

# 最新我的健康手抄报(通用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 我的健康手抄报篇一

小学五年级学生

1课时（40分钟）

学生进入小学五年级后，自我意识有了明显的发展，由原来的注重外在的具体的自我特征开始向注意内在的较抽象的特征，如：品质、态度，价值观方面转变。这一转变，关系到学生现在与今后能否正确地对待自己的成功失败，是否能充满自信迎接挑战，是否能充分发挥自己的潜能，是否能形成正确的积极向上的价值观、理想观，是否能主动追求成功与幸福的生活，这一转变是培养学生乐观向上、积极进取的基础。所以这个阶段的孩子急需对自我的正确认知，树立自信心理。

本课三个环节设计层层递进，给予学生积极的心理引导，引导学生正确认识自己，悦纳自己，从而树立信心，培养乐观向上，积极进取的态度。

- 1、知道每个人都是独一无二的，都有自己不错的方面，要发掘自身优点，懂得欣赏自己；
- 2、学习从不同角度发掘自己的优点，培养乐观向上、积极进取的态度；
- 3、能够在老师、同学、家长等帮助下，尝试用不同方式全面

认识自我，展示自身优点，树立自信心。

从不同角度发掘自身优点，懂得欣赏自己。

全面认识自我，树立自信心。

视频赏析、展示交流、短信互动。

视频《小萱的自我介绍》、《老师的话》，录音《大仲马的故事》，音乐《雨中漫步》、《春神来了》，彩纸，家长短信，星星卡，潜能自测表，课件。

## 一、我是独一无二的

目的：激发学生的兴趣；在愉悦的对话中消除师生的陌生感，为接下来的师生对话形成安全、温暖的心理氛围；引导学生发现自己是独一无二的，形成自我意识。

形式：动手实践，撕窗花。

感悟：我是独一无二的

### 1、撕窗花

同学们，喜欢这些漂亮的窗花吗？让我们一起动动手，将桌上这张普通的纸变成美丽的窗花吧。时间是一分钟，开始吧！

### 2、展示作品，互相欣赏，感受作品各具特色。

让我们来展示各自的作品吧。请同学们找一找，有没有人和你撕的窗花是一模一样的？

3、揭示：我们每一个人不正像这些形态各异的作品吗？我们每一个人也是各不相同，独一无二的。

## 二、我挺不错的

目的：纠正学生自我评价上的偏差，帮助学生思维拓宽到最大范围全面地透视自我，学会自我欣赏，提升自尊、自信和自豪感，激发乐观向上、积极进取的情感态度。

形式：视频赏析、展示交流、短信互动

感悟：我挺不错的

### （一）、自我审视，发现优点

#### 1、视频引路

（1）质疑：同学们，你们真的了解自己是怎样一个人吗？你觉得自己是个不错的孩子吗？（板书：我了解自己吗？）

#### （2）观看视频《小萱的自我介绍》

今天，老师给大家带来了一位小伙伴，让我们来认识一下她。

你觉得小萱不错吗？哪方面不错？

#### 2、星星连连看

听了小萱的介绍，你是不是觉得自己在某些方面也表现不错呢？（板书：我挺不错的。）让我们进入星星连连看，也来发现自己的优点吧（板书：发现优点）。仔细想想，可不要放过任何一个细小的方面哦。赶紧从桌上挑选一个星星卡，具体写一写。（音乐：《雨中漫步》）

### （二）、展示交流，分享优点

#### 1、组内展示交流

（板书：分享优点）。

## 2、集体展示交流

（三）、多元评价，肯定优点

### 1、同学眼中的我

### 2、老师眼中的我

在小伙伴的眼中，我们的优点被得到了肯定（板书：肯定优点）。那在老师眼中，我们又是怎样的孩子呢？课前老师采访了你们的班主任老师。让我们一起来看（观看视频《老师的话》）。

### 3、父母眼中的我

你们的爸爸妈妈虽然不能来到我们课堂上，但她们纷纷把你们的优点以短信的形式发给老师，让我们来看一看爸爸妈妈心中的我们又是怎样的。（学生阅读短信小纸条，音乐《春神来了》）

## 交流感受

教师点评：原来每个人身上都有很多优点，老师真为你们感到骄傲。

## 三、我可以更好

目的：引导学生发掘、发挥、发展潜能，最大限度地唤起学生自觉。

形式：潜能检测、故事欣赏。

感悟：我可以更好。

## （一）“潜能自评，发掘优点”

请学生完成“潜能测试”，回答问题，对照答案看看自己是否具有交往、探索、运动、音乐等方面的潜能。（板书：发掘优点）

## （二）“故事欣赏，放大优点”

听一听大仲马的故事，知道扬长避短，放大优点就可以让自己变得更好（板书：放大优点）。

教师寄语：现在大家一定更了解自己了（板书：我更了解自己了！），是的，每个人都是独一无二的，每个人身上都有闪光点。树立信心，发现并放大你的优点，相信不久的将来，大家会成为对他人，对社会有用的人才。

本课的设计，符合小学生心理发展的规律，建立了民主、平等、合作的辅导关系，最大限度地激发学生自我体验、自我开放与自我探索，处处体现了以积极引导为主的学生团体心理健康教育模式，真正引导学生正确认识自己，悦纳自我，从而树立信心，培养乐观向上，积极进取的态度。

## 我的健康手抄报篇二

本节课设计以人本主义教育心理观作为理论指导，重视学生的精神需要，重视个人体验，强调每一个主体都参与其中，通过教师与学生的心理交流，使学生不仅是从教师那里、更重要的是从心理健康课中获得心理支持并获得经验，培养积极的情绪，帮助学生在生活、学习、人际交往方面健康发展，让学生在活动中开发自己的潜能，培养自己乐观向上的心理品质。

嫉妒是对才能、成就，地位以及条件和机遇等方面比自己好的人，产生的一种怨恨和愤怒相交织的复合情绪。通常所说的“红眼睛”，就是嫉妒心理的典型表现。嫉妒心理在青少年

中很常见，如在学习上来往密切，便会生气、怨恨；在社会评价方面，当别人获得成功得到赞扬，而自己默默无闻或是遭遇失败时，心中便会愤愤不平，充满妒意。此外，青少年还会因他人的身材长相，生活条件，各种用品等比自己强，而产生嫉妒心理。不少孩子爱嫉妒别人，闹情绪，使家长担心，尤其是不知道怎样教育嫉妒心强的孩子。所以教材设计这个问题，有利于教师指导学生树立正确的人生观，形成良好的性格。

现代儿童绝大多数是独生子女，家庭人员较少，再加上单元式住宅又在客观上阻碍了儿童与人交往的机会。不少儿童存在交往心理阻碍，不够主动等现状，与人交往的能力、方法等不够理想。与同伴之间，由于性格、生活等条件迥异，相处时难免有矛盾冲突，课前通过调查针对本班实际情况和学生心理发展特点，帮助学生消除交往中消极的嫉妒情绪，用积极的乐观的心态主动交朋友，与同伴建立起和谐的人际关系。

影响小学生心理健康因素很多，尤其在小学高段更是青少年心理及人格各方面日渐成熟的阶段，在此阶段各种因素都会对其人格的发展产生影响，小学生的人际关系尤其影响到小学生的心理健康，而每个小学生都有其自身的性格特征，不同的性格特征又有其不同人际关系交往方法。

### 1、认知目标：

孩子们可以认识到嫉妒心理的表现、感知产生的原因和对自我的危害。

### 2、情感目标：

辅导员老师指导孩子们学会用积极的态度和自我调节的方法，主动克服嫉妒心，为他人喝彩而内心觉得快乐。

### 3、能力目标：

孩子们懂得嫉妒心理对人对己的危害性，能主动区分识别嫉妒的行为表现，愿意有意识地克服嫉妒心理。

认识到嫉妒是一种不健康的心理，影响健全人格的形成。学会避免和克服嫉妒心理，懂得为他人喝彩。

学会如何避免和克服嫉妒，以友爱、亲密和宽容的态度与他人相处，适时地为他人喝彩。

#### 1、多媒体课件

#### 2、《草船借箭》片段

##### 一、导入。

2、举例：引导生：同学们，有没有听过一句经典之话“既生瑜，何生亮”？这是谁说的？（周瑜）。对了，哪位同学来说一说这个故事？（《三国演义》中的周瑜，将才出众，但与诸葛亮交战却一筹莫展，在“既生瑜，何生亮”的嫉妒心理影响下郁闷而死）。

3、引题：一生背诵曹植的《七步诗》。（全班齐吟“煮豆燃豆萁，豆在釜中泣。本是同根生，相煎何太急？”）

（作“哭”状）大家知道，曹丕和曹植都是曹操之子，且都为卞太后所生，是真正的同胞手足，但曹丕登基时忌曹植之能，加以迫害，这首诗就是在这种情况下写成的。同学们，这两个故事都说明了什么问题？（嫉妒）对，都是嫉妒惹的祸。其实，只要是心智正常的人或轻或重都有嫉妒心理，只不过是有些人妒忌心重，有些人善于调节。因此，我们今天很有必要对此加以研究，是不是？其实在我们生活中、学习中也有这样的现象。

## 二、身边的嫉妒。

### 1、知心姐姐：

#### 3小红

你能帮他们找出毛病吗？

教师小结：“嫉妒”正悄悄地在他俩的头脑里作怪，他俩总想着自己比别人强，一旦感到别人超过自己时，心里就忿忿不平，不舒服，对待超过自己的人，不是采取欢迎的态度，为别人的进步而高兴，而是故意找别人的毛病，极力排斥、贬低他人。这种心理对个人是极不利的。

三、通过师生对话及学生讨论，让学生明白妒忌给我们带来的害处。

### 1、思考：

- 1) 你被别人妒忌过吗？别人妒忌你，你心理会怎样？
- 2) 你妒忌过别人吗？如果有，你会有什么表现？
- 3) 在一个集体中，如果有人存在很强的妒忌心理，会给集体造成什么样的影响？

2、引导学生用具体的事例来说明。

### 3、幻灯出示：

- 1) 给同学造成心理压力，打击上进的同学。
- 2) 自己不能正确地认识自己及别人，看不到别人的长处，也看不到自己的短处，当然也不能像别人学习，自己很难得到进步。

3) 破坏集体的团结，使人际关系不和谐，大家就不能共同进步。

另外，妒忌还危害身心健康：

1、妒忌，是一种不健康的心理。（心理不健康，也是一种病）

2、心理不健康，造成身体的不健康。（医学研究表明：妒忌心理强的人，容易患上心脑血管及内分泌方面的疾病。周瑜）

四、如何克服嫉妒心理？

(1) 小强有什么了不起的？

(1) 小刚太可恨了，竟然比我强，想办法治治他！

(2) “尺有所短，寸有所长”，每个人各有自己的长处，也各有短处，我写作不如小刚，但我的体育成绩要比他好啊，我可不能失去信心。

(1) 小丽当班长，一定是作了手脚，真讨厌！

(1) 从此不再理小玲。

(2) 继续和小玲做朋友，为小玲入选而高兴。

1、通过引导学生讨论，选择正确的答案。

2、教给学生掌握以下四种缓解及消除嫉妒心的方法。

当别人超过你，而你的心理不平衡时，请背诵下面的话：

(1) 同学进步祝贺他，制定计划赶上他，

(2) 我有我的长处，我也一样了不起。

(3) 我要虚心学习他的长处，取长补短。

(4) 她是我的好朋友，我为她感到高兴。

通过举身边例子，讨论得出：

被嫉妒者主动耐心与嫉妒者交往，对其热情关心，在真诚和善意的交往中可以逐步消除嫉妒心理。

五、嫉妒的故事：

六、生活感悟（格言警句）

小结：大家的感悟就像一些名言警句一样，比如：

1、嫉妒别人，不会给自己增加任何的好处。嫉妒别人，也不可能减少别人的成就。

2、嫉妒是心灵的野草，它妨碍健康的思想生成。

3、像空气一样轻的小事，对于一个嫉妒的人，也会变成天书一样坚强的确证；也许这就可以引起一场是非。

六、教师小结：

嫉妒心并不可怕，有了嫉妒心，只要善于利用老师教的方法，缓解或消除嫉妒是完全有可能的。当然，最好的办法是预防嫉妒心的产生，把嫉妒转化为成功的动力，化消极为积极，超过别人！

七、课外作业：

搜集关于嫉妒的名言警句，和好朋友一起制作一份手抄报，把你们的心得和感悟写在日记里。

## 我的健康手抄报篇三

教会学生面对内心的“恐惧”，要敢于自我挑战；恐惧往往不是来自于外界事物，而是来自于我们自己的内心。正所谓问题本身不是问题，怎样看待问题才是问题。

全体成员

45分钟

无毒蛇一条，灌满水的电水壳一把，盛满冷水面盆一个，电源插座一个。

班级

经常出现恐惧心理的成员

主题活动

### 一、面对恐惧学会说“不”

1、老师请学生在纸上列出五项学习生活中最害怕的事或物，然后进行交流。

2、老师分析并总结学生最害怕的事，得到回答最多的是，怕蛇、怕某门功课不好……。接着老师突然掏了一条长长的活蛇，学生见状后，一定会非常紧张，甚至是屏住呼吸，将整个人紧缩一团。老师示意学生不要害怕，并告之这是一条无毒蛇，也不会咬人，如果你们不信的话请看，老师先作示范，将蛇套在自己的脖子上。这时老师提议，有哪位勇敢的学生能上来抓一下这条蛇。

3、在老师的鼓励下，第一位上来做尝试的同学，老师给予高度评价，接着在他的带动下，让每一个学生一个接一个地试

一试。

讨论要点：

- 1、明白当我们感到害怕时，与其向“恐惧”投降，不如理智地判断一下。
- 2、战胜恐惧的力量只在我们直接面对恐惧事物的瞬间产生，若想得越多，潜能就被自己封锁得越严。
- 3、针对具体的例子如何战胜“恐惧”心理。

## 我的健康手抄报篇四

三、四年级的学生在许多能力上都有了很快的发展，如动手能力，想象能力等，同时在平时的学习生活当中接触的东西也比较多，再加上年幼控制能力比较差，做一件事情，特别是在上课是总是非常容易被外界的一些事情所吸引。而在低、中段，上课集中注意力这样良好的学习习惯的养成非常重要，这对以后的学习都将产生很大的影响，因而设计“集中注意力”这样一个主题的活动，培养学生的注意力。

- 1、通过活动，使学生的注意力集中，全神贯注。
- 2、通过活动，教育学生无论做什么事都应该认真，培养学生的学习习惯。

注意力水平的高低表现在两个方面：一方面表现在对目标物集中的程度上，另一方面表现在对干扰的抑制能力上。当我们把注意力集中于某一目标时，会受到别的事物的干扰，分散注意力。所以，提高抵制外力事物的干扰能力，是训练注意力的好方法。本课通过设计一系列活动来提高学生的注意力。

## 一、课前热身活动

1、今天我从学校里给大家带来一首欢快的歌曲，《蜗牛与黄鹂鸟》，会唱的小朋友一起唱

3、你们真了不起，在无意间就能注意到蝴蝶的颜色，注意力可真集中。这节课，我们就来探讨注意力的话题，练一练，比一比谁的注意力最集中。

## 二、游戏中放松

### （一）看谁看得仔细

2、大屏幕上将会出现几种形状不同的图形，看谁看得仔细，记得快，记得牢。

3、学生交流。

4、再校对一遍。

### （二）看谁拍得对

1、接下来孙悟空想听听你们能不能跟着老师做拍手游戏。听老师讲游戏规则：老师说“听”，你们就竖起耳朵先听老师拍节奏，老师说“拍”，你们就一起学拍老师刚才拍的节奏。准备好了吗？教室里的老师可都要听到你们响亮整齐的拍手声噢！

2、再来一次。

## 三、活动中体会

1、快乐算算算。

小朋友，无论是看还是拍，都得集中注意力才能做的得更好。

那我们到活动中去感受感受。

2、现在老师发给每人一张口算纸，大家拿到以后等老师喊“开始”，你就开始算。老师说“停”，你们就放下手中的笔，否则就算无效。能做到吗？“开始”

3、学生开始不久，老师就放动画片《西游记》。

4、“停！”算了几题，超过10题的请举手，超过15题，请你报答案，你做到哪一题就对到哪一题，没做完的不能再写。

5、你们觉得自己算得快不快？说说是什么原因使你算得快或者算得慢？

刚才做口算时，有的小朋友专心致志，口算做得又对又快；而有的小朋友上了老师的当分心了，口算就做得慢。在我们平时学习时就有一些小朋友上课专心致志，不受干扰，老师在同学们自修时看到发生在小冬和小明之间的这样一幕情景。请看录像。

6、看录像体验

(1)、播放录像；

(2)、看了录像，你是怎么想的？

四、榜样大搜索

1、小冬是我们学习的榜样，在平时的学习、生活中像小冬一样专心学习，做事的人很多，请你也来讲一讲，可以是自己，或者身边的同学，是怎样集中注意力做事的。

2、请大家先在小组内讨论。

3、请你们说给大家听听。

## 五、点击注意力不集中时

1、集中注意力去做一件事，可以得到老师的称赞，同学的佩服，更重要的是我们可以更好的去学好知识。可有些时候总会由于各种原因不能集中注意力，这时候又会出现怎样的后果呢？把你亲身经历的，看到的，听到的这样的故事，跟大家交流一下。

2、学生交流

3、小结：注意力不集中就会写错字说错话做错事影响学习效率……

## 六、抗干扰训练

2、口诀背背背。

我们先请三个小朋友来背乘法口诀，四个小朋友在旁边玩石头、剪子、布的游戏，三个小朋友比一比谁能不受干扰背完口诀。其他小朋友担任评委，静静地看，认真地听，等会儿请你来点评。

3、他们背得怎么样，请评委点评。

4、刚才我们请了少数的小朋友参加了抗干扰训练，老师发现在座的有的小朋友也想跃跃欲试了，那么我们大家一起到抗干扰训练营去练一练注意力。

5、下面老师放一首歌曲，在歌曲声中，播放几种声音，你们听听老师放了哪几种声音？

6、听清楚了吗？你听到了什么声音？你们觉得听得好不好，为什么？

7、那我们再来听一遍。

8、听到哪些声音了？这一遍听得怎么样？为什么这一遍比刚才听得好？你们看，只要多加练习，注意力就会越来越集中。

9、小朋友，刚才我们主要运用抗干扰的方法进行了注意力的训练，在我们的学习生活中，训练注意力的方法是多种多样的，以后有机会我们再来交流、训练。

## 七、游戏中结束

1、小朋友，经历抗干扰训练营的锻炼，我们再来玩一个孙悟空给我们带来的《抓手指》游戏。

2、请两个小朋友和老师合作，其他小朋友看，听老师讲这个游戏的规则。我们先围成一个圈，伸出右手，掌心朝下，伸出左手食指，顶住旁边小朋友的右手掌心，听一段话，话中会多次出现一个词，当听到这个词时，你们就用右手去抓顶住掌心的手指，而自己的左手指则要急忙逃脱。

3、听明白了吗？记住这个词会多次出现，所以抓完一次要马上准备做下一次，可不能分心噢！

4、有人把记忆比作知识的仓库，仓库里储存的知识越多就越有学问，但是你们知道吗？集中注意力可以使更多的知识进入脑海。注意力不集中，就好象大门紧闭，知识就进不了仓库。所以无论做什么事都要集中注意力，事情就会做得更好。老师希望我们班的小朋友能从小养成集中注意力的好习惯。

5、小结：

随着抓手指游戏的结束，我们今天的活动将要告一段落。老师衷心地希望我们班的每一位小朋友都能集中注意力，认认真真地去做好身边的每一件事。小朋友，再见！

# 我的健康手抄报篇五

1、通过看图及游戏等生动形式，使学生感受到什么是集中注意力及分心的危害；

2、初步知道怎么样集中注意力，通过游戏对学生进行提高注意力的训练。

让学生感受到集中注意力的意义，初步学会自我控制注意力。

## 一、情景导入

1、出示图片“猫妈妈在给小猫讲捉老鼠的方法”（附图）

2、学生看图说故事（引导出主要思想：小花猫和小黑猫没有注意学习）

3、揭示课题：集中注意力

## 二、照镜子

1、举例孩子分心的状态，对分心有初步认识；

2、结合自己生活实际说说分心的现象，重点认识分心的表现；

3、讨论分心的危害是什么？

## 三、练一练

1、说明要求：在1~~100中，老师会随意报一个数字，请你迅速地寻找，一旦找到就立即举手，不可出声。（附表）

2、开始游戏，老师报数，请举手的小朋友指出所报数的位置，（以便检查一些孩子先举手，后找数或找不到数，人为强加紧张氛围）

3、改变规则：老师连报五个数字，学生一起找，用手指表示到找的个数。（连续的报数，提高要求，督促注意力的集中）

4、训练：数数看（附图）

四、小结