙眼睛的幼儿

来摸，被摸到的小朋友说：“请你猜猜我是谁”，被蒙眼睛的幼儿要说出该幼儿的名字。

5、教师小结：今天你们玩得高兴吗？我也很高兴。我们不仅知道了耳朵可以听见各种不同的声音，还有分辨声音的功能，既然耳朵对我们很重要，那就请小朋友爱护、保护自己的耳朵。

6、结束活动：在大自然当中还有很多我们没有听过的声音，你们想不想去听一听呢？那现在我们级一起去外面听一听吧！

大班健康活动方案我长大了篇六

认真贯彻落实中共中央、国务院、教育部、国家体育总局、共青团中央及省政府有关加强学生体育运动，切实提高学生体质健康水平等有关文件精神，倡导学生养成良好的健康行为，丰富学生假期生活，度过每一个快乐健康的假期生活。

1、利用寒暑假等广泛开展各种有益于学生身心健康的体育运动。如跑步、爬山、溜冰、滑雪、武术和球类等户外运动，可以自发组成学生健康运动小组，也可以与家长同行，共同参与，做好假期安排，确保假期每天保证锻炼一小时，把学生在校每天一小时体育活动延伸到寒暑假等假期的家庭，做到小手牵大手，健康快乐行。

2、养成学生良好的健康生活方式□xx年，自中共中央7号文件下发以来，我省各级教育行政部门和学校都广泛开展了阳光体育行动，并采取了每天锻炼一小时、近视眼预防、晨练、冬季长跑、营养卫生保健等一系列措施，积极促进了学生的身体健康，同时也使学生养成良好的生活起居行为。希望学生放假回到家后，在保证每天体育运动的时间的同时，自觉养成终身体育习惯和健康行为，有效防止有关疾病的发生。在家看书写字时要养成良好的书写习惯，尽量避免长时间使用电脑和手机，保护自己的视力；不要到不卫生条件差且

安全隐患多的饭店吃饭，拒绝吃“垃圾食品”，自觉讲究食品卫生安全，防止食物中毒。要建议家长合理搭配营养膳食，做到一日三餐营养均衡，防止营养过剩，有效控制肥胖率增加。

3、要积极参加假期丰富多彩的陶冶情操的健康活动，积极欣赏高雅艺术，收看健康受益的电视节目，阅读启迪人生的书籍。要多做有益社会和他人的善事和公益性活动，主动帮助父母承担家务，也可以利用寒暑假从事一些勤工俭学活动，减轻家庭负担。要多学习一些健康保健常识，多做一些公共卫生宣传的公益活动。要培养和提高自身高雅兴趣和爱好，学学摄影，写写诗歌，从事些科研活动及小发明创造活动。要培养团结互爱，助人为乐良好品质，热爱生活，热爱生命，关爱他人，使假期生活健康而有意义。

1、各校放假前要通过各种方式，把“健康假期”的活动传达到每个学生，做好动员，做到人人知晓，广泛参与。也通过致家长一封信及家长会等方式做好宣传，希望家长共同配合和参与。

2、以后每个学期的开学初，各学校都要广泛收集寒暑假中开展“健康假期”活动中表现突出的学生和健康团队，层层给予表彰，并宣传他们健康事迹，以点带面。同时，各市州教育局和高校要把今年寒假期间最有代表性的先进典型于xx年3月15日前报省教育厅体卫艺处，省教育厅和省体育局、团省委将根据学生的事迹材料进行宣传并表彰（含优秀组织奖）。各地先进典型不超过十个，高校直报。联系方式：周景春0x1—827x68□电话及传真）、邮箱□ □

3、对特别突出的先进典型，省教育厅、省体育局、团省委将组织免费参加每年寒暑假的“健康夏令营”及“健康冬令营”活动。

大班健康活动方案我长大了篇七

借“店庆”这个机会，一方面拉近与相关人群的距离，回报人群一年来对华商店的支持；另一方面，通过回报活动，制作更多的实惠，满足顾客的需要，从而提升华商店的销售业绩。

与知名保健品品牌进行联合促销。通过发邀请函的方式，邀请各社区的老年人进行参加活动，各供应商在选定的地方进行健康讲座、咨询、检查活动。来参加的朋友将有礼品赠送。活动现场进行保健品的特卖（要求参加的品牌，赠品力度加大，有效地利用这次机会），并推出购保健品类满88元，即可凭小票报销来回车费4元。

- 1、确定保健品厂商进行现场的讲座、咨询、体检、文艺节目（越剧）等义务活动。（要求：至少每天有一家的义务活动）
- 2、保健商品（保健滋补品、保健仪器类、保健食品类）进行现场特卖。（特卖力度：价格最低，加强赠品力度）

谈判工作：提供“义务活动”的. 供应商确定（宣传的供应商必须提供当天来参加活动的顾客的礼品，每天20xx-5000份）
活动费用：所有参加的供应商提供至少1的扣率作为活动的经费。宣传工作：邀请函的寄发：选定区域，每天有效投递20xx份—5000份
报纸宣传：根据费用谈判情况，做相应的硬广告及软文报道。广播宣传：卖场广播播放。特卖场装饰：地点：广场上（100-200平方类）
氛营造：通过视觉冲击强有力的颜色、造形道具、图片等共同达到效果。

大班健康活动方案我长大了篇八

活动目标：

- 1、教育幼儿懂得呼吸对人的重要性，知道与人体呼吸有关的

主要器官和他们的名称。

2、通过活动让幼儿知道要保护人体呼吸器官。

3、培养幼儿自我保护的能力。

活动准备：

1、图书《人的呼吸》（一）、（二）、（三）、（四）、（五）。

2、塑料袋若干。

活动过程：

1、启发幼儿用塑料袋做实验。

(1) 幼儿用嘴向塑料袋里吹气。

“谁知道为什么塑料袋会鼓起来?(袋中有气)

(2) 塑料袋里的气又是从哪里来的?身体里为什么有气?

教师指导幼儿吸气，呼气，请幼儿说说自己的感觉，让幼儿嘴闭紧，用鼻子深深的呼吸，说出自己的感觉，然后再将气呼出来，再说说自己的感受。

2、启发幼儿说说呼吸对人有什么作用。

(1) 请幼儿拿出图书，翻到图(一)，引导幼儿观察呼吸器官图，教师结合图向幼儿介绍。

人体需要氧气，通过吸气，空气经过鼻、咽喉、气管、支气管到肺，在这里氧气被吸收了；身体内的废气也在这里被替代出来经过呼吸器官排出体外，呼出的气就是人体中的废气。

(2) 让幼儿捏紧鼻子，闭上嘴巴，感觉不能呼吸时的难受，再说说自己的感受。

(3) 启发幼儿讨论呼吸器官有病时，人感到怎样，有什么不舒服。引导幼儿说出：感冒时会鼻塞，会咳嗽，咽喉痛，生肺炎时人会发烧，呼吸急、喘，人很难受。

3、怎样保护我们的呼吸器官。

呼吸器官是人的重要器官，我们要好好的保护它。引导幼儿观察并讨论图书内容(二)、(三)、(四)、(五)，使幼儿知道如何保护呼吸器官。

活动延伸：

1、在带领幼儿参加体育活动的同时，让幼儿感知人由于加大运动呼吸也会急促，以及人在运动时需要更多的氧气。

2、教幼儿在室外进行深呼吸，体验到呼气、吸气的过程。

大班健康活动方案我长大了篇九

为了深入贯彻落实中共广西高校工委、教育厅联合颁发的《关于开展20xx年广西大学生心理健康教育活动的通知》（桂党高工宣〔20xx〕13号）要求，切实推进学院大学生心理健康教育工作的开展，营造大学生心理健康教育的良好氛围，促进学院大学生心理健康水平的不断提高，现决定开展5月大学生心理健康教育宣传活动。

一、活动宗旨

通过心理健康教育系列活动，在广大学生中营造关注心理健康的良好氛围，培养学生的感恩情结和感恩意识，引导学生正确面对各种心理困惑，主动探求解决途径，提高心理素质，

健康成长、成才。

二、活动主题：积聚青春正能量放飞桂工新梦想

三、活动时间□20xx年4月28日-6月10日

四、活动项目：“心海扬帆”心理体验活动、心理素质拓展大赛、校园心理情景剧大赛、心理知识竞赛、心理知识展板宣传、心理讲座等。

“心海扬帆”心理体验活动

（一）活动宗旨：引导大学生在学习、生活中设立具体的目标，然后通过积极的行动去实现目标，从而体验到成功的快乐，提高自信心。

（二）活动时间□20xx年4月28日-5月31日

（三）参与人员：全体学生，自由报名

（四）活动程序：

1、报名：填写附件中的承诺书，设立自己的奋斗目标，可以是自己一直想做却没有做的事情，或一直想改但却没有改掉的缺点，也可以是自己长远目标的一个组成部分。填好后以附件形式发送到kgxinlizixun@□请在邮件名中注明自己的姓名，如“张三承诺书”），同时自己留存一份。也可以在上班时间去阳光心理工作室领取并填写承诺书（承诺书及样本见附件1）。

承诺书也是报名参加活动的依据。报名截至日期为5月10日。

2、行动：在一个月的时间里通过积极行动去努力，实现自己设定的目标。

3、成果提交：根据自己在这过程中得到的感悟，完成一篇成长日记，于6月5日前上交心理工作室，也可以以邮件附件形式交电子版到邮箱□kgxinlizixun@□邮件名中注明自己的姓名，如“李四成长日记”。

4、评奖：心理工作室根据参与者的综合表现评选出优胜者，给予奖励。

心理素质拓展大赛

（一）活动宗旨：丰富大学生校园文化生活，提高大学生心理素质。

（二）活动时间□20xx年4月28日-5月24日

（三）参与人员：各系选拔推荐1-3支队伍参加比赛，每队12人，至少4名女生。土木、经管每系至少2支队伍，其他每系至少1支队伍。各队伍分别着统一上装。

（四）活动程序：

1、报名：各系自行组队参加，5月17日前上报参赛队员名单。

2、活动方式：以团队竞赛方式开展，竞赛项目有：穿越电网、无敌风火轮、鼓舞飞扬、毛毛虫运粮和过河拆桥五个项目。

3、比赛时间：5月24日

4、以上项目均为计时竞赛，具体规则详见附件2。

校园心理情景剧大赛

（二）活动时间□20xx年4月28日-5月31日

(三) 参赛对象：面向全院学生。各系推荐一、二个剧目参加比赛，其他社会或个人也可自由组队报名参加。

(四) 剧目要求：1、时间8分钟以内，人数10以下。2、服装、道具、背景音乐等自备。

(五) 活动程序：

1、具体时间安排：

(1) 创作并上交剧本阶段

4月28——5月22日。

(3) 彩排阶段：时间、地点另行通知。

(4) 正式比赛：5月31日晚七点，地点商业街三楼大学生活动中心（暂定）。

2、比赛方式：各系部可组织排练多个心理情景剧，面向全系师生预演，决定最后参赛作品，最终要求各系部择优选送一、二个参赛剧目。（详情见附件3）

心理知识竞赛

(一) 活动宗旨：提高学生心理知识普及率

(二) 活动时间：5月2日-6月3日

(三) 参与人员：全体学生

(四) 活动程序：

1、心理委员到工作室领取试卷，各班按比例指定人数参加答题。

2、选送到工作室统一阅卷和评奖。

心理活动月宣传展板

(一) 活动宗旨：扩大心理知识宣传力度

(二) 活动时间：5月

心理讲座

(一) 活动宗旨：宣传心理健康知识，提高学生心理素质

(二) 活动时间：5月

学工部阳光心理工作室二0一三年四月二十五日

附件1

承诺书

(样板)

我张三郑重承诺：

给我一个月的时间，我将通过自己积极的行动，努力实现以下的目标：（可以根据自己的实际情况填写一至三项）

1□

2□

3□

我将通过为自己购买一台价格在250元以内的mp4来庆祝自己心理上的成长。

承诺人：张三

20xx年x月x日

大班健康活动方案我长大了篇十

- 1、了解换牙的过程，知道换牙时要注意的问题。
- 2、巩固正确的刷牙方法，养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯。
- 3、体会换牙给自己带来的特殊感受，并与大家分享换牙期所带来的成长喜悦和烦恼。

【活动准备】

镜子；各种饼干；纸；笔；牙刷；牙膏；杯子。

【活动过程】

一、了解牙齿的形状

- 1、猜谜语引入主题：“健康卫士穿白衣，上下两排真整齐。中午饭菜它磨碎，早晚用刷把澡洗。”
- 2、用小镜子照口腔，观察自己牙齿的形状，把它画下来。
- 3、展示牙齿形状，结合交流，认识门牙、尖牙、磨牙。
- 4、请幼儿品尝饼干，提问：你们是用什么牙咬的？用什么牙磨碎的？（感知不同形状和不同位置的牙齿，有不同的作用）
- 5、牙齿除了吃东西，还有什么作用？

小结：牙齿的形状是大大小小，有粗有细的，排列得很整齐，不同形状的牙齿有不同的作用，牙齿除了能帮助我们咀嚼食

物，还能帮助我们正确地发音，说话清楚。

二、交流换牙的感受

对比观察：

1、请换牙的和没换牙的幼儿张嘴，看看他们的牙齿有什么不一样，引出“换牙”的概念。

2、请换牙或牙齿松动的幼儿说一说换牙的感受。

讨论：为什么要换牙？换牙时该怎么办？

小结：小朋友最初换牙时总感到害怕担心。其实，换牙是我们每个人都要经历的过程。换牙的特殊经历，让你们真的长大了！

三、认识恒牙和乳牙

幼儿听故事《乳牙和恒牙的话》，通过故事了解乳牙和恒牙，了解换牙时的正确行为。

四、探究：刷牙

1、小实验：老师先请幼儿品尝饼干，然后请幼儿拿出镜子照照：你发现了什么？

3、请幼儿探讨正确的刷牙方法。教师请一名幼儿示范讲述正确的刷牙过程：用水杯接一杯水，先在牙刷上挤点牙膏，再喝一口清水漱口，然后开始刷牙，将牙膏泡沫吐出来，最后喝水将嘴漱干净。

4、带领幼儿到盥洗室亲历一次刷牙，教师注意指导方法不正确的幼儿。

小结：换牙时期是非常重要的，希望小朋友记住正确的刷牙方法，还希望你们每次刷牙后都用小镜子检查检查，让镜子成为你护牙的小帮手。

【活动延伸】

争做护牙小明星：请幼儿或爸爸妈妈按表记录幼儿每天刷牙的情况，每做到一次就得一颗星。看看谁得的星最多，谁就会拥有一口健康、漂亮的牙齿，成为健牙小明星。