

# 健康小学生 写小学生心理健康心得体会 (大全10篇)

致辞致谢是在重要场合中向听众表达感激之情和想法的一种方式。在写致辞致谢时，要注意语言的亲和力和感染力，使对方能够真实地感受到我们的情感。下面是一些值得借鉴的致辞致谢范文，希望能给您在写作致辞致谢时提供一些思路和参考。

## 健康小学生篇一

初一时，学校在开学第一天，就送给我们一个小礼物：日记本。老师告诉我们，每天下午写日记，可以帮助我们记录生活和内心的变化，这对心理健康有特别大的帮助。由于觉得这是一个不错的习惯，我一直坚持每个下午都写日记，当然，这其中会记录一些我一些感性的想法，如小学生心理健康心得体会，我认为小学生的心理健康是非常重要的，接下来，我将对我关于小学生心理健康的体会与大家分享。

### 第一段：认识到心理健康对小学生的意义

小学生正处长身体、长智力的关键时期，掌握适当的心理调节方法是非常重要的。这样不仅能够促进其身体和心智的健康发展，而且也能够培养他们良好的心理素质。

小学生的身体和心理正在不断地变化，有些外界的困境和压力可能会造成比较大的负面影响，如：家庭矛盾、学习、同伴关系、心理障碍等。正确、健康的心态可以帮助小学生更好地应对这些挑战，并培养出更成熟的态度。

### 第二段：意识到心理平衡对小学生的影响

小学生的身心健康是一系列平衡因素的综合体现，除家庭环

境、社会交往、学习压力等素质因素外，还特别需要重视他们的心理健康状况。心理健康不仅是小学生成长和发展中的一部分，也是心理平衡的状态。

小学生当中有的可能会认为发了一点小脾气与发一次大脾气影响不大，其实这并不是这样，大量的小事情积聚在一起，最终也会造成较为严重的负面影响。小学生的情绪过于激动和过度沮丧都是不良的情绪状态，它们会覆盖住真实的心理状况，影响到他们生活中的决策以及情感交流。

### 第三段：掌握简单有效的心理调节技巧

当人的心理健康状况受到养护时，各种心理调节的方法必不可少。对于小学生来说，在必要的保护与关心下，学习和采用其所掌握的一些简单的心理调节方法，可以缓解压力和情绪。

在生活中，运动是最好的心理调节方式之一。多了解自己的身体需要，积极参加各种体育运动，可以促进身体各个方面的发展，也可以释放身体压力并帮助缓解自身的情绪。

### 第四段：构建支持小学生心理健康的环境氛围

一个温暖、安全、幻美的家庭环境、强健的同伴关系和支持、理解的教育环境，可以帮助小学生形成相对健康的心理环境。

在学校和家庭中，对于小学生着重关注他们智力发展与心理健康状况的链接，为其成长提供有用而又坚实的支持，这样小学生就能更安心地成长。

### 第五段：两者兼顾，让小学生的心理健康成长

小学生的心理健康状态要求的不是单一的或简单的草案，而是一个复杂的过程。我们不能只是发现问题后，就想着解决，

应该着重关注和支持小学生从心理健康状态的稳定中成长。同时，也是小学生的心理健康状态和他们的健康发展变化之间的关系，小学生需要其教师、家长、同学的理解和支持，来促进其心理健康的发展。总而言之，小学生的心理健康状态需要综合的考虑，只有两者兼顾，才能够让小学生的心理迎来更开始的成长和健康。

## 健康小学生篇二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们，大家好！

今天我演讲的题目是《拥有健康才快乐！》

我要问问在场的各位老师，同学们，什么是健康呢？据专家说，健康就是人的身体没有疾病，心理上没有缺陷，能够适应社会，这就是健康。三者缺一就不是健康，也就谈不上何为快乐。

所以说，一个人有了一个健康的身体，同时具备一个健康的心理，那是多么的快乐啊！

健康了，才能快乐。为了健康，我们要坚持锻炼。锻炼，不仅可以强健我们的体质，而且对我们的身心也大有益处。如跳绳可以使我们越长越强壮；排球运动会使我们变的机智灵活。总之，我们坚持不懈的锻炼，身体健康，精力充沛，生活才能快快乐乐！

健康了，才能快乐。为了健康，我们要有正确的学习目标，向英雄学习，向模范学习，向我们身边的好同学学习，要做知识的主人，做新时代的好学生，做祖国社会主义建设事业的接班人！

健康了，才能快乐。为了健康，我们要尊敬师长，孝敬父母，团结同学，如扶一下老人过马路，帮妈妈洗一次碗，为同学

做一件事情，把自己融进集体，享受集体的快乐。

21世纪是崭新的时代，未来是灿烂辉煌的。我们是这个时代的主人，我们不仅要有一个健康的身体，我们还要有一个健康的心理，这样我们才是一个真正的快乐的人。每天早上我们背着书包，迎着朝阳，微风拂着我们的面颊，痒痒的；阳光照在我们的身上，暖暖的，我们全身的血液奔放流畅，我们每一个细胞在清新的空气中绽放生命的活力；我们迈着轻盈的步伐，蹦蹦跳跳地走进课堂，翻开我们课文的新的一章！

请大家记住：健康了，才能快乐！

谢谢大家！

## 健康小学生篇三

小学生是一群快乐、天真、纯真而又可爱的孩子，但是他们也有心理健康的问题需要我们关注和解决。小学生正处于如此重要的人生阶段，需要关注他们的心理健康，让他们更好地成长和发展。在过去的几年，我一直在研究和观察小学生的心理健康，下面我将分享我的一些经验和体会。

### 第二段：了解小学生的心理健康问题

小学生的心理健康问题十分普遍，如学习压力、家庭关系、人际交往、自我肯定等等。他们对于这些问题往往感到无助和疑惑，需要我们的关注和支持。在了解小学生的心理健康问题的同时，我们也要学会疏导他们的焦虑和压力，帮助他们更好地面对生活中的挑战。

### 第三段：如何促进小学生的心理健康

有很多方法可以帮助促进小学生的心理健康，比如说，为他们提供一个安全和舒适的环境、让他们参加适合的活动、与

他们进行沟通和交流，以及鼓励他们参加一些社交活动等等。我最常用的方法是让他们通过扮演不同的角色和角色扮演游戏来表达自己的情感和需要，这些方法非常有成效。

#### 第四段：了解小学生的心理健康意义

小学生的心理健康对于他们的成长和发展非常重要。如果小学生的心理健康不良，那么他们会出现许多问题，比如说抑郁、焦虑、无法适应新环境等等。与此相反，如果小学生的心理健康良好，那么他们将会更加活泼、自信、有创造力，并且更加善于结交朋友。

#### 第五段：总结

为小学生提供心理健康服务是我们每个人的责任，这可以让他们更好地成长和发展。我们应该了解小学生的心理健康问题，为他们提供一个舒适和安全的环境，与他们进行沟通和交流，以及鼓励他们参加一些社交活动。通过这样的方法，我们可以帮助小学生更好地发展，创造更加美好的明天。

## 健康小学生篇四

假如有一天，我成为了一名伟大的科学家和著名的医学家，掌握了最先进的克隆技术，我会克隆什么呢？我作为医生，我作出了选着——克隆身体里重要的器官。

我第一个要克隆的是心灵的窗户，是接触外界的媒体——眼睛，我要让光明洒遍每一个角落。你们想想看，失明的人每天都在黑暗当中，是多么的可怜，多么的无助啊！我要让所有失明的人拥有一双明亮的眼睛，去看书，去写字！我要让他们和平常人一样，过着平常的生活！

然后，我还会克隆出一个可以让生命重生的心。把这颗心送给有需要的人，并把这颗心帮他们安装好，他们可以过着辛

福和快乐的生活！

最后，我还要克隆一对耳朵，一对正常的耳朵！我也把它赠送给一些有需要的人们。有一些人，因为天生耳聋，导致变成了耳聋、哑巴两样合并的“残疾人”！如果我把正常的耳朵跟他们的耳朵对调，那么，他们就会变成正常人了！他们就可以像正常人一样，可以像正常人一样说话、听音乐了！

我还要克隆很多对我们有用而过于脆弱的器官，造福人类，但健康长在！

## 健康小学生篇五

现在，越来越多人喜欢给手机“穿”上一件外壳，既彰显个性，又防止手机外表磨损。不过，央视《是真的吗》节目调查小组的实验让很多人震撼：这些外表或可爱或华贵的手机壳竟然含有致癌物。实验结果表明使用手机1小时，手机壳平均45度，这时手机壳会释放苯和甲醛，假如你在室外、办公室等大环境下，不会通过呼吸系统进入体内。但是，如果到了一个狭小的空间，比如大家常常会在被窝里打电话发信息玩手机，可能就会影响身体。事实上，使用手机壳并不能延长手机的使用寿命。有资料显示，手机壳会影响手机的散热功能，同款手机如果不套壳可以使用三年以上，而套壳最多使用两年。因此，绝大多数手机壳没必要用。

在此提醒大家，如果非要用手机壳，一定要注意购买渠道，首先，尽量不要选择颜色过于鲜艳的手机壳，因为颜色鲜艳的可能含有大量重金属。手感过软或过硬的、掉色的都要慎选，这类产品生产过程中很可能残留苯类有机溶剂。建议最好选购正规厂家生产的纯皮革或硅胶材质手机壳，不要选择塑料制品。此外，打电话、玩手机游戏或看视频，最好在通风处进行；打电话时尽量使用耳机；尽量避免儿童接触手机壳。

## 健康小学生篇六

摘要：在社会的快速发展下，人才间的竞争越来越激烈，而综合素质对人才的社会竞争力发挥着关键性的作用。因此，现阶段的德育教育和心理健康教育正面临巨大的挑战。作为小学教育不可分割的一部分，心理健康教育和德育教育对学生综合素质的发展产生着深远的影响，如何有效将这两项工作进行整合并高效开展成为了教师共同思考的问题。分析了现阶段小学德育工作与心理健康教育的整合现状，同时提出了几点整合意见，以供参考。

关键词：小学；心理健康教育；德育工作；整合

当前，无论是社会还是家庭，对素质教育的重视度都在不断提高。而受到应试教育的影响，许多小学学校仍将提高学生的应试能力作为教育工作的重心，对学生的心理健康德育和德育教育投入的精力还明显不足。为了满足学生的社会发展需求，促进我国国民素质的提高，加强小学心理健康教育和德育教育，并将二者有效结合是十分必要的。

### 一、现阶段小学心理健康教育与德育工作的整合情况。

首先，心理健康教育和德育教育属于两个不同的领域，想要将二者有效结合是具有一定难度的，教师必须找出两种工作间存在共同点，并适时融合。但现阶段，小学学校中还缺乏这类能够打破学科界限，对两项工作进行整合的专业人才，部分学校中负责德育教育工作的教师还身兼其他工作，时间和精力都十分有限，没有过多的时间对德育工作和心理健康教育工作的整合进行深入研究，还有部分负责德育教育或心理健康教育的教师存在着经验不足等问题。

其次，目前大部分学校还没有将心理健康教育和德育教育工作进行整合的意识，校领导没有提出这方面的要求，教师也并未意识到工作的重要性。这导致了教师在开展心理健康教育或

德育教育工作时思想陈旧、无法做到灵活变动,影响了工作开展的有效性。

## 二、小学心理健康教育与德育工作的整合路径。

### (一)将心理健康教育和德育教育进行实践整合。

教师应结合教学内容和小学生的身心发展特点,将心理健康教育和德育教育进行实践整合,促进教学效益的提高。可以将一些心理健康教育内容适时加入到小学思想品德课程中,例如在教学“让家园更美好”这一单元的内容时,可以适时为学生搜集一些如今我国环境、资源的发展现状,让学生意识到环境保护的重要性,从而学会与“花草树木和动物交朋友”,让他们从小养成爱护环境,节约资源的好习惯。在教学“我在集体中成长”时,多组织学生开展一些集体活动,可以是集体游戏、集体打扫卫生、集体表演等,让学生意识到集体的力量以及合作的重要性。

### (二)对学生进行针对性的教育。

在德育教学过程中,教师可根据学生的学习情况,参与活动情况、与教师和其他学生的交流合作情况对学生进行科学的心理健康评价。为每一名学生建立心理健康档案,作为进一步针对性开展教学的依据。一次,我注意到一名学生在课堂上不积极主动回答问题,在活动中不善于表现自己,十分的内向和羞涩,于是我立即在这名学生的心理健康档案上记录下了她的情况。在以后的教学中,我常常有意的提问她,不论这名学生回答问题正确与否,我都对她敢于回答的态度表示了充分的肯定与赞赏。在活动中,我让她参与活动的组织和安排,成为一个“小领导”,只见她把各项任务都安排的井井有序,其他同学也对他刮目相看。一段时间后,这名学生比之前开朗了许多,回答问题积极了,组织能力也增强了,整个人看起来充满了自信。



(三) 在活动中将心理健康教育和德育教育相结合。

如今, 在新课改的推动下, 教学手段越来越多样化, 教师开展教学的形式已经不再局限于课堂中, 德育教育和心理健康教育也可以以活动、游戏等方式展开。为了增强学生的社会责任感, 教师可以组织学生进行一次“角色扮演”的活动, 让他们分别扮演交警、环卫工人, 甚至是教师的角色。通过角色的互换, 让学生们体会到每个岗位都对社会的发展发挥着重要作用, 要学会尊重他人, 并明确自身以后的发展方向。在活动中, 学生们体会到了交警叔叔的不易, 环卫工人的伟大, 从心底里表达出了对他们的致敬, 也进一步增强了他们的社会责任感, 学生们纷纷表示以后不会再乱扔垃圾、无视红绿灯了, 也学会尊重教师了。

(四) 利用心理绘画日记将心理健康教育和德育教育相结合。

心理健康教育和德育教育的开展形式还需进一步多样化, 以不断激发学生的参与兴趣, 提高教育的有效性。心理绘画日记对两项工作的展开和结合能够起到良好的促进作用。所谓心理绘画日记就是让学生将所思所想以绘画的形式表现出来, 从而挖掘学生内心深处的情感和美好。在教学中, 教师要引导学生发现生活中的美好, 例如花坛中的花草开始发芽了、开花了, 让学生观察花草的成长过程并用心理绘画日记记录下来, 在课上, 让学生将自己的绘画日记展示并加以说明, 说一说自己在整个观察过程中有了哪些感悟, 以实现从观察、绘画到体悟生活的过渡。对于表达内容积极、优秀的学生教师要给予充分肯定。同时, 也可以让学生将绘画时的想法用文字的形式表述出来, 并上交, 教师以评语的形式对学生进行评价。

三、结语。

总而言之, 德育教育的开展方式有许多, 而仅仅掌握方法是远远不够的, 必须要从心理健康教育的角度出发, 才能使德育教育真正发挥作用, 促进小学生的全面发展。但这项工作是一项

长期而又艰巨的工程,需要教师付出更多的精力和耐心。教师要认识到德育教育与心理健康教育间的紧密联系,科学合理地将二者有机结合,在实践中总结经验,为学生走向社会后获得更好的发展打下坚实的素质和品质基础。

## 参考文献

[1]高霞.将心理健康教育融合在小学德育教学中[j].新课程学习,2014,(12).

[2]孙剑.将心理健康教育融合在小学德育教学中的经验分析[j].北方文学,2016,(03):186.

[3]赵广,汪振德.浅谈小学心理健康教育与德育工作的整合[j].西部素质教育,2015,(18):17.

[4]温朝明.以心理健康教育促进德育教育的时效性[j].科教文汇,2011,(29):199.

[5]齐爱军.新时期德育教育创新探讨[j].中国校外教育,2015,(08).

## 健康小学生篇七

小学生是未来社会的主力军,其心理健康状况对其成长和未来发展产生深刻的影响。作为老师和家长,我们应该关注小学生的心理健康,积极开展相关工作,为他们打造一个积极健康的成长环境。在我的教学和家长工作中,我深刻认识到了小学生心理健康的重要性,积累了一些心得和体会,现在分享给大家。

### 第二段:重视心理健康教育

小学生是心理教育的重要群体,他们的成长阶段十分关键。

在教育过程中，我们要重视小学生的心理健康问题，开展心理教育课程，提高他们的心理素质。在平时的课堂教学中，我会根据学生的年龄特点和心理特征，灵活运用多种方式，鼓励他们通过潜移默化的方式学会积极思考、正确看待事物，培养良好的情感态度和行为习惯，以达到引导学生整体管理自我、形成自信的目的。

### 第三段：建立信任关系

小学生的心理健康建立在良好的人际关系上。在与小学生互动的过程中，要建立亲近和信任关系，掌握一定的心理调适和交流技巧。在学生面临人生困惑或个性心理问题，要主动发现、疏导和引导，坚持以学生为中心、为学生服务的理念，根据学生的心理状态和特点，提供合适的帮助和解决方案，促进学生更好地发展。

### 第四段：鼓励创新思维

小学生的思维发育在不断发展，他们天真活泼，富有想象力。在教育过程中，我们应该关注学生创新思维的发展，营造良好的创新环境，激励学生的创新意识，给予他们更多的发挥空间。鼓励学生尝试新的事物和做法，自由发挥自己的思维，培养学生的创新能力，激发学生的独立和自我探索的意愿。

### 第五段：营造好的心理健康环境

小学生的心理健康需要营造一个良好的环境，让他们在舒适的环境中成长。家长和教师应该积极营造生活和学习环境，建立基于爱和关怀的互动关系，让学生更好地融入社会生活，认识和了解周围的世界，从而积极调适自己的情感状态，形成稳定的自信心和积极向上的心态。

结尾：

总之，小学生心理健康问题的关注和关爱是当前教育工作的重要任务。我们教师和家长应该从小抓起，做好日常的心理健康工作，引导孩子形成积极向上的人生态度，推动他们自立自强、快乐健康地成长，为其未来的生活和社会发展做出贡献。

## 健康小学生篇八

如今，随着社会的发展和家长们的不断重视，小学生的健康和安全问题日益成为当下教育领域的热门话题。对于小学生来说，在日常的生活中，如何保护自己的身体健康，如何预防意外事故的发生，这是班主任、家长和老师们必须高度重视的问题。在健康与安全的意识教育中，我逐渐总结出了一些心得体会。

### 一、运动是基础

作为小学生，刻苦学习当然很重要，但更加重要的是运动。运动可以增强我们的身体素质，提高免疫力，防止疾病的发生。我们应该在自己的闲暇时间里多多运动，多参加课外体育活动或运动会，开展运动训练，锻炼自己的身体素质，提高自己的身体免疫力。

### 二、注意饮食

饮食是健康的重要组成部分。我们每天所吃的食物越健康，身体自然就会更加健康。所以我们必须确保每日饮食均衡，营养丰富。尤其是在学习决心时，我们要特别注意保证早餐的食欲，保障能量的及时补充，尤其是少吃油腻、辛辣、生冷、刺激性强的食物，多吃蔬菜及水果，补充充足的蛋白质和维生素。这会带给我们身体健康的慰藉，为我们以后的学习打下良好的基础。

### 三、安全第一

安全是最为重要的，同时也是最基本的一点。我和我的同学们每天最担心的是贴纸，刀、刀架、长尺等办公用品。贴纸能粘住手，刀会伤到手指，尺子容易把手用斜着弄伤。在使用这些东西时，我们要仔细、细心、耐心，从容不迫地注意安全事项，保持室内、室外的安全，远离危险。如果遇到了安全事故，我们应该首先想办法解决自己的安全问题，然后及时报告老师或家长，避免安全事故的恶化。

#### 四、文明待人

待人接物的文明程度，也是体现我们健康发展的重要指标。我们的社会需要和谐，我们的身边需要和平，我们的世界需要美好。作为小学生，我们要时时刻刻做到心态平稳、心胸开阔，多向别人传递快乐的气息，以睁开自己的心灵之窗，接纳他人，勇敢地表达自己的真情实意，并时刻传递魅力、力量和凝聚力。

#### 五、结合实际，开展教育

最后，关于小学生的安全和健康，不能停留在口头的承诺上，更应该实际行动起来。教育应该是全方位的，更应该是系统性的。在实际工作中，应该运用多种教育形式和手段，利用现代科技器械为主线发展观察、测验、实践和实际操作，可以在尽快普及安全知识的基础上，培养小学生健康的习惯和优良的品质。

综上所述，小学生健康与安全问题是一个方方面面的大问题。在现有的基础上，我们需要带头做好科学的健康与安全教育，让孩子们养成良好的吃喝起居习惯，增强自我能力，从而更加健康、快乐的成长。

### 健康小学生篇九

随着社会的不断发展，小学生的学习负担越来越重，生活压

力也随之增加。健康与安全成为了小学生不可或缺的话题。在我这一年的学习和生活中，我深刻地感受到了健康与安全的重要性，下面就由我来分享一下我的心得体会。

## 一、 科学作息

小学生的作息時間相对其他人群来说是比较固定的，作息规律，有利于小学生的身体健康和头脑清晰。在我的学习生活中，我发现坚持规律的生活作息，有助于调节身体节律，改变体内荷尔蒙水平，进一步维护身心健康。因此，我常常依据自己的身体情况制定合理的作息规划，确保每天有足够的睡眠时间、三餐规律、适量的体育锻炼和精神放松。

## 二、 健康饮食

饮食是小学生的日常生活的重要组成部分，均衡营养的饮食对于小学生的成长发育和体质健康起着至关重要的作用。在我的学习生活中，我重视食品安全，注重营养均衡，每餐选择谷物、蔬菜、水果、肉类、豆制品等多样化的食品，尽量少吃油腻、重口味、高热量的食品。通过科学饮食，我健康状况得到了有效的保障，比如身高体重指数在正常范围内，免疫力得到增强，能够更好地抵御疾病。

## 三、 健身运动

健身运动对小学生的健康有着巨大的促进作用。在我的学习生活中，我认识到健身运动是保持健康的最佳方式。我会选择合适的时间和场地，进行有氧运动、力量训练、柔韧性训练等不同形式的运动。通过身体运动，我不仅可以强化身体素质，增强机体免疫力，还能减轻劳累、舒缓心情，增强学习效率。同时，要注意运动保护，保护好自己的关节、脊柱和心脏等器官。

## 四、 规范行为

安全教育在小学生中尤为重要。在我的学习生活中，学校老师会时常开展安全教育，我也会注意与周围人保持良好的行为习惯。比如，过马路时要等绿灯亮起，不乱穿马路；上楼梯的时候要握紧扶手，不跑不蹦不玩；穿衣要根据天气情况选择合适的衣物，避免着凉等。通过良好的行为习惯，我能够远离一些不安全的事情，避免生命安全受到威胁。

## 五、 心理健康

心理健康是小学生健康的重要组成部分，在我的学习生活中，我认为良好的心理状态不仅有助于学习、生活，还能避免诸多患病。比如，我会尝试着去与家人、同学、老师进行交流，寻求他们的帮助和关心，以此来减少压力和负面情绪。在身体紧张、疲劳和烦躁的时候，我会选择自我调节，找到适合自己的放松方式，如听音乐、看书、散步等。

总之，小学生健康与安全是一个全方位的概念，不仅涉及生理，还涉及心理、行为等方面。我通过科学作息、健康饮食、健身运动、规范行为和心理健康等多方面的学习和实践，深刻地认识到了小学生健康与安全的重要性，希望大家都能注重和重视自身的健康和安全管理。

## 健康小学生篇十

体育与健康作为学校教育的重要组成部分，由于自身的特点（运动、器械）或其它各种因素，存在着风险，隐含着伤害，运动伤害事故（尤其是运动性损伤）偶有发生，成为学校教育过程中的不安全因素，给学生心理、生理带来了巨大的伤害。下面就是小编整理的小学生健康运动小常识，一起来看一下吧。

因此，通过体育运动安全防范常识的学习，主要帮助学生树立安全观念，增强学生的安全认识、自律意识，知道体育运动伤害发生的因素，了解体育运动安全防范基本常识，具备

对危险的初步判断应变能力，能够躲避危险，掌握必要的体育运动安全防范知识与技能，提高自我保护能力，促进学生在体育运动中能够合理活动、科学锻炼，最大限度地预防运动事故的发生和减少安全事件对学生造成的伤害。

## 1、认识不足

对运动伤害预防的重要性认识不足，未能积极有效地采取预防措施，或措施不当，及易导致运动伤害的发生。

## 2、准备活动不足

春夏秋冬走健康之路看四季养生网健康饮食养生问题母婴保健养生小常识

(3) 准备活动内容不得当或准备活动过量，致使准备活动无效或身体功能有所下降。

## 3、心理状态不良

在体育运动中由于急躁，恐惧、害羞、麻痹、缺乏经验或不自量力，也容易导致伤害事故。

## 4、气候不宜

过高的气温和潮湿的天气，导致大量出汗失水；在冰雪寒冷的冬季易发生冻伤或其它伤害事故。

## 5、体质和素质不佳

身体素质低、体质弱，体育基础差，一时不能适应体育运动的需要，容易发生伤害事故。

## 6、行为不规范



违反体育运动规律、纪律、规定和要求，也是造成身体伤害事故的原因。

## 1、检查自己的身体情况

参加体育活动，首先要了解自己的身体状况，要学会自我监督，随时注意身体功能状况变化，若有不良症状要及时向教师反映情况，采取必要的保健措施。切忌有心脏病或其他不适合参与体育活动的疾病而隐瞒病情，勉强参加活动。

学生有以下疾病或症状，禁止参加体育活动：

(1) 体温增高的急性疾病；

(2) 各种内脏疾病（心、肺、肝、肾和胃肠疾病）的急性阶段；

(4) 恶性肿瘤；

(5) 传染病及慢性疾病，如乙肝等。

(6) 患有心脏病、高血压等疾病的学生，禁止参加长跑等长时间剧烈运动的项目锻炼。

## 2、检查场地和器材

要认真检查运动场地和运动器材，消除安全隐患。要注意场地中的不安全因

素，如场地是否平整，要清除石头土块；检查沙坑的松散度、是否有石子杂物等；

检查体育设施是否牢固安全可靠，器材的完好度等。不冒险，确保自身安全。

### 3、做好运动准备

要穿运动服装、运动鞋，不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物，不要携带尖利物品等。做好热身准备活动。

为什么要做热身准备活动？

就是要克服内脏器官在生理上的惰性，以减低运动伤害发生的机会。如果突然进行剧烈运动，就会出现心慌、胸闷、肢体无力、呼吸困难、动作失调等现象。

运动前不重视做准备活动或准备活动做得不充分、不正确、不科学，是引起运动损伤的重要原因；准备活动不充分，肌肉、内脏、神经系统机能不兴奋，肌肉供血量不足，在这样的身体状态下进行活动，动作僵硬、不协调，及易造成运动损伤，甚至导致伤害事故。

#### 1、要掌握动作要领

在体育运动中，了解和掌握动作要领及方法，不仅能够在运动过程中发挥好技术动作，达到体育锻炼的目的，而且还能消除心理上的恐惧，增强自信心，避免不必要的伤害。

#### 2、要正确使用器材

要了解熟悉掌握器材的性能、功能及使用方法。要严格遵守相关操作规程，在一些体育器械(如铅球、实心球等)的使用中，要注意选择适当场地，确保自身安全，同时还要注意不要伤及他人安全。

#### 3、运动负荷要适当。

参加体育活动要根据身体素质条件，选择最有利于增强体质的运动负荷。可

循序渐进，由易到难，从小到大。负荷过小，对身体作用不大；负荷过大，会损

害身体；只有适宜的运动负荷，才能有效地增强体质，提高健康水平。

### 1、认真做恢复整理活动

做恢复整理活动的目的就是使人体更好的从紧张运动状态过渡到安静状态，使心脏逐渐恢复平静，放松身心。如果突然停止运动，就会造成暂时性的贫血，产生心慌、晕倒等一系列不良现象，对身心健康造成损害。

### 2、自我检查运动反应

如果感到十分疲劳，四肢酸沉，出现心慌、头晕，说明运动负荷过大，需要好好调整与休息。运动后经过合理的休息感到全身舒服，精神愉快，体力充沛，食欲增加，睡眠良好，说明运动负荷安排比较合理。

### 3、适当补充能量

参加体育运动要消耗大量的能量，所以在运动后（运动前也应适当补充能量）要科学饮食，保证身体的需要，确保取得最佳的锻炼效果。

- (1) 半小时至1小时后进餐。
- (2) 避免喝含有咖啡因的饮料。
- (3) 5至10分钟后饮水（含盐）。

体育运动到操场，检查场地和器材；运动服装先换上，手表饰品要摘掉；运动前要做热身，活动四肢扭扭腰；运动前后喝点水，剧烈运动要适量；遵守规则讲文明，危险动作杜绝

掉；运动全部结束后，恢复整理要做好。

科学而安全地进行体育运动，可以增强体质，愉悦身心。相反，体育运动如果做不到科学、合理、安全，就不能达到运动目的，运动不当还会对人体造成伤害。因此，我们懂得一些体育运动安全常识，掌握一定的安全防范知识，养成良好的安全运动习惯，就会达到健康身心的目的。

1. 秋季小学生健康小常识
2. 健康小常识
3. 心理健康小常识
4. 健康养生小常识大全
5. 健康小常识资料
6. 生活养生健康小常识
7. 早晨健康养生小常识
8. 儿童的健康小常识
9. 健康生活小常识
10. 冬至健康养生及小常识