

# 2023年中小学生学习健康教育方案 中小学生学习心理健康教育活动方案(大全5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

## 中小学生学习健康教育方案篇一

健康心理，快乐学习

通过活动使师生了解一些基本的心理健康知识；增强学生承受挫折、适应环境的能力；勇于面对现实，勇敢挑战困难，以良好的心态快乐学习、生活。

12月

### 1、问卷调查

由学生处心理辅导办公室向每个级部发放问卷进行抽样调查，以了解学生在适应高中生活、承受挫折、学习困惑等方面的基本情况与突出问题。区分年级进行结果统计，以便更有针对性地进行教育辅导活动。

### 2、心理健康知识宣传

根据调查结果，由心理辅导老师提供心理健康教育学习资料和辅助方法。各年级组织班主任先学习基本资料，然后班主任针对本班情况开展班级教育活动。

### 3、心理辅导与咨询

以心理辅导老师和班主任为主，为学生提供一对一心理咨询与团体辅导，以解决学生个体心理困惑，提高心理素质。

## 中小学生学习健康教育方案篇二

关爱心灵，全面发展

- 1、旨在普及心理健康常识，提升心理健康工作水平，
- 3、学会心理调适的基本技巧，营造积极向上的心理氛围，促进学生全面发展和健康成长；
- 4、让更多的同学进一步意识到，在认真学好知识的同时，还应积极地关注自身的心理健康，不断完善自己的人格，以适应现代社会的需要。

20xx年3月20日

### （一）倾听心灵的声音——温馨校园广播

活动目的：通过校园广播宣传心理健康的小故事，小常识，让学生了解心理学，引导广大学生保持积极的生活态度，学会心理调适的基本技巧，为广大学子的健康成长营造积极向上的心理健康氛围。

### （二）让心理健康融入我们的学习生活

活动主题：心灵的成长

活动内容：周一学生国旗下讲话的内容为“让心理走进我们的学习生活”。从学生自身的实际出发，让学生认识学习的重要性。

活动目的：中小学生对学习的认识不够，因此呼吁大家在学

习中运用心理知识，将学习变更加有趣。

活动时间：每周一升旗仪式

### （三）书香苑——心理知识板报

活动主题：书香苑——心理知识普及与宣传

活动内容：每个班出一期有关中小学生心理健康知识为主题板

报。内容包括心理健康标准、人际相处技巧、心理保健、生理知识等板块。

活动目的：宣传心理学知识，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，健全自己的心理。

活动时间：3月28日

### （四）活在当下——心理健康活动课

活动主题：把握今天，把握现在

活动目的：通过主题班队活动课让学生懂得如何以积极的'心态去面对生活和学习，不要总把属于今天的事情推到明天，珍惜今天，把握今天，争取做生活的舵手。

活动时间：4月24日

### （五）心理健康知识手抄报比赛

活动要求：手抄报要求有刊头设计，刊名要切合“关爱心灵，重视心育”之主题。结构设计新颖，布局合理，图文并茂。

内容必须积极向上，具备知识性、趣味性与可读性，注重突出原创性，文字流畅，不出现常识性错误。

活动目的：通过让师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，促进学师生理素质的提高，健全自己的心理。

活动时间：4月26日前上交

#### （六）心理健康教育征文

活动要求：心理健康教育征文以案例分析、论文、调查报告、研究报告、经验总结、案例分析、感想体会等形式展现。内容可以从情绪调适、和谐人际关系、悦纳学生、积极面对挫折、科学管理压力、破解职业倦怠等方面着手。

活动时间：4月26日上交

#### （七）关爱留守儿童心理健康讲座

活动主题：关爱心灵，重视心育

活动目的：通过对我校留守儿童进行心理健康讲座，让他们在心理上健康成长。特别对一些有心理问题的留守儿童，如性格内向、脾气暴躁、胆小极端的儿童进行个别辅导。

活动对象：全校留守儿童

活动时间：4月29日

活动地点：学校操场

#### （八）心灵运动之旅

活动目的：通过团体运动项目，调试心境，舒缓心理压力，

培养团队意识，鼓励学生走入阳光、走向运动场，通过积极健康的课余生活促进个人身心健康发展。

主要活动：两人三腿跑、四人运球、五人风火轮等，各系需选派11名学生代表参赛，一名辅导员组织，强调注意安全。

活动时间：5月10日下午2：00

活动地点：学校操场

### （九）心灵光影之旅

体验电影中的人物心理，通过光影艺术唤醒成长的动力，理解生命的意义，在电影人物的引导下学会了解自我、完善自我，调整价值观，学习尊重他人、关爱他人。

#### 1. 电影《唐山大地震》

5月xx日晚上6：00

#### 2. 电影《美丽心灵》

5月15日晚上6：00

## 中小学生学习健康教育方案篇三

各中小学：

为贯彻落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要〔20xx修订〕》精神，切实关注青少年学生的心理健康，有针对性地开展女生青春期心理指导，培养广大女生自尊自爱、自信自强观念，经研究，决定集中开展中小学生学习健康教育暨女生青春期教育周活动。现将有关事项通知如下：

## 关注心理健康珍爱美好青春

4月2日至4月29日

1、各学校在活动期间要重点开展好“五个一”主题活动：发一封倡议书、出刊一期板报（手抄报）、召开一次主题班会（队）会、组织一次心理咨询辅导活动、开设一次专题讲座等。

2、各学校要充分发挥心理健康教师、班主任的主导作用，通过举办心理辅导讲座、印发心理辅导专刊、放映励志电影、排演心理健康教育校园剧等形式，广泛开展学生心理健康教育。要认真做好“问题学生”、“待进学生”的教育疏导工作，通过结对帮扶、心理咨询与辅导等方式，帮助学生树立正确的学习、生活的勇气和信心，形成积极向上的人生观、世界观、价值观。各毕业年级要突出抓好学生的考前心理辅导工作，引导学生调节备考和应考心态，满怀信心迎接挑战。

3、各学校要面向学生家庭，开展一系列亲子教育活动，引导家长科学认识青少年身心健康发展规律，树立科学的.家教理念，营造和谐的亲子、家庭关系。

4、各学校要关注女生青春期的心理健康教育，举办青春期健康教育专题讲座，引导她们正确认识和对待自己的身心变化，理智控制自己的情绪，学会正确和异性交往的方法，树立自尊自爱观念，特别是增强自我保护意识，珍惜美好的青春时光。

1、加强领导，严密组织。各中小学要以高度的责任感认真开展好各项活动，切实加强组织领导，周密制定实施方案，认真做好督促检查，建立常态工作机制，确保活动健康有序开展。

2、突出重点，广泛参与。各学校要结合平时的教育教学内容，及时将与学生密切相关的典型事例作为教学资，利用多种手段和方法，广泛开展丰富多彩的教育活动。同时，要积极动员广大家长参与和支持教育活动，进一步改进家庭教育方式，改善亲子关系，营造健康和谐的家庭环境。

3、认真总结，严格考核。各学校要以此次活动为契机，对学生的心理健康和关爱女生青春期教育工作进行再动员、再部署。同时，要着力建立和完善长效机制，及时总结经验做法，认真反思工作不足，促进工作的开展科学化、规范化、制度化和特色化。请各学校将活动总结和图片资料于20xx年月10前前报局中教科邮箱□xx□各学校对此项工作的完成情况列入20xx年度学校德育工作考核。

以上通知，希即执行。

xx县教育局

20xx年4月19日

## 中小学生学习健康教育方案篇四

“5·25是取自“我爱我”的谐音，意为关爱心理的成长和健康。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）
- 4、开设橱窗“祈愿墙”（分发彩色便签纸，各年级段学生自由表达美好心愿——自己的心愿或是对九年级学生的美好祝愿）
- 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

**中小学生学习健康教育方案篇五**

为深入贯彻《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》、《中小学心理健康教育指导纲要》精神，防止类似事件再次发生，按照《贵州省教育厅关于进一步加强中小学心理健康教育及心理危机干预工作的通知》（黔教安稳发〔20xx〕118号）要求，结合我校实际，特制定本方案。

组长：

副组长：

成员：

## 1、开展学生心理健康教育和心理辅导与咨询工作

（1）、按照有关要求，将学生心理健康教育师资队伍建设纳入学校整体教师队伍建设中。建立在校长领导下，以班主任、辅导员、德育教师和专兼职心理健康教育教师为骨干、全体教师共同参与的心理健康教育工作机制。

教育，通过心理健康宣传周、主题班会、宣传栏、黑板报等形式，开展多种形式的'心理健康教育宣传活动。

（3）、继续加强心理辅导工作，积极配合团委、关工委做好“心情驿站”心理咨询工作。通过咨询，为学生心理健康指导与服务。

（4）、做好新生、应届毕业生、贫困生，特别是学习困难学生、违纪学生、言行异常学生、留守儿童、单亲家庭学生、早恋学生的心理辅导与咨询工作，帮助他们化解心理压力，克服心理障碍。

（5）、教科局将逐步配备心理健康教师，并充分利用现有专职心理健康教师资源，对有严重心理疾病的学生进行心理危

机干预。

## 2、完善心理危机预警和干预长效机制，确保青少年学生在校健康快乐成长

认真组织面向全体学生的心理普查，及时发现学生中存在的心理危机情况。

(1)、建立健全问题学生心理档案，并根据心理状况及时加以疏导和干预。对面临家庭变故、重大挫折、突发事件或有心理障碍、行为有问题的学生要及时发现，关心他们，及时为他们提供必要的心理援助，预防意外事件的发生。

(3)、关心留守儿童，深入开展“我把学生当家人，学生把我当亲人”活动；四要建立“早发现、早报告、早研判、早预防、早控制”的“五个早”预警机制和加强毕业生离校前、放假前后、考试前后、开学前后、新生入学后、重大活动前后和季节交替前后的“7个重要时段”的重点监控工作。牢固树立“生命至上”的理念，为学生安全负责，确保青少年学生在校健康、快乐成长。