

小学生健康教育活动 中小學生心理健康 教育活动方案(汇总5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

小学生健康教育活动篇一

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。

小学生健康教育活动篇二

活动背景：

“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！

二、活动目的：

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。

三、活动主题：

快乐成长，从心开始

四、活动时间：

5月25日(星期二)

五、活动内容：

- 1、国旗下的讲话——“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

小学生健康教育活动方案三

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 and 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工作中。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。

小学生健康教育活动篇四

——小学生心理健康教育活动方案设计

教学设计理念：

情绪伴随着人的成长过程，小学四年级的学生已经具有比较丰富的情绪体验，也能够比较明确的分辨自己的喜怒哀乐，知道导致情绪产生的主导因素是什么，但相对来讲情绪的调控能力还非常弱，在碰到不良情绪时，往往不明确应该用怎样合理的方法来控制和调节不良情绪，不了解情绪是可以随着人的认知评价的改变而改变。因此，通过各种形式的活动引导学生认识到同样的事件，由于个体的认知评价的不同，会造成不同情绪和行为反应的结果，使学生初步掌握情绪调控的方法。

一、教学目标 教师：

- 1、了解学生的情绪状况。
- 2、帮助学生认识、调解情绪的重要性。

3、帮助学生初步掌握情绪调控的方法。 学生：

1、了解自己的情绪状况。

2、了解情绪是可以调节和控制的，初步学会调节和控制不良情绪。

3、明确情绪是一个人的心理活动的正常表现，树立正确的情绪态度。

二、教学重点：

学会正确对待不良的情绪。

三、教学难点：

对比积极情绪与消极情绪的作用。

四、教学准备

1、含有欢快、低沉、忧伤旋律的合成音乐、歌曲《歌声与微笑》、气球数个。

2、多媒体课件

3、布置活动室，营造良好的心理氛围空间

五、活动过程 课前交流

在上课之前，我们一起共同来探讨一些问题：新年马上就要到了，你的爸爸妈妈买了一件你非常喜欢的衣服送给你，你会有什么反应呢？你非常想穿着这件衣服去上学，可是妈妈执意让你等到过年的时候再穿，你会不会生气呢？会不会伤心呢？（学生回答……）在晚上看电视，看到非常恐怖镜头的时候，你又会有什么反应呢？（学生回答……）

其实，我们所表现出来的高兴、害怕、生气、伤心、恐惧等等都是大家所表现出来一种情绪，那你们时时刻刻都跟这个情绪打交道，你们对情绪又了解多少呢？究竟什么情绪才是好的呢？今天就让我们走进“情绪”这个五彩缤纷的世界，一起来体验吧！

明镜台

（一）音乐进入情境

- 1、先请同学们来欣赏一段音乐，用心去听、去感受。
- 2、听这段音乐时，你的情绪产生了哪些变化？欢快、幸福——恐慌——悲伤
- 3、小结：刚才一段简短的音乐就引起了情绪上强烈的波动，我们的情绪无时无刻不在受着环境、事件的影响，经常会出现不同的情绪体验，既有欢快的、愉悦的、幸福的，也有烦恼的、忧愁的、沮丧的，甚至还有痛苦的、悲伤的情绪体验。

（构思：通过一段能引起情绪强烈波动的音乐，让学生在音乐中体验情绪的变化。）

（二）玩“踩气球”游戏体验情绪

导言：音乐能引起情绪的变化，不同的事情更能引起情绪的变化，下面我们通过一个游戏来体验一下。

- 1、游戏方法：学生两人一组，分别将气球绑在左小腿上，当师说到“情绪”二字时，生就用其右脚赶快去踩爆旁边同学的气球，而自己的气球防止不要让他人踩到。（学生伴随着音乐在宽松的氛围中尽情游戏）
- 2、学生体会：刚才的游戏中，你都有怎样的情绪体验？（学

生自由说)

(构思：通过“踩气球”游戏，让学生在充满趣味性的游戏中体验情绪的变化。)

(三) 利用“身边的事儿”回顾情绪

1、刚才在“踩气球”中，我们的情绪就经历了这么大的变化，在生活中，我们每个人都可能遭遇不同的事情，处于不同的情境中，自然也会产生各种各样的情绪。下面有哪位同学可以和我们一起分享你身边的小故事呢？说一说你遇到过什么事情，当时有什么样的情绪反应。（学生说说自己曾体验到的各种各样的情绪）

3、师小结：多种多样的情绪组成了五彩缤纷的生活，这里有很多情绪都能带给我们幸福、快乐的感觉，对我们的生活、学习起到积极的推动作用，这些都是积极情绪。但也有一些情绪会让我们对生活感到很很烦恼，我们把这些情绪称之为消极情绪或者是不良情绪。

(构思：让学生回忆曾经有过的情绪体验，使学生对于情绪的认识更全面也更深刻)

智慧泉

导言：不良情绪不加以控制和调节的话，往往会带来不良的后果，这不，小亮就与同学发生了一件极不愉快的事，我们一起来看一看这件事吧！

播放课件，认识消极情绪

课件情境：

1、在电脑课上，由于其他同学认为小亮不会操作电脑，就嘲

笑他，小亮就大怒，出手打人。

(3)如果你是小亮，你会怎样去控制自己的情绪呢？

2、在数学期中考试中，李明错了两道题，得了95分，他对自己很不满意，天天指责自己：“我真笨！这么容易的题还做错了。”

(1)李明这种想法对吗？他有怎样的情绪体验？(2)如果你是李明，你会怎样做？

(构思：通过一段来自学生生活中的片断，让学生明确不良情绪如果不合理控制往往会导致不良后果。)

回音壁

开展讨论，寻求控制不良情绪的方法

师播放课件出示以下情境，请生以小组为单位任选一个片段，帮助调节情绪

1、小新是班里的电脑小高手，而他在这次的电脑竞技赛中却没有拿到

名次，他难过的流下了眼泪。

2、红红做数学遇到难题，冥思苦想都解答不出，他觉得很烦恼。

4、爸爸本来说好暑假带我去郊游，可又没兑现，真没劲。

交流：小组代表说说小组交流后的方法，可以让学生给方法取个名字写在黑板上。老师可根据学生的说法灵活归纳总结消除不良情绪的方法。

- 1、积极心理暗示法：我能行。下次再努力。
- 2、注意力转移法：听听音乐、看看书、散步。
- 3、合理宣泄法：找人说说话、唱唱歌。
- 4、学点精神胜利法：问问自己：“为这样的事影响我的情绪值得吗？”（构思：寻求方法调节不良情绪。注重全体参与，并与学生实际生活经验相结合，引导学生寻求调节情绪的方法，逐步明确控制和调节情绪的方法。）

课堂总结：

今天，我们通过学习了解了不同的情绪，希望同学们要正确对待生活中的喜怒哀乐，多给自己制造一些欢乐，愿同学们在生活中的每一天都是快乐的旅程。最后祝大家笑口常开，永远快乐。

（学生活动：欣赏歌曲《歌声与微笑》并跟着唱，在歌声中结束活动。）

小学生健康教育活动篇五

“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