

2023年中班喝牛奶反思 中班心理健康教育宣传活动方案(优质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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

中班喝牛奶反思篇一

- 1、通过绘本的学习，让幼儿知道什么是困难，在遇到困难时应该怎么办。
- 2、教育幼儿在生活和学习中遇到困难时，不慌张、不急躁，寻找解决问题的办法。
- 3、培养他们独立意识和应对困难的勇气，使孩子具有应付困难的。心理承受能力。

重点：

培养他们独立意识和应对困难的勇气，使孩子具有应付困难的心理承受能力。

难点：

教育幼儿在生活和学习中遇到困难时，不慌张、不急躁，寻找解决问题的办法。

绘本ppt□电网。

一、出示绘本封面，激发幼儿的学习兴趣。

二、欣赏绘本

1、出示书面，问“书的名字叫什么？”看着画面猜一猜是讲了的故事呢？我们一起来看看。

小熊为什么会掉进洞里？

弗洛格挖的洞深深的，小熊听不到弗洛格的声音便把身子探到洞口，“扑通”一声掉到了深深的，黑暗的洞里。

弗洛格和小熊被困在洞里时都做了什么？

小熊哭着喊道：“我饿了，我再也不能和老鼠钓鱼了，再也看不到野兔朋友了。”弗洛格没有哭。他非常平静的安慰小熊，还告诉小熊要勇敢些！弗洛格又和小熊一起喊：“救救我们吧！”和小熊一起唱歌鼓励自己。

大家是怎么把他俩从洞里救出来的？

鸭子发现了，叫来老鼠，老鼠扛了一把长梯子到洞里，把他们救出来了。

小结：其实没有什么困难是我们解决不了的，遇到困难我们应该深呼吸、静下来思考，怎么样做才能解决困难。事情往往没有我们想象的那么糟糕。我们要用积极的心态去面对困难，并且战胜困难。

三、挑战困难（过电网）

1、介绍游戏内容

弗洛格要去小兔家做客，可是它在路上遇到了一个困难，弗洛格试了好几次都没通过，请小朋友们来试试，看小朋友们能不能顺利通过。

2、组织幼儿进行讨论，随后进行游戏。

现在，老师请小朋友们一起讨论怎样才能安全通过这条电网路，请认真思考后，就可以大胆试试了。

3、稍加难度（间隔缩小），请幼儿进行挑战。

4、请成功过关的幼儿分享成功的经验，帮助未通关的幼儿总结原因，请失败的幼儿再试一次。

这次的“电网”，有些小朋友不小心就触碰了，但还是有小朋友通过了，我们来听一听，他有什么通关秘诀。

5、在“电网”两边加上障碍物（钻圈），再次邀请幼儿尝试。

还有最后一段路，通过这段路，我们就能安全了。

小结：你们都是热心肠的好孩子，帮助弗洛格成功的通过了这条障碍重重的小路。你们敢于挑战困难，遇到过不去的难关时，会静下来思考想办法。弗洛格有你们这些好朋友，它可真幸福。

通过本次活动让幼儿知道生活中会遇到一些想不到的困难，而困难是能克服的，教育孩子克服依赖思想，明白困难并不可怕，重要的是鼓励孩子独立面对困难，正视困难，树立自信，不慌张、不急躁，心平气和的以良好的心态去寻找解决问题的办法。从而克服困难，战胜困难，“经历风雨才难见彩虹！”

中班喝牛奶反思篇二

1. 教师要善于发展幼儿健康的人际关系。幼儿的人际关系，虽然简单，但对于幼儿的心理健康发展关系重大。在幼儿园里，幼儿的人际关系主要包括师生关系和同伴关系，良好的

同伴关系是心理健康的必要前提。与同伴的交往有益于形成和发展幼儿积极的自我概念，学会与别人友好相处，养成合作性行为，为幼儿今后适应社会生活打下良好基础。

2. 教师要善于引导。幼儿在一日的生活中，每一天的环境影响着每一件事物的现状，社会上每个人的行为状态，都影响着幼儿的心理健康发展。

3. 教师要善于掌握幼儿心理产生发展的特点。幼儿从2至3岁开始到幼儿园，这个时期幼儿生活范围开始扩大，生活发生了很大的变化，也就是说幼儿离开了父母和熟悉的亲人，到一个陌生的环境与老师和其他小朋友生活在一起，开始会感到陌生、孤独、惧怕、焦虑，从而产生留恋家庭、父母、爷爷、奶奶及亲人，出现爱哭、缠人的现象。幼儿到4岁时，心理发展出现较大的飞跃，开始适应幼儿园的环境，学会调节自己与周围环境的关系，能自觉地维持和老师、小朋友良好的人际关系。幼儿到5至6岁时，开始有比较稳定的心理状态，情绪变化较小，心理已经开始形成系统，已改变了部分性格，在社会发展条件的影响下，在人际间和现实生活相互交往中发生较广泛的变化，这是幼儿心理健康发展的基本特点。

4. 教师要善于观察幼儿心理发展所产生的影响。媒体就是信使，它通过儿童读物、广播、电视、电影、游戏机来渗透幼儿的好奇心灵，不少幼儿可从以上媒体中模仿自己所喜欢的鲜艳色彩、新奇、变化、形象丰富、活动有趣的事物，从而促进想象、理解、记忆、思维能力的发展，培养兴趣爱好、能力、性格，促使心理健康发展。

5. 教师要以正确的教育行为影响幼儿人格的发展。对于幼儿来说，教师尤其要注意自己的一言一行，因为一次不经意的谈话，一个不小心的失误都会成为影响儿童人格教育的重要因素。有的幼儿因为遭到教师训斥、讥讽、惩罚等而不愿意上幼儿园，幼儿的社交能力退缩，有的也是由于教师不当的言行所造成的。

1. 教师要有夯实的科学卫生保健知识，强调信息传播的科学性和准确性。在健康教育实施过程中，教师一定要思路清晰、循序渐进、表达无误。

2. 师生关系和班级气氛会对幼儿心理产生重大影响，其中教师是关键。建立良好的师生关系，首先要求教师有健康的心理素质、高尚的情操，能理解尊重幼儿，有宽容友爱的态度，有适当的感情表现、积极合理的语言动作等，使幼儿对老师充分信任，以积极的态度培养自控能力，同时要形成民主、热忱、向上的班级氛围，创设良好的环境，满足幼儿内在的心理需要。

3. 在健康教育过程中，教育活动要根据幼儿的个体差异，采用不同的教育方法和手段，对不同的幼儿提出不同的要求和制订不同的教学计划，让幼儿不断地看到自己在原有基础上获得的进步，进而增强自信心，促进心理健康发展。

1. 增强幼儿的体质，促进幼儿身心健康发展。

2. 培养幼儿对体育活动的兴趣和积极参加体育锻炼的习惯，发展基本动作，同时培养活泼开朗不怕困难等心理素质。

3. 帮助幼儿获得基本的健康常识，培养良好的生活习惯。

1. 与幼儿健康目标相对应。一方面教育目标要以教育内容为依据才能得到落实，另一方面，教育内容必须以教育目标为依据。

2. 与幼儿身心发展与生活经验相关联，也就是说要针对幼儿的健康现状及其趋势选择教育内容。

3. 家园密切配合、做好健康宣传工作是对幼儿情感教育的重要保证。

4. 教育内容的深浅应符合幼儿的接受能力，但在教育的过程中将必要的内容以幼儿可接受的方式呈现出来显得更为重要。

5. 社会环境因素是影响幼儿身心健康的重要环节。在健康教育中可针对社会治安问题教育幼儿最基本的自我保护意识和能力。如：不跟陌生人走、不吃陌生人的东西、在家不随便给陌生人开门，等等。

1. 在实施幼儿健康教育的过程中，应努力做到把握规律、遵循原则、讲究方法。

2. 丰富幼儿的健康知识，使幼儿养成良好的生活习惯、卫生习惯和体育锻炼的习惯，采用丰富的知识、动作和行为练习，讲解示范，体育游戏，训练行为，培养习惯等方式进行。

3. 设计多样化的健康教育形式与途径，培养幼儿活泼开朗的性格，增强自信心，促进交往能力的发展，使幼儿形成良好的个性。

4. 实施适宜的教育方法，给幼儿自由选择、讨论、合作的空间，让幼儿在愉快的游戏活动中锻炼身体，锻炼意志。

5. 家园共育，本着平等、合作的原则争取家长的理解、支持和主动参与，并积极支持、帮助家长提高教育能力。

1. 注重人文环境，建立和谐、健康的人际关系。首先，要建立良好的师生关系；其次，教师要善于利用集体活动的机会，帮助幼儿建立友好的同伴关系；再次，教师要提高自身的教学水平及职业素养。

2. 加强幼儿园场舍建设，建设符合幼儿身心发展特点的高标准幼儿园。幼儿园的园舍建设应有足够的空间，满足幼儿正常的活动及起居的需要。应尽量保证幼儿园内及周围的空气清新，光线充足，无噪声污染。园内应有足够的绿化面积，

以种植花草为主，乔灌木为辅，还可结合科学常识教育，种植一些常见的树木和蔬菜。室内外花草树木的栽种，盆景、雕塑和画像的配置，走廊和橱窗的装饰和布置，应烘托出一种促使儿童积极向上的气氛，有益于儿童心理健康地发展。

3. 为幼儿提供各种既能达到教学目标，又能满足身心需要的活动材料、玩具、学习用品等，促进幼儿心理健康发展。

幼儿的心理是否健康不仅关系到幼儿身体的正常发育，而且关系到幼儿今后的人生走向。著名教育家蒙台梭利曾论断：“儿童出生后4—6年，是形成健康的独立意识的关键时期。在他们的成长过程中，习得是与成人直接接触中感受最为真切、最为深刻的社会性行为。”也就是说，幼儿期是一个人心理发展最为迅速的时期，对人一生的成长和发展至关重要。

我们在教育过程中应重视幼儿的心理健康教育，加强幼儿心理健康的教育工作，密切联系家园，共同采取行动，消除幼儿心理健康障碍，促进幼儿的健康成长。让我们用爱精心地呵护他们，用科学的理念去编织育儿的“摇篮”，用科学的方法引导孩子健康成长，给他们插上展翅的双翼，我们共同期待今天的雏鸟，一定会变成明天的雄鹰，在浩瀚的天空中展翅翱翔。

中班喝牛奶反思篇三

- 1、了解情绪和人面部表情的关系，理解微笑的魅力。
 - 2、学习控制自己的情绪，能够关注他人的情绪，用微笑感染他人。
 - 3、萌发幼儿关心他人，愿为好朋友带来快乐的完美情感。
- ：多媒体课件一套，绘画材料若干。

了解情绪和人面部表情的关系，理解微笑有让人美丽和被人喜欢的魅力，学会关注他人的情绪，萌发幼儿关心他人，愿为好朋友带来快乐的完美情感。

幼儿能真正理解微笑的实际好处，在不高兴、不开心的时候学会调节自己的情绪和情绪，学会用微笑感染别人。

：看“微笑”——听“微笑”——谈“微笑”——创“微笑”——表达“微笑”。

一、看“微笑”

1、师：小朋友们好！听到你们的回答，我的情绪已写在脸上，请小朋友看我的表情，能看出我此时的情绪吗对，我很快乐，所以我把微笑送给你们。请收下吧。

老师先请小朋友欣赏一个幻灯片，（播放笑脸课件，由许多幼儿笑脸制作而成）

2、组织幼儿讨论观看短片后的感受。

师：你们看见了什么

师：你们看了笑脸心里感觉怎样样（很舒服、快乐）

师：微笑能告诉别人“我喜欢你，很高兴见到你，使我快乐的是你…，所以人们看到微笑的表情会很快乐。

二、听“微笑”、谈微笑

1、师：微笑不仅仅使人快乐，而且微笑的人也是很美的，请小朋友欣赏诗歌《微笑》

幼儿欣赏配乐诗朗诵《微笑》

微笑

微笑是开在脸上的花朵，

微笑是挂在嘴上的蜜糖。

微笑比糖更甜，

微笑比花更香。

当微笑写在脸上，

脸就显得个性漂亮，

当微笑藏在心底，

心里就充满了欢喜，

2、提问□a□诗歌里是怎样说微笑的

b□为什么说微笑是花园里的花朵微笑是挂在嘴上的蜜糖

引导幼儿讨论：因为微笑的脸让人看了感觉个性漂亮；而且心里感觉十分甜蜜，充满了欢喜。

3、你们喜欢这首诗歌吗请小朋友跟着录音朗诵一遍。（再次播放微笑课件）

4、讨论：生活中你在哪儿见到过这样美丽的微笑呢

引导幼儿联系生活实际体会微笑的作用。

小结：经常带着微笑的人，到处都会受到欢迎。因为看见你快乐，大家也会跟着分享你的快乐。

三、创造微笑

1、师：我们都明白了微笑的魅力，但我们在生活中有时也会遇到不开心的事情，那时你会怎样办呢（想办法解决问题、做些令自己开心的事、想些以前发生过的开心的事）

请小朋友看看发生在我们身边的小故事。（观看录像）

2、出示幼儿生活中的两个片段。

师：如果你在旁边会怎样做呢

幼儿讨论后之后放录像

旁边的优优看见了，拿起自己的油画棒递给文文，微笑着说：“别着急，用我的吧。”文文高兴地接过来：“谢谢你优优，我喜欢你。”

师：优优是怎样做的（微笑着帮忙别人）文文怎样说的她情绪怎样样

幼儿讨论后放录像后半段：优优揉揉碰疼的腿，微笑着说：没关系，我很勇敢的。彬彬感激地说：“优优，你真好！我喜欢你！”

师：优优怎样做的（微笑着原谅了别人）彬彬怎样说的

通过直观表演录像，让幼儿能简单地感受到微笑在人际交往中的魅力。

师：你喜欢优优吗为什么

4、引导幼儿讨论得出结论：优优是个心地善良、喜欢微笑的孩子，所以小朋友都喜欢她。因为微笑很神奇，它能让人美丽，让人们情绪舒畅，还能让一些不开心的事情悄悄地从我

们身边走开。所以我们要像优优那样和小朋友友好相处，经常露出美丽的微笑，互相关心、互相帮忙，这样你快乐，我快乐，大家都快乐）

四、表达微笑

1、游戏：传递微笑

a□小朋友，此刻我要用照相机拍出你们最美丽的微笑，我看看谁笑的最漂亮（用相机给幼儿拍照）

b□此刻我们做个游戏“传递微笑”。请你对旁边的伙伴露出可爱的微笑，并且能够说些问候或者祝福的话，（比如我喜欢你、见到你很快乐等等）也能够用动作（拉拉手、抱一抱）来表示，这样一个一个传递下去幼儿传递微笑。教师巡视指导幼儿微笑。

c□幼儿交流活动后的感受

2、画“微笑”

鼓励幼儿画出自己最喜欢的微笑的表情，布置在准备好的相框里，并简单向同伴介绍，让幼儿进一步感受微笑的美丽和魅力。

五、结束部分

师：小朋友，这天你快乐吗

幼：快乐！

师：那就让我们一齐随着音乐唱起来，跳起来吧！

师幼一齐演唱歌曲《歌声与微笑》，自然结束。

活动评价：整个教学活动充满了温馨、快乐的气氛，孩子们在老师亲切的微笑和精心设计的教学环节中放松身心，大胆讲述以往的生活经验并得到提升，充分感受到微笑的魅力。第一个环节“看微笑”，教师制作了一个音画俱佳的“笑脸”课件一下子吸引了幼儿的注意力，从而使幼儿感受到微笑给人带来的快乐。第二个环节“听微笑”，幼儿通过欣赏优美动听的诗歌，感受到微笑的人是美丽的。之后在老师的启发引导下“谈微笑”，进一步了解了微笑的魅力“你快乐，大家也能分享你的快乐”。第三个环节“创造微笑”，幼儿通过观看老师预设的两个场景录像，引起思考、讨论，学习如何运用微笑解决生活中的不开心的事，学会和身边的人友好相处、持续微笑。第四个环节“表达微笑”，幼儿通过游戏练习用微笑向同伴表达善意，最后幼儿通过“画微笑”、“唱微笑”，充分感受、表达微笑给人们生活带来的快乐。活动中教师能够抓住重点，围绕主题启发引导幼儿用心思考、大胆表述，师幼互动良好。此外多媒体课件制作精美，不仅仅深深地吸引了孩子们的注意力，而且帮忙孩子们理解微笑的实际好处。孩子们通过多种感官参与活动，学习运用微笑表达善意、关心他人，最后在欢快的音乐声中孩子们的情绪到达了高潮，从而把整个教学活动推向了高潮，活动结束后引起了听课老师的热烈掌声。

中班喝牛奶反思篇四

《我爱吃的蔬菜》是（西师版）一年级语文教材的第一次口语交际活动。要让孩子们对口语交际活动感兴趣，这第一次活动必须能牢牢抓住孩子们的心，让他们乐于进行口语交流。所以老师首先得给他们搭建好交流平台，创设良好的交际情景，激发他们的交际热情和欲望。在交际中，老师要注意引导孩子们养成良好的口语交际习惯，培养孩子们大方自信地表达自己的交流内容。

- 1、激发与人交际的兴趣，能大胆表达自己的交流意图。

2、认识常见的蔬菜，能用恰当的语言把自己喜欢吃的蔬菜从样子、颜色或味道等方面进行介绍。

3、培养学生的口语交际能力，引导他们养成良好的口语交际习惯。

4、教育学生多吃蔬菜，养成不挑食的习惯。

重点：能用几句通顺的话把自己喜欢的蔬菜介绍给大家，培养良好的交际习惯。

难点：注意口语简洁、清楚，能正确表达自己的意思。

老师：本课放大的彩图或课件，收集有关蔬菜的图片和营养价值等方面的知识，几颗小五星。

学生：自己喜欢的蔬菜实物或图片，在家长的帮助下收集有关蔬菜的吃法和营养价值等方面的知识，并跟着家长到菜市场去买菜，观察卖菜者，买菜者的语言等。

一课时

师：小朋友们，你们喜欢看动画吗？

生：喜欢。

师：咱们一起到动画城里去看看好吗？

生：好。

师：动画展示。

1、小朋友，刚才咱们在动画城里看到了什么？谁来说一说。

2、老师引领，向同学们介绍自己喜欢吃的蔬菜以及爱吃的原

因。

老师知道吃蔬菜对身体有许多好处，所以我特别喜欢吃蔬菜，尤其爱吃马铃薯，也就是我们叫的洋芋。它营养丰富，俗称地下苹果，而且，它还不会含有农药，是让人放心的绿色蔬菜。

你们看，图片上的这些小朋友在互相介绍自己喜欢吃的蔬菜，看看他们怎么说的：“我喜欢吃萝卜，因为它又大又白，煮着吃可好吃了。”“西红柿好吃又好看，它既能生吃，也可烧汤，炒蛋，吃法多着呢！”

3、在生活中，你最喜欢吃哪些蔬菜，把你准备的蔬菜或头饰（图片）拿出来，先向同桌介绍这些蔬菜。选择你最喜欢的方面（如样子、颜色、味道或营养价值等）进行介绍。

4、在4人小组内交流。鼓励同学们积极参与，大胆交流，交流时注意语言流畅，声音清晰。听话的同学要做到专注，有礼貌。

师：小朋友们，下面我出几条谜语，你们猜一猜都是什么蔬菜，好不好？

生：好。

（学生踊跃发言，最后老师揭秘底：黄瓜）

师：第二则谜语稍微短一些了，猜猜谜底是什么？

“脸圆像苹果，酸甜营养多，既能做菜吃，又能当水果。”

生：是西红柿。

师：太棒了，就是西红柿。还有一则更短的谜语，猜猜看。红口袋，绿口袋，有人害怕有人爱。（谜底：辣椒）

（老师帮忙布置好蔬菜市场，鼓励同学们扮演好自己的角色）

- 1、一些人扮卖菜者，卖菜者从蔬菜的样子、颜色、味道、营养价值等选自己最喜欢的方面模仿市场上卖菜的编句子吆喝，夸自己的蔬菜好。
- 2、一些人扮买菜者，买菜者模仿家长买菜时的情景，可以三三两两一起，说说今天准备买什么菜，为什么买这些菜。
- 3、老师扮演市场调查员，采访买菜者，问买菜者今天准备买些什么菜？喜欢吃什么蔬菜，为什么？采访卖菜者，说说你今天的菜好不好卖，人们喜欢买些什么菜？要求被采访的同学回答时注意态度大方，声音响亮，姿势自然，语句通畅，能正确地表达自己的想法。
- 4、在充分交流的基础上指名学生上台说说自己喜欢吃的蔬菜的名称，为什么喜欢？

我们身体的正常生长发育，除了需要维生素外，还需要蛋白质、脂肪、水、矿物质、糖、盐这几大类营养物质，而这几大类物质缺一不可，少了谁，人就会生病。各种食物的营养成分各不相同，所以，我们在吃东西的时候千万不要喜欢的就多吃，不喜欢的就不吃。

评出本节课中最佳表现奖、语言最优美生动奖、最大方自信奖、最佳听众奖，发给五星作为奖励。

中班喝牛奶反思篇五

- 1、初步了解“生气”对人的影响，获得消除这一消极情绪的办法。
- 2、能关注自己的情绪，有积极调整自己情绪的愿望。

1、图片,ppt

2、木偶;

3、关于各种消气方法的卡片

意图：导入主题，了解生气是一种不良情绪。

1、小兔怎么了？你是从哪里看出来的？

2、生气会让人怎么样？

3、小兔可能为了什么事生气呢？（联系生活经验）

4、看一看、听一听，小兔到底怎么了？

意图：梳理经验，积累消除生气情绪的方法。

1、小兔生气的时候做了些什么？这样做有用吗？

2、怎样才能让小兔消气呢？（与木偶互动）

3、看一看，小兔用了哪些办法消气？（幼儿分散观察图片，教师巡回指导）

小结：深呼吸能使人冷静、放松；向关心自己的人说出生气的原因能得到安慰和帮助；想想别人的好，会很快忘记不高兴的事... 小兔用了这些好办法，心里的气全消了。

意图：迁移生活，知道要保持愉快的情绪。跟着音乐玩游戏：如果生气你会怎么做

小结：每个人都会有生气的时候，这很正常，重要的是你必须记住生气时该怎样做。希望大家快乐越来越多，烦恼越来越少，每天都有一份好心情。

活动反思：幼儿初步了解了“生气”对人的影响，也知道了消除这一消极情绪的办法。会关注自己的情绪，有积极调整自己情绪的愿望，也会调整他人情绪，知道妈妈生气了要哄妈妈开心。