

最新厨房健康心得体会(汇总6篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

厨房健康心得体会篇一

20xx年的11月至12月我幸参加了延边州班主任远程培训，透过二个多月的网络培训，我学到了许多班级管理方面的知识，使我对班主任工作有了新的思考，尤其是学了学生健康教育这一专题后，受益匪浅，感想颇多。健康教育是素质教育的重要资料，也是当前学校教育面临的新任务和新要求。在现今的学校里，如何看展学生健康教育呢？我想就此问题谈谈自我从这次培训中获得的体会。

一、透过学习使我认识到了健康教育的重要好处。

健康教育是一种时代的要求。良好的心理素质是人的全面素质中的一个重要组成部分，是未来人素质中的一项十分重要的资料。《中小学健康教育指导纲要》确定健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的潜力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，调节自我，提高健康水平，增强自我教育潜力。在中小学开展健康教育，是我们学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。开展健康教育，可促使教师更新教育理念，促进学生主动发展，构成完善的人格；有利于提高德、智、体、美、劳教育的成果；有利于学生心理障碍的排除、心理疾病的防治和精神健康的

维护。因此说，开展学生健康教育具有重要的好处。

二、健康的内涵

健康，是指一种良好的心理或者精神状态。健康这个概念，既代表健康，当然也代表着它的反面——心理问题。围绕着健康开展的教育，我们称之为健康教育。从班主任的职责来看，班主任要当好学生的心理保健医生，促使他们身心健康的发展。这是因为健康是班级德育工作的一个组成部分，班主任做好健康教育，才能够全面地提高学生的心理素质和全面素质。健康内涵的核心是自尊。所谓自尊是指学生中间，或者指某个个体中间，对自我或者对自我一种用心的肯定的评价，体验或态度。老师们都很重视对学生自尊心的培养，因为学生如果自尊就能够成为自强、自立、自信的年轻一代，因此自尊的问题最重要。

三、正确区分学生不一样的心理状态

一般来说，人的心理状态能够分为三种：正常状态、不平衡状态与亚健康状态，与这三种心态相应，其社会行为方向也表现出十分重要的特点。

在没有较大困扰的状况下，学生的心理处于正常状态之中。这种状态之下，学生的行为基本上预期价值观体系、道德水平和人格特征相一致，是一种健康或者优秀的状态。

第二种状态是不平衡状态。一旦发生了扰乱正常生活、引起人们消极情绪的事件，如受到挫折、需求得不到满足等，就会进入一种不平衡状态，那里指学生处于挫折、焦虑、压抑、恐惧、担忧、矛盾等状态。一般来说，学生在生活过程中会不断地经历各种不平衡状态，这是不可避免的甚至是必要的。用心主动而不是消极被动的应对不平衡状态才会带来发展或者成长的契机。教育在某种程度上就是要不断打破对象的平衡，促进其发展。对不平衡状态的外在或内在的非建设性或

伤害性处理，才会导致所谓的“病态、变态、或偏差”。

异常行为是学生在心理不平衡的状况下发生的，是一种偶发性行为，这种行为在学生正常状态下是不会发生的，它与常态行为不一样，能够称为“偏态行为”。班主任如果能及时鉴别学生的行为，采取相应的措施帮忙学生摆脱心理的危机状态，回复到正常状态，那么，学校乃至整个社会的违法行为、不道德行为以及意外事件就会大大减少。

第三种状态是不健康状态，当学生处于不健康状态时，往往会非线性地发生不适应行为，包括反社会行为和异常行为。所谓“非线性”地发生，是指这些行为的发生常常是没有明确的、直接的原因，找不到其因果关系，其因果序列是不清晰的。例如，一位小学生突然害怕方格或类似方格的所有物体，这是一种异常行为，包括他自我在内，谁也弄不清他为什么会怕方格。正是由于这种非线性的特点，我们对其不适应行为的产生就无法预测。学生在心理不健康状态下所发生的反社会行为或异常行为既没有直接的原因，也没有明确的行为动机。因此，谈不上是其价值观、道德水准或人格特点的必然产物。这类行为我们称之为“变态行为”。

综上所述，我们能够看到，学生在不一样的心理状态下不适应行为的发生有不一样的特点，作为班主任，我们要看到广大学生的两个主流，一是大部分的学生健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、环境的压力产生暂时的心理不适，他们要求给予指导，以帮忙他们正确应对遇到的问题。对于班主任，在应对学生发展中所出现的心理偏差，应树立正确的观念，采取有效的方法予以解决；而针对极个别的出现严重心理障碍的学生，则要能够及时甄别，并用心寻求专门机构予以解决。

四、加强对学生的健康教育。

（一）结合不一样年龄阶段的学生特点，为学生创设良好的

心理发展环境。

一个学生要能与周围人持续一种融洽、正常的交往，才能在心理上产生安全感、归属感和自信心。因此，作为一名教育工作者，我们要用心为学生创设良好的心理发展环境，就应把工作重点放在平时维持其心理平和、用心、顺畅等上方，营造好孩子们良好的健康成长环境，为孩子们建设和谐平等的群众，尽量让每一个孩子能够在充满关爱、温暖、上进的学习环境之中，避免对于孩子们成长不利因素的出现。

（二）全面渗透，多渠道、全方位推进健康教育。

为了更好地实现健康教育的目标，要求将健康教育全面渗透到学校各项工作中去，构成多渠道实施，如班主任工作团队工作等等，同时也就应将健康教育工作渗透到各科教学中去，每一个任课教师能够根据本学科教学资料与学习活动特点渗透相应的健康教育资料。这样就能够构成众多的非专门渠道，促进学校健康工作的开展。

注重与学校日常的教育教学活动相结合。真正的健康教育和良好心理素质的培养绝不是每周一、两节课或者搞几次轰轰烈烈的活动就能实现的。事实上，超多的研究与实践经验都证明，健康教育和其它教育一样需要与学校日常的教育教学活动相结合，需要“润物细无声”的意识和观念；良好心理素质的培养仅靠有限的时光、空间是难以实现的，同样需要在点滴的生活实践经验中积累而成。因此，学校日常的教育教学活动应成为健康教育的主渠道，只有将健康教育的思想、资料渗透到具体的教育教学工作中去，将两者融合在一齐，才能把健康教育真正做到实处。利用学科知识加强情感教育，使学生有良好的情感生活。

（三）教师本身也要注重自我的健康

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地

处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自我首先务必是健康的人。

教师的健康从根本上说还得由教师自我维护。一个优秀的教师就应能够处理好两个方面的关系——既关注学生的健康，同时也重视自我的健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自我一向处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，到达新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地理解新知识，开拓自我的视野，也能使自我站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护健康有重要好处。

总之，教学的目的就是教书育人。为了让学生构成健康的心理，教师就要不断完善自我的人格，不断提升自我的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。只有构成学校、家庭、社会的健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平必须能朝着健康的方向发展。

厨房健康心得体会篇二

20_年，我局继续深化健康教育工作，切实将干部职工的健康教育工作纳入本局的目标管理，调整完善健康教育工作领导小组，拟定健康教育工作计划，在干部职工中普及健康知识，使该项工作取得了良好的成绩。

一、高度重视，加强领导

局领导历来十分重视健康教育工作，为认真实施健康教育工作，切实做好我区国家卫生城市复查工作，大队对原健康教

育领导小组成员进行了调整，加强对健康教育工作的统一领导和安排部署，确保各项工作的组织实施和顺利落实。

二、制定计划，落实责任

根据东胜区爱卫办的有关文件精神，为加强我局干部职工的医疗卫生意识，普及健康保健知识，局健康领导小组制定了20_年健康教育工作计划，并以文件下发各大队各科室学习贯彻。同时向各部门提出了实施健康教育总的要求，安排了健康教育的工作任务，落实了责任和工作目标。认真组织各项活动，全年开展卫生评比活动四次、开展健康教育活动六次、健康教育宣传阵地六期。并按时向上级部门上报工作动态。

三、广泛宣传，强化学习

1. 各大队各科室在职工中经常性地开展健康保健知识学习，提倡健康生活和健康行为，提倡戒烟少酒，减少疾病发生，保证执法队员的身心健康。与此同时，积极参加医疗保险等社会活动，为队员购买医疗保险，妥善处理好队员就医住院等突发性的问题。

2. 安排布置学习内容，并认真组织职工学习健康教育相关工作文件和资料。通过认真学习和了解，队员的健康意识有了大幅度的提高，同时普遍掌握了常见疾病的预防和救治方法，了解了常见疾病如高血压、冠心病、肝炎等的一般症状及日常生活中的保健知识，对各种疾病的发生前兆有了深刻认识。学习使广大职工形成了健康的生活方式、健康的行为习惯，没有发生一起严重传染性疾病。

3. 贯彻《中华人民共和国职业病防治法》等法律法规，对职工进行健康教育培训，减少和控制职业伤害、职业病及相关疾病发生。同时特别加强对女职工的保健教育。

今年，我局把健康教育和各项工作有机结合，抓出了一定的成效。以人为本，关心队员的健康状况，为全局各项工作的顺利开展打下良好的基础。

厨房健康心得体会篇三

本学期，我校以《苏州市中小学推进心理健康教育实施意见》的文件精神为指导，根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，面向全体学生，开展了多种形式的活动，对学生进行心理健康教育和辅导，帮助学生提高了心理素质，健全人格，增强了承受挫折、适应环境的能力。

一、加强教师队伍建设

(1)以“专业”为核心，加强专业心理教师队伍的建设。

合格的心理教师是经过专业培训的，除了有扎实的理论功底外，更多的是实践上的操作方式与方法。我校有两名取得资格证书的心理辅导员，她们认真参加各种培训活动，并在学校中积极做好各种形式的心理辅导活动，注重辅导的方式与方法，讲究心理辅导的实效，努力把专业做“精”。

(2)以“班级”为主阵地，加强班主任队伍的建设。

班主任是学生心理三级监护体系中的第一级。因此，我校非常重视班主任的队伍建设。首先是转变班主任的观念，在注重学生学习的同时更应关注学生的心理发展，认真做好学生的心理辅导工作；其次是经常鼓励班主任利用空余时间，通过书籍、网络等途径，加强心理专业知识的学习，提高自身的专业素养；第三，学校开展由心理健康教师通过讲座、沙龙、论坛等形式，对全体班主任老师进行培训，以点带面，切实提高班主任的工作能力。本学期，我校的心理辅导老师柏晶晶执教了《放飞烦恼传递快乐》团体辅导课，让我校的班主任老师受益匪浅。

(3)以“全员育人”为导向，加强其他教师队伍的建设

学生的心理健康教育，不是专业心理教师一个人的事，也不是班主任老师一个人的事，而是全校所有教育工作者的事。所以学校在加强专业心理教师、班主任队伍建设的同时，也要对学校其他教师进行培训。我校通过组织教师观摩学习、上网理论学习、阅览室阅览学习等方式，加强教师心理专业知识学习的同时提高了教师的心理辅导意识和辅导能力。

(4)以“德育导师”为契机，充分发挥德育导师效应

结合德育导师制，充分发挥导师的作用，对学生进行个别辅导和团体辅导，做好学生的心理辅导工作。

二、进一步完善心理咨询的管理

1、以点带面，保障“阳光屋”的有效开放

我校的心理咨询室——“阳光屋”，已被评为苏州市的合格心理咨询室，本学期继续每天开放一小时，由心理咨询室的值班老师负责学生的咨询辅导工作，并做好相关的咨询记录。对问题较严重者，我们进行了个案跟踪辅导，认真做好个案研究记录，使心理健康教育工作更具实效性、规范性、科学性。本学期“阳光屋”的辅导老师对97位个案进行了科学耐心地辅导，其中有12位学生进行了跟踪辅导，都取得了较好的效果。“阳光屋”已经成为了孩子们的一个“心灵驿站”。

2、以班为面，开展富有实效的班级团体辅导

本学期，我校进一步完善了学生心理档案，做好一年级新生的心理档案收集整理工作。各班班主任利用班会课根据本班学生的特点，每月做一次集体辅导，对班级中出现的共性心理进行辅导，引导学生形成积极健康的心理。并做好记录，使心理健康工作更具有实效性，真正地服务于学生。

柏晶晶老师执教了《放飞烦恼 传递快乐》五年级团体辅导课。孩子们畅所欲言，倾诉自己生活和学习上的烦恼。通过互动交流、范例引领、小试牛刀、大显身手等环节，孩子们集思广益，依靠集体的智慧来解决烦恼。最后大家发现，生活中总有烦恼，但只要换个角度，就能坦然面对。

李晓静老师执教的《学会欣赏》一课，层次鲜明，块面清晰，用充满诗意的语言告诉学生，要用欣赏的眼光去看周遭，生活将更美好。

3、家校合力，形成富有高效的管理体系

小学生的心理健康教育仅仅依靠学校是远远不够的，更需要家庭教育。因此，教师应和家长合力共同做好学生的心理健康教育。学校利用家长会、家长开放日活动、家长学校，提高家长对心理健康的认识，并利用家校路路通等方式及时与家长联系，共同做好学生的心理健康工作。

本学期，我校举行了“关注孩子心灵成长”四年级的家长学校活动。活动邀请了团中央《知心姐姐》杂志社心理健康教育全国巡回报告团成员李亚青老师来校讲座。李亚青老师首先分析了目前家庭教育的盲区——忽视孩子心灵成长；而后讲解了孩子心灵成长的五大营养——肯定、自由、宽容、情感、梦想，最后说明了健康美好的心灵是家长留给孩子的最大财富。讲座活动中，李亚青老师亲切的话语，鲜活的实例，科学的指导，给家长们带来了家庭教育的启示，也解开了现实教育中的一些困惑。通过活动，家长们关注到了孩子的心理健康，对家庭教育有了更全面的了解。

三、积极开展多种形式的心理健康教育活动

1. 加强学校心理咨询室的宣传工作。

通过黑板报、橱窗、红领巾电视台等途径，努力普及心理健

康知识。

本学期，红领巾电视台“成长快乐”节目开辟了《健康快车》这一版块，内容主要包括学生的身体健康、饮食健康，还有心理健康方面的知识，内容贴近学生的生活实际，起到了一定的教育作用。

2. 积极开展大课间活动和体育活动。

我校每天坚持大课间活动(分室内和室外两套活动)，学校提供充足的活动器材，并根据实际情况，让各年级四个班之间定期交换器材进行活动，这样不但丰富学生的活动内容，还充分调动了学生的积极性，让学生在活动中陶冶情操，放飞心情，同时也缓解了学习压力。

3. 加强了良好行为习惯的培养。

本学期，我校结合每月雏鹰争章活动进行“一小之星”的评选活动，评选内容结合《小学生日常行为规范》《小学生守则》《雏鹰争章》，评选活动面向全体学生，结合学生的日常表现，月底进行考核，并推荐出每月的一小之星。九月是“礼仪之星”，十月是“红色之星”，十一月是“安全之星”，十二月是“友爱之星”。每月产生24位一小之星，在月底的升旗仪式上进行隆重的表彰，颁发荣誉证书。通过这样的活动，激励学生，树立榜样，也促使了学生身心健康成长。

4. 开展了丰富的课外实践活动。

本学期，我校邀请了太仓市人民医院眼科主治医师郑吉主任来为全校同学作主题为“爱护小眼睛”的健康教育讲座。邀请了当地医院口腔科施医生来校作“健康牙齿，伴你一生”口腔保健常识的讲座。11月9日上午，我校组织全体师生举行了主题为“消防安全记心中”的逃生演练活动，增强了师生

的消防安全意识。12月6日下午，我校组织五年级全体学生参加了主题为“知我沙溪，爱我家乡”的社会实践活动，帮助孩子们走近家乡，了解家乡，更好地激发了他们爱家乡的情怀。12月22日，我校组织学生观看了“励志青春 放飞梦想”太仓名人校园巡回展。

总之，在学校心理健康教育这条路上，还需要我们地一步步摸索，多学习，多实践，多思考。

厨房健康心得体会篇四

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往应对着各种心理压力，种种心理压力积压在一齐，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子娇子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个大学生，我们如何来决定自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

1、增强学习的兴趣和求知欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的潜力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、持续心境的良好和乐观向上的情绪，大学生应持续用心乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、在有需要得时候主动进行心理咨询。学校心理咨询是增进

学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和理解，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询能够指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮忙学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

厨房健康心得体会篇五

幼儿园健康教育是幼儿园对幼儿实施素质教育的一个十分重要的组成部分，随着新的课程标准的颁布，幼儿园健康教育作为课程领域之一已提升到很高的地位。在新的教育理念中，“健康”包括两个方面的内容——身体健康和心理健康。

要密切关注幼儿的心理健康，培养幼儿树立乐观自信坚强的品格，引导幼儿正确处理人与人之间的关系。总而言之，“幼儿园健康教育”是以实现幼儿的身心健康为目标，全面提高幼儿对健康的认识水平，培养幼儿的良好习惯所实施的教育，将为幼儿的未来的健康生活奠定坚实的基础。

笔者所在的重庆师范大学学前教育与艺术学院，其附属幼儿园非常重视幼儿的身心健康发展，我们不断进行探索研究，使幼儿园健康教育一直走在西南地区各幼儿园的前列，受到多方好评。多年来我们已经形成自己幼儿园的健康教育特色：身体健康和心理健康齐头并进；艺术和游戏使健康教育活泼清新；电教媒体使健康教育直观动情。现在就把我园进行健康教育的心得体会与大家共同交流探讨。

一、 身体健康和心理健康齐头并进

幼儿健康教育的目标是使幼儿的身心发展达到预期的健康水平。我园将幼儿健康教育的目标归纳为三条：(1)促进幼儿身体的正常发育，培养幼儿积极参加体育锻炼的习惯，增强幼儿的体质。(2)帮助幼儿获得基本健康知识，培养良好的生活习惯以及自我保护的初步意识和能力。(3)紧密结合幼儿心理发展的特点，培养幼儿活泼开朗合作开放等心理品质。

如何选择幼儿健康教育的内容，我们从以下两个方面考虑：1、针对幼儿的健康现状及其趋势选择教育内容，与幼儿的身心发展及日常生活经验密切相连。例如：幼儿中存在肥胖、消瘦、爱哭、胆小等现象，就可以选择有关的资料，进行有的放矢的针对性教育。2、与幼儿的接受能力相符合。在幼儿健康教育的过程中，内容的深浅应符合幼儿的理解接受能力，将必要的内容以幼儿可接受的方式呈现出来。比如，我们要求幼儿“不偏食，不挑食”，实际上要说明“膳食均衡”有利于健康，但我们不能直接对幼儿讲“膳食均衡”的大道理，只能通过介绍各种各样的食物，让幼儿了解到每一种食物的主要特点，从而感受到只有样样食物都吃才会身体健康。

幼儿园教师在健康教育中应注意的问题：1、教师要积累扎实的有关幼儿生理卫生和心理卫生的科学知识，这是进行健康教育的前提。幼儿健康教育有其自身的知识背景，实施过程中十分强调信息传播的科学性和准确性。比如，要帮助幼儿增加对人的身体的认识，教师必须掌握相应的知识，充分了解人体各器官、各部位的名称、构造、功能及如何保护，并且能深入浅出地表达，教师还必须能够及时纠正幼儿错误的、模棱两可的回答。2、在进行任何一个健康教育活动时，教师都必须思路清晰、表达准确。教师头脑中对“今天为什么要选这个课题？”“重点是什么？”“要解决什么问题？”等要有一个明确的思路，并预先设计好教学语言。教师的思路是否清晰、表达是否准确直接关系到幼儿健康教育活动的成败。3、教师要掌握并运用幼儿健康教育评价的一些主要方法。比如：1自我报告，让幼儿报告个人与健康教育项目有关的认识、兴趣和行为等，常用于了解幼儿的饮食习惯，进餐次数，食物

偏好等。2.问卷调查，采用问卷向家长和教师进行调查，了解幼儿在健康教育实施前后的认识、态度及行为等方面发生的变化。

二、艺术和游戏使健康教育活泼清新

有人说孩子是天生的艺术家，他们记忆的具体形象性，思维想象的独特性、情感的易感染性等心理特点决定了孩子特别喜欢艺术活动，悦耳的音乐、漂亮的图画、好听的故事都能吸引幼儿的注意。但是幼儿注意的时间短，容易受各种环境因素的干扰，自我表达的能力较弱更应该引起重视。游戏是幼儿的基本活动，在游戏中，幼儿可以自然地流露出内在的心理冲突以及用语言所不能表达的情绪情感；在游戏中，幼儿能自由而愉悦地感受和学习健康的态度、行为和习惯，体验身心放松带来的快乐。因此，在幼儿健康教育中，我们要充分发挥音乐、美术、舞蹈、语言艺术的作用，把艺术和游戏紧密结合起来，为儿童创设游戏的情境，让幼儿去做自己想做的事情，在游戏中认识和发展自我的能力，培养良好的心理素质，从而较好地去适应现实环境。比如，幼儿园小班里有好几个孩子都胆小爱哭，王育维老师就以童话《胆小先生》编构活动，鼓励幼儿做大胆勇敢的孩子。下面我就以这次教学活动为例，说明艺术和游戏是怎样使一堂心理健康教育课活泼清新，妙趣横生的。

- 1、教具准备，用积木搭一座童话故事所描述的漂亮房子，并准备一个可站立，移动的胆小先生木偶和一只硬纸做成的大老鼠，一窝小老鼠，一窝大老鼠，布置成童话故事中的情景。

- 2、教师绘声绘色讲述故事。演示教具、让幼儿记住故事的名字和童话中的人物形象，让幼儿初步了解故事。

有一位先生，住在一座漂亮的房子里。因为他的胆子很小，大家给他起了个名字，叫胆小先生。

一天，一只大老鼠闯进了他的房子，胆小先生马上去捉，结果在地下室捉住了它。

“你放了我，”大老鼠挣扎着说，“我要是一跺脚，整个房子就塌了。”

胆小先生害怕了，忙放开了它，还允许它住在地下室里。

地下室里吃的东西真多，大老鼠吃呀，喝呀，真开心。后来，大老鼠生了一窝小老鼠，小老鼠又长成大老鼠……很快，地下室住满了老鼠。

“换房子？”胆小先生大吃一惊。

“对，换房子！”老鼠们齐声说。

胆小先生又害怕了。

房子换成了，胆小先生住进地下室，老鼠们住进各个房间。它们在宽大的客厅里唱呀跳呀，在喷香的厨房里喝呀吃呀，每天都像过节一样。

“什么？”胆小先生着急得跺了一下左脚，“咚——”整个房子轻轻地抖动了一下。

“不！”胆小先生气愤得又跺了一下右脚，“咚——”整个房子猛烈地摇晃了一下。

老鼠们害怕了，它们个个抱头乱窜，以为地震了。

“哦，原来我是很有力量的！”胆小先生抓起一把扫帚，这儿一扑，那儿一捣，打得老鼠吱吱乱叫逃走了。

胆小先生后来怎样呢，小朋友能猜到吗？

(2)大老鼠要和胆小先生换房子，大老鼠的态度和做法是什么样的?胆小先生表现是什么样子的?房子换成后，大老鼠又是怎样的?(让孩子们表现一下大老鼠的凶狠和得意的样子以及胆小先生害怕的样子)

(3)大老鼠要赶走胆小先生，这下胆小先生怎么样了呢?(让幼儿重点表现胆小先生愤怒的样子和追打老鼠的勇敢行为，让孩子在胆小先生的勇敢精神中得到启迪“我是很有力量的!”)

4、编构故事结局。复习讲述一遍《胆小先生》，以“胆小先生后来怎样了呢，小朋友能猜到吗?”的提问引导幼儿把故事编完，顺着胆小先生后来可以做的事想象，寻找故事情节发展的结果。可以提出问题让幼儿思考并编构，如“胆小先生还害怕老鼠吗?”“胆小先生抓起一把扫帚，打得老鼠吱吱乱叫逃走了。胆小先生怎么想呢?”“他以后还想叫胆小先生这个名字吗?”教师在幼儿自己编构的故事结局中，选择一个符合故事逻辑的结局，将童话故事从头到尾完整讲述一遍。

5、针对童话里的人物形象和主题组织幼儿讨论，教师向幼儿提问：1、围绕胆小先生和老鼠之间关系的变化，要求幼儿说出自己在听故事时的体会，感受勇敢的力量。2、“你有什么害怕的经历?害怕什么?”教师也谈到自己曾经害怕过的经历，引导幼儿联系自己。3、“如果你遇到害怕的事情该怎么办?”在讨论中教师指点幼儿：“当胆小先生认识到自己是很有力量时，他就变得勇敢起来了。”帮助幼儿得出“我不是胆小先生”的结论，鼓励幼儿做勇敢的、有力量的人。

三、电教媒体使健康教育直观动情。

在幼儿园健康教育的过程中，生动有趣的教学方法与手段是完成教育目标的必要条件。现代教育技术为此提供了有效的载体和技术。现代教育技术中的现代教育媒体——投影、电视、录像、计算机等具有生动、形象、感染力强、易于激发

幼儿兴趣的优势，并打破时间、空间的限制，弥补幼儿直接经验的不足，促使幼儿积极地参与教学活动。所以，在帮助幼儿获得健康知识和形成健康行为的教育教学过程中，恰当把握教育时机，合理运用现代教育技术，可以使得手段运用与目标培养达到和谐高效。

例如，我们幼儿园进行有关换牙的健康教育主题，就选在大班已有几个幼儿开始换牙，大多数幼儿将要换牙的时候进行。这样既利用了个别幼儿的亲身经历激发幼儿的兴趣，又能面向大多数进行超前教育，对幼儿健康教育产生良好效果。同时运用现代教育媒体帮助幼儿掌握健康知识，将抽象枯燥的知识搬到生动的屏幕上，使健康教育知识浅显易懂。为了让幼儿知道换牙的重要性并顺利度过这段时期，我们设计了“宝宝要换牙”的课题。通过活动投影片的覆盖、抽动，演示了人为什么要换掉乳牙、长出恒牙的过程。接着又播放录像让小朋友看到日常生活中自己或周围的小伙伴在掉牙时惊慌不安的神情，幼儿所贮存的经验及情感体验被激活，他们兴奋地谈论着自己的亲身感受，并共同讨论换牙时我们应该怎样做。一场活泼开心的相互议论后，他们知道了“人为什么要换牙，换牙并不可怕以及如何让恒牙健康地长出”的知识，促使他们树立起正确的态度，并养成自觉保护牙齿的良好习惯。

在运用现代教育媒体对幼儿进行健康教育时，我们还特别注意与幼儿所受的社会影响同步。社会环境因素对幼儿身心健康的影响是不容忽视的。例如，可针对社会治安问题，适时进行相应的教育活动，教给幼儿一些最基本的自我保护策略，如不吃陌生人的东西，不随便跟人走。我记忆最深的是有一次重庆电视台播出了一个儿童安全意识的新闻调查，陌生人以查水电气表、父母亲朋友来访等借口就轻易哄开了家门，小朋友天真而热情地接待，完全没有任何防范心理，有的小朋友还被骗出来跟陌生人走了……第二天，我们把这个节目录制下来重播给幼儿看，然后讨论电视节目中的小朋友做得对不对？你遇到那些情形该怎么办？最后玩模拟的游戏“应该

怎么办？”紧张有趣的活动使幼儿得到了一次自我保护的生动教育。

幼儿健康教育领域尚有许多问题亟待解决，我园将充分利用自然环境好，设备完善的优势，与学院的专家学者继续合作，共同探索健康教育的规律，更有效地实施健康教育，使健康教育的策略研究更加系统化，更为合理与完善。

厨房健康心得体会篇六

心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质构成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育供给给学生的文化知识，仅有经过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争本事、适应本事的构成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，坚持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。正是从这个意义上能够说，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于学校心理健康教育的成功与否。

心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关，并直接影响个体人格的发展水平。一方面，学生以在心理健康教育过程中理解的道德规范、行为方式、环境信息、社会期望等来逐渐完善自身的人格结构；另一方面，客观存在的价值观念作为心理生活中对自身一种衡量、评价和调控，也影响着主体人格的发展，并且在必须条件下还可转化为人格特质，从而使人格发展上升到一个新的高度。同时，心理健康教育不是消极地附属于这种转化，而是在转化过程中能动地引导受教育者调整方向，使个体把握自我，对自身的行为进行认识评

价，从而到达心理优化、健全人格的目的。

教育的目的之一就是要开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康教育为二者的协调发展创造必要条件。心理健康教育经过激发受教育者的自信心，帮忙主体在更高的层次上认识自我，从而实现主角转换，发展对环境的适应本事，最终使潜能得到充分发展。