

最新培养健康心理班会教案 心理健康教育班会教案(模板5篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

培养健康心理班会教案篇一

“我积极，我自信”

活动流程：

准备：播放歌曲《让我们荡起双桨》

(一)主持人宣布开会，说明班会的意义

小组讨论：在日常生活中，你对健康是怎样理解的？

明确：健康不仅仅是没有疾病，而是包括人身体的、心理的、社会的完全良好状态。它已经超出了疾病的范围，而是把人体的健康与心理和社会的关系紧密地联系起来。

(二)在日常生活中，你有哪些问题感到束手无策或让你背上思想包袱？

(三)帮帮你的小伙伴。

1. 主持人说话：给大家讲一个故事：

某个小伙伴，平时表现还不错，比如尊敬师长，团结同学，也爱讲卫生。但是做起事情来总无精打采，集体活动、干什

么的都不愿赶在前面，问他为什么？他说自己也做不太好，班上有那么多好同学去做，还用得上我吗？请你劝劝这个小伙伴。

2. 学生交流，劝劝这个小伙伴。

3. 班主任小结，肯定好的发言，指出不足。

(四) 传授克服消极心理的方法

1. 主持人讲话：要克服消极的态度，不光在自己的意识上注意自己提醒自己，另外还有很多方法，这里有两个小故事，大家听后就明白了怎么样使自己的情绪常处于积极的状态。

2. 两个同学分别讲故事：

(1) 《谁做得对》

(2) 《做自尊向上的人》

3. 主持人和大家一起归纳方法。

(1) 学会关心别人

(2) 学会宽容

(3) 学会控制自己的情绪。

(五) 总结

1. 通过本次活动，你有什么收获？

2. 写一篇今后在积极态度上该如何行事的小感想。

培养健康心理班会教案篇二

从进入大学到此刻，随着学习、工作等各方面压力的不断增大，有些同学们的心理有了必须的变化，摆正心态，迎接新的挑战，已经成为我们班当下不可忽视的问题。有必要开展一节心理主题班会，增强同学们的心理健康意识，提高同学们心理健康水平。

经过活动让同学们了解健康心理的新概念；让同学们认识到关爱的力量、协助的力量；同时，让同学们在简便的气氛下调节身心，提高班级凝聚力，构建和谐的10平面设计二班。

摆正心态，圆我大学梦

10级平面设计2班全体学生

20xx年xx月xx日

xxx

精美礼品、音响等

(一)活动前期工作：申请教室、购买活动所需要的物品，安排等“海报制作”各班干具体的工作。

(二)活动开始：

(1)支持人讲话，请班主任为这次活动做重要讲话，宣布活动开始。

(2)请我们班的k王刘一贤同学高歌一曲。

(3)文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学在团体中感受到欢乐，增强团体观念。认识到未来的社会合作

的重要性。

(5)请我们班的'廖俊英同学为我们歌唱。

(三)心理测验：(心理健康测试表另外附件)

(四)请班主任对我们的这次班会举行评点和总结

约35元。

培养健康心理班会教案篇三

环保、卫生、健康是我理想的校园环境，为帮助大家更深入学习健康主题，为大家分享最新小学生健康主题班会教案范文，仅供参考！

活动主题：环保、卫生、健康

班会内容(过程)：

甲：晶莹的蓝天和深沉的黄土地孕育出清新透亮的绿，

乙：绿色这是大自然恩赐给我们的生命之色。

甲：地球是人类生存的唯一家园。

甲：曾经，我被一部有关动物的电视记录片深深地吸引。并不是因为难得见到这些凶猛的大型野生动物的新鲜感，而是那在莽原旷野中，驰骋天地间的自由与彪悍，是那捍卫生命、繁衍生息的勇猛搏斗和艰辛觅食的生命意志。想必你们也曾被美丽的藏羚羊深深吸引，被憨态可掬的大熊猫逗的开怀大笑。然而，他们已不同往日。贪婪的人们剥夺了他们赖以生存的环境：人们大量填湖造房，群体鲸鱼搁浅在沙滩上；在电锯声中，

一颗颗大树奄奄一息,小鸟无家可归;在所谓的动物世界的背后,一些可恶的人们贩卖着藏羚羊大熊猫等珍贵动物的皮毛……我们能熟视无睹吗?不,我们不能,所以,让我们拉开环境保护的神秘面纱,还动物们一个美丽得世界。

合: 五(5)班环保主题班会现在开始!

乙: 首先,让我们观看几张照片。(照片略)看了照片,我们可以知道环保已经越来越重要。

乙: 大家对环保的了解还有待加强!为了考察大家对环保知识的了解情况,我们特地准备了一些环保方面的知识竞赛题,请看题(题目略)

甲: 大自然良好的环境哺育着人类及万物,然而人类却在征服自然的过程中践踏着自然,所以人类也遭到了大自然的严惩。

甲: 确实,在高科技日益发展之时,也带来了一系列严重的环保问题:(出示)光化学烟雾、有毒化合物、核污染、石油泄露等等。目前,全球有15%的土地因人类的活动而遭致退化。目前,世界陆地面积的1/4已经沙漠化。这些问题已引起了全人类的关注。

乙: 水是生命之源,然而,水正遭到日益严重的污染。目前,全世界有70%左右的人饮用不安全的食用水,平均每天有2.5万人死于因水污染引起的种种疾病。

甲: 1992年联合国在巴西首都召开的环境大会上就提出了“救救地球,保护环境”的口号。(出示图片)

我们能为环保所做的事很多,让我们从自己力所能及的事做起,从小事做起吧。我想,如果人人都这样做,那么我们的生活环境就会减少一些污染。

乙：为了我们自己，为了我们的后代，为了我们共同的家园，保护环境应该成为我们每个人的自觉行动。

甲：你看——水变清了，天变蓝了，大地一片春光。

乙：你听——森林里笑声不断，大小动物喜笑颜开。

甲：我相信，不久的将来，我们的空间会更洁净，我们的地球妈妈会更年轻，更健康。

乙：让我们从小事做起，从自己做起，为环境保护事业作出我们的一点贡献吧！

大家好，我是主持人李广熠，这次班会的另一个主题就是预防甲型h1n1流感。

甲型h1n1流感的到来，使所有人都进入了戒备状态，人们如果没有对它实行措施，它可能会把你带上天堂，所以在这我不得不提醒大家：小心。甲型h1n1流感它看似不可怕，但他却能把人带上天堂。甲型h1n1流感，它又并不像你想象中那么可怕，只要我们做好防控设施，他就不能侵犯我们。

在这，我要向大家提几点：

- 1 多洗手；
- 2 避免外出；
- 3 不去人多的地方。

同学们，如果你们出现了发烧，感冒，喉咙疼，请马上去医院检查一下。因为你可能得了甲型h1n1流感。

最后，我教大家两首顺口溜：

1、 猪流感，易传染，发热咳嗽像感冒，
勤洗手，常通风，人多不去凑热闹，
肉煮熟，才能吃，七十一度灭病毒，
卫生习惯记心间，可防可控不可怕。

2、 猪流感，国外有，也许会到家门口，
预防事儿先做好，这种疾病不用慌。
遇到病人戴口罩，人多不去凑热闹，
如果发热生了病，及时要把医院上。
一日三餐营养好，猪肉照样可以尝，
居住房间通风畅，衣被常洗照太阳。
双手都要洗清爽，病毒难以近身旁，
预防妙招尽知晓，疾病不能逞凶狂。

(最后请班主任老师发言)

班主任：同学们，经过大家的共同努力，今天的主题班会取得了圆满成功，大家不仅在这次活动中了解到许多环保知识，认识了环境保护的重要性，还知道了关于甲流感的预防措施。希望大家能从小树立保护环境意识，从身边的小事做起，从自己力所能及的事做起，为环保贡献自己的一点力。还希望大家一定像对待非典一样提高认识，不让周围任何一个人感染上病毒，积极宣传，认真搞好预防工作，健健康康、高高兴兴地生活在祖国的大家庭中！

培养健康心理班会教案篇四

1主持人给出本期讨论话题：如何看待父母亲的教育。

2各小组分别收集父母亲的基本要求，以及有哪些教育手段。并谈谈自己对父母亲教育的'方式方法'的看法。

3各小组进行讨论，把同学们的意见看法收集起来。然后小组长总结本组情况。

4全班每个小组小组长作情况总结，将本组情况作陈述，将学生意见加以小结。

5主持人收集各组同学的情况。并对每组情况作出小结。

6全班同学讨论，然后结合自己家庭实际，谈谈自己想法，谈谈自己对父母亲教育的看法。

7讨论哪些负面情绪，以及该如何正确对待父母及老师的教育。

8主持人作总结性发言。

效果及体会：通过这次班会活动，全班同学的积极参与，让同学们能认识拥有健康的心理，就要有正确的认识，以及积极向上的精神。每个人都应该有一股正能量，才能正确对待父母，老师的教育，同学们的帮助。

培养健康心理班会教案篇五

在大学里，我们的生活要度过三年，在不断学习生活中，大学生经常会出现一些问题，虽然不是很突出，比例也不高，可是也足以引起我们的重视了。为响应院团委心理健康教育中心组织开展心理健康教育的主题班会活动的通知，营造良好的学校心理健康氛围，进一步普及心理健康知识，发挥班

级在心理健康教育活动中的主体作用，增强班级凝聚力。

- 1、增强同学的团体荣誉感，增强班级凝聚力，构建和谐班级；
- 2、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗进取乐观的心来看待人生，善待生命的每一天。

“加强心理健康教育，珍爱生命；增强班级凝聚力，构建和谐班级。”

“团结友爱、珍爱生命”

2018年5月25号、经贸c304教室

- 1、播放心理健康班会主题曲、发放心理健康测试题，主持人向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。
- 2、请班主任讲话并经过ppt向同学们介绍大学生常见的心理问题及调适方式。
- 3、同学们分组（8人组）讨论以下与主题相关的话题
- 4、小游戏：

口传悄悄话(我早上已经走到寝室楼下了，发现天有点阴，可是不下雨。我不放心，怕下雨，就回去拿了把伞，没想到之后又是个大晴天)。从第一个人开始以耳语方式传到小组中最终一个人，再请同学们谈感受。

此练习目的是了解真相是如何变成假象的；了解传播的途径越长，失真就越大。所以与人交往是，如果想明白真情，必须不要道听途说；传播和接收信息的人都有职责保证准确。

- 5、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点

6、观看大学生自杀典型视频案例，并谈谈自我的看法。

7、《如何坚持心理健康》、《心理健康与成功人生》讲座视频

8、请班主任总结发言

经过本次班会，提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。使同学们懂得团结友爱、珍爱生命，增强班级凝聚力，构建和谐班级。让更多的学生关注自身的心理健康问题，及时调整好自我的心理，使自我以后能够生活得更好！