

# 小学心理健康教育宣传月活动方案(优质5篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

## 小学心理健康教育宣传月活动方案篇一

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，为广大学生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、胆小极端的孩子进行个别辅导。

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

## 小学心理健康教育宣传月活动方案篇二

人生道路上人人都会遇到令人心烦的事，从而使得人的情烦躁。他们正处于一个重要的心理转型期。如果他们懂得有勇气的扬起笑脸去寻找解决烦心事的最佳方式，就会对他们今后的学习、生活、交友等各方面产生积极影响。

本次班会分为以下几部分：

第一部分：由主持人引出主题。辩论“发泄作用的`好与坏”

第二部分：短剧——“贺卡风波”。让同学们面对现实生活；

第三部分：短剧《勇气》，敢于向父母表白。

第四部分：短剧《美丽的心事》，不自卑，全班是共同的朋友。

第五部分：环保时装秀表演，扬起笑脸，做个低碳达人。

为了活跃气氛，每一部分插播舞蹈。

1、提前一周召开全班会议，确定主持人(男：张天浩女生：秦璐莹)；

2、提前一周排练短剧《贺卡风波》、《勇气》、《美丽的心事》

3、提前一周各组排练舞蹈《you》、《芭蕾舞》、《春天的故事》

5、会场布置：教室前排空出足够大的地方供主持人、舞蹈、短剧和辩论赛使用。黑板美化，书写主题，稍加装饰。

6、录制铃声、音乐；准备外放机一台。

### **小学心理健康教育宣传月活动方案篇三**

根据《上海市教育委员会关于开展上海市中小学心理健康教育达标校和示范校评估工作的通知》的文件精神，围绕我校“培养方圆有致的幸福学子”的育人目标，致力将我校的心理健康教育工作和校幸福课程深度融合，现制定本年度的

心理健康工作计划如下：

（一）以五月心理活动月为依托，开展形式多样的心理教育活动

（1）开设心灵花园校本课程，开展系列团体辅导活动，包括团体游戏、心理影视剧欣赏、心理绘画等。

（2）完善“心理委员”制度，发动心理委员的辐射作用，做好班级学生和心理老师之间的沟通桥梁，积极配合工作，保证心理活动月的有序开展。

（3）继续面向六年级全体学生开设心理辅导活动课。本年度根据学生的心理需求拟开设生命教育，由《人字的支撑》、《风景在路上》、《红丝带的咏叹》、《无言的爱》，以及与初中生学习心理发展相关的最为重要的四个话题：动机、注意、记忆和应考策略。包括《学习这件事》、《注意你的注意》、《寻找记忆面包》、《轻松应考策略》。

（4）实施九年级学生心理辅导系列活动，在学校的大力支持下，本年度开始，我校将在九年级学生中，以一个学年为限，以提升学生的学习动机水平、增强学生的学习自信心、指导学生的学科学习策略、疏导学生的考前压力等为目的，定期或不定期地开展心理辅导系列活动。

（二）完善学校心理辅导室建设，做好学生心理咨询工作

（1）定时开放心理咨询室，组织专职教师对有需要的学生定期进行心理辅导。

（2）对来过心理咨询室的学生进行跟踪调查，建立心理档案。

（3）根据学生的不同需求，使用不同地方式帮助学生排解压力，如情绪宣泄室、心理沙盘室、心理绘画等。

(4) 更新“心理树洞信箱”，及时了解学生内心需求。告知每一位学生心理咨询室地点和开放时间，以及“心理树洞信箱”的位置，第一时间给与回复。

(三) 重视培训，提升学校心理健康教育师资队伍的整体素质。

优秀的师资队伍是开展心理健康教育的坚强支撑。为了进一步提升我校心理健康教育队伍的专业素养和业务水平，学校将积极创造各种机会送心理老师去研修相关专业课程。重视对全体教师的心理健康教育培训，提升教师的心理健康水平和职业心理素质。借助班主任教研组的力量，根据需要，组织开展心理健康教育专题研讨活动；以践行“幸福课程”为主旨，以青年教师为中坚力量，尝试开展校级幸福课程，并于适当时机组织推广；组织班主任撰写心理教育案例等。由此，逐渐营造全员重视学生心理健康教育的良好氛围。

(四) 查漏补缺，继续扎实推进我校学生心理健康教育的基础性工作

按照创建嘉定区心理健康教育特色校的标准，结合我校的实际特点，我校将继续完善面向学生的心理健康教育工作，如面向六年级学生开展每周1次的心理辅导活动课、面向六至八年级学生的心灵花园兴趣拓展课，根据学生需要开展的团辅活动课等。同时，重视个别辅导，完善学生心理健康档案的机制，开展心理委员培训和心理社团工作等。此外，还定期或不定期地为学生开展一些心理健康教育讲座，如花季护航青春期心理讲座、考试压力管理讲座等。此外，依托学校橱窗，定期编辑心理小报，开展心理健康宣传普及活动；开展心理教育主题班会；利用学校微信公众号、qq等网络平台给全校师生搭建沟通的桥梁；开展心理课题研究等等。发展学校心理辅导形式的多元化。

(五) 继续开展面向家长、教师的心理健康教育工作

继续落实学生心理健康教育工作，并以此为基础，开展面向家长、教师的心理健康教育工作：

家长心理健康教育方面：

- (1) 利用家长会，开展家庭心理健康教育专题讲座；
- (2) 拟开设家庭心理咨询热线和网络咨询服务，面向家长开展心理咨询活动；
- (3) 健全家长学校，加强家庭心理教育指导工作；
- (4) 积极探索家校共建良好心理健康教育氛围的长效机制。

教师心理健康教育方面：

- (1) 开展教师心理健康教育普及讲座；
- (2) 组织全校教师开展心理健康教育读书活动；
- (4) 转变教师观念，努力营造全员重视学生心理健康教育的良好氛围。

如上活动，即本年度的工作重点，我们将切实落实各项工作，以确保我校心理健康教育更上一层楼！

## 小学心理健康教育宣传月活动方案篇四

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心理健康暨女生青



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

## 小学心理健康教育宣传月活动方案篇五

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