

最新保健班的心得体会(实用7篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

保健班的心得体会篇一

随着人们对健康的关注日益增加，保健科成为了一个备受瞩目的学科。在我学习保健科的过程中，我获得了许多宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将分享我学习保健科的心得和体会，希望能为其他人在保持健康的道路上提供一些有用的参考。

首先，学习保健科强调的是全面的健康观念。在过去，人们对健康的理解主要集中在身体健康方面，而忽视了心理和社会健康的重要性。然而，通过学习保健科，我了解到健康是一个综合的概念，包括身体、心理和社会三个方面。身体健康是基础，但心理健康和社会健康同样重要。了解这一现实，让我认识到要保持全面的健康需要从多个方面进行努力，如均衡饮食，积极应对压力和培养良好的人际关系等。

其次，学习保健科也使我更加注重预防和健康教育的重要性。在以往，我们通常在生病时才会去看医生，而忽视了预防疾病的重要性。然而，在学习保健科的过程中，我意识到预防远比治疗更加重要。通过知识和方法的学习，我能够更好地预防一些常见的疾病，如心血管疾病和癌症等。此外，我也将我的学习成果与家人和朋友分享，使他们意识到保持健康的重要性。通过提供健康教育，我相信可以在更大的范围内影响更多的人。

第三，学习保健科也巩固了我对医疗体系的理解。在过去，当我生病时，我只是简单地去看医生，然后按着医嘱进行治疗。然而，通过学习保健科，我了解到医疗体系实际上是一个复杂而严密的网络，包括医生、药师、护士以及其他医疗工作者。他们各司其职，共同努力为患者提供全面的医疗服务。在这个过程中，我也明白了病人自身的责任在医疗中的重要性。如合理使用医疗资源和遵从医生的嘱咐，从而提高医疗效果。

第四，学习保健科不仅仅是理论知识的学习，它也强调实践和个人经验的重要性。在我的学习过程中，我有机会参加一些实践活动，如参观医院和社区卫生服务中心等。通过这些实践活动，我亲身体会了医疗环境和直接接触了一些患者。这些实践经验让我更好地理解理论知识与实践的联系，并且使我对自己的学习有了更深刻的认识。此外，我还通过实践锻炼了一些实用技能，如急救、按摩等，这些技能在日常生活中也非常有用。

最后，学习保健科存在的一个挑战是知识的持续更新和不断学习的要求。由于医学的发展日新月异，新的研究和发现不断涌现。因此，作为保健科学生，要时刻关注最新的研究和发展，保持对新知识的敏感性，并不断更新自己的知识。同时，要不断学习，不断发展自己的技能和能力，以适应医学领域的变化和发展。

综上所述，学习保健科给我带来了许多宝贵的经验和体会。它不仅扩展了我对健康的理解，还让我认识到预防疾病的重要性，巩固了我对医疗体系的认知，并提供了实践和个人经验的机会。然而，学习保健科也面临挑战，需要持续学习和不断更新知识。最重要的是，我希望通过我的学习和体会，能够对他人的健康有所启发，并为他们提供一些建设性的建议和帮助。保持健康是每个人的责任，我相信通过共同努力，我们可以建立一个更加健康的社会。

保健班的心得体会篇二

多年来我亲身体会到，养生保健必须是多方面、全方位的，才能保持身体的健康：

首先：每天作息时间要有规律，按时睡觉和起床，不能熬夜，也不能起得过早。我基本上做到了晚十点左右睡觉，六点左右起床，中午休息一小时左右。早、中、晚分别上网，每次半小时左右，分多次上网。

其次：饮食上要特别注意养生保健，病大多数是吃出来的，所以这是关键。（我的饮食方式另文）

第三：坚持锻炼身体，要量力而行，不做超负荷运动，持之以恒。前些年我是坚持每天早起快步登山，大雾天不去。坚持步行上、下班。晚上遛圈半小时左右。退休后改为打太极拳或打门球；近七、八年又变成了每天上午8点左右走步去岱庙，大约20分钟到达，随着季节的变化，定点与来自公检法、建委、卫生教育、林业等十几位退休老逛友们聊天取乐开心，9点多离开回家。休息一会上网。饭后稍息，看一会报纸，上床休息。下午2：30分开始打门球，一个半小时，回家休息。

晚上躺在沙发上用小腿肚在膝盖上左右交替摩擦和用脚后跟交替摩擦脚心上千次；再用左右大拇指分别按摩其他各手指指法活动。坚持睡前热水泡脚，同时做颈椎操。

第六、跟随季节交替和气候的变化吗，随时更换衣帽，以免伤风感冒

第七：如有条件和机会时，尽量走出去游玩，既开阔了眼界，又促进了身心健康

第八：实践证明，多行善做好事，心里痛快，有利于促进身心健康

第九：常开开窗户，保持室内空气新鲜

第十：同志、朋友之间开玩笑、说笑话要讲究分寸，以免伤害感情和造成双方不痛快之事

保健班的心得体会篇三

20xx年就要过去了，幼儿园的卫生保健工作在校领导的关心支持下，牢固树立健康第一，预防为主、防治结合、加强教育的思想，采取一系列的有效形式和措施，认真执行卫生保健工作计划，通过齐抓共管，营造全园教职工关心和支持幼儿园卫生保健工作的局面，从而确保了全园幼儿的健康成长。现将一年来卫生保健工作总结如下：

我园根据幼儿年龄特点指定了科学有序的生活制度和作息时间表，并要求全体保教人员严格执行作息时间表，规范操作程序。在一日活动中保证有两小时的户外活动时间，其中体育活动一小时，午睡时间为2小时，两餐间隔时间在3.5小时以上。同时我们针对肥胖儿要求多运动，吃饭时做到最后一个吃，吃前先喝汤，不挑食，不吃零食的好习惯。而且我们还针对孩子卫生习惯差的特点，特别注意教育儿童养成良好的生活卫生习惯，做到饭前便后用肥皂流水洗手，吃饭不挑食，不偏食，饭后漱口擦嘴，平时注意勤洗澡，勤剪指甲，不咬手指，在注意自身卫生的同时，还要求小朋友注意保持公共场所卫生，做到不随地吐痰，不乱扔瓜皮果壳，保持幼儿园的环境整洁美观。

1、我园本着卫生、安全、富有营养利于消化的总要求，每周为幼儿制定营养带量食谱，做到品种多样，搭配合理并保证按量供给。为了提高伙食质量，我们在菜肴的搭配、烹饪上下功夫，保证幼儿吃饱吃好。

2、每天坚持到班级观察幼儿进食情况，观察饭菜的数量是否恰当，通过检查调节菜谱，使之充分满足幼儿生长发育生活

活动等所需热量及各种营养素的量。

3、定期召开膳食委员会会议，广泛听取教师、厨房人员、家长的意见建议，调整食谱，保证幼儿各类营养素摄取均衡。同时我们还将每周食谱向家长公布，让家长了解自己孩子在园的用餐情况，增加幼儿伙食的透明度。

为了更好的掌握卫生保健方面的各种知识，我们每月都对全园教师进行卫生保健知识培训，内容有：《春季传染病防控知识(一)》、《预防人感染h7n9禽流感知识》、《春季传染病防控知识(二)》、《猩红热及其防治知识》、《儿童四病防治小知识》、《教你正确饮用纯牛奶》、《幼儿园日常卫生消毒及方法》、《84消毒液的配比使用方法》、《幼儿常见病常识及突发事件的应急处理》、《儿童冬季如何保健防病》、《小孩出水痘怎样症状》。

1、严格把好防病治病体检关。我们坚持做好新生入园体检工作，经体检合格方可入园，幼儿入园体检率100%，入园后，每学期为幼儿测量身高、体重两次，并及时作好评价登记，发现问题，及时矫治。

2、把好晨午检关。保健教师坚持每天晨检、巡检，各班老师每天坚持认真晨检、午检，做到了一摸二看三问四查，并做好详细记录，了解每位幼儿的健康状况。在传染病流行期间更是加大力度，发现患儿及时隔离，防止进入园内造成蔓延。

3、把好消毒关。严格执行消毒制度，制订了详细的消毒要求，每位保育员都能熟练掌握，按要求严格规范操作，做好日常消毒和防病隔离工作，做到餐具、毛巾天天消毒，活动室、寝室每天进行紫外线消毒，玩具、图书定期消毒。在春季传染病多发季节，严格采取隔离消毒措施，被褥一周晒一次，一个月清洗一次。并做好记录的填写。

4、把好预防接种关。我们按计划免疫要求，积极配合有关部

门做好儿童计划免疫工作登记工作，对有缺漏的幼儿动员他们进行补种。

5、我园严格执行环境卫生制度，坚持每天一小扫，每周一大扫；每日一检查，不到位的地方指出后，及时补救。

6、幼儿的个人卫生习惯养成教育成果显著，幼儿都能养成按时喝水，饭前、便后洗手的好习惯。杜绝了病从口入，大大降低了各类传染病的发生。

7、配合兴华社区卫生服务中心做了龋齿的检查工作，做好防龋宣传，组织了幼儿“氟化泡牙”保健工作。

8、执行“回执”制度，下发的通知材料，收好回执，作好登记和统计工作。

保健班的心得体会篇四

第一段：引言（120字）

保健科是一门旨在帮助人们养成健康生活习惯的学科，我在这门课程中受益匪浅。通过一学期的学习，我对健康的概念有了更深刻的理解，并学到了很多实用的保健知识。下面我将分享我在这门课上的心得体会。

第二段：培养良好生活习惯（240字）

在保健科的学习中，我逐渐意识到养成良好的生活习惯对身体健康的重要性。我们了解到，健康的生活习惯包括合理膳食、适量运动、及时休息和规律作息等方面。通过学习，我明白了不良的生活习惯会给我们的身体带来很多负面影响，如吃太多垃圾食品会引发肥胖和心脏病等健康问题。因此，我开始更加注重饮食健康，选择优质食材搭配合理，增加蔬菜和水果的摄入，减少高糖和高脂食物的摄入。同时，我也

积极参加运动，每天保持适量的运动量，增加肌肉的力量和耐力，这样不仅能保持体形，还可以增强免疫力。在睡眠方面，我意识到及时休息对身体的恢复很重要，每天都保证足够的睡眠时间，以保持精力充沛和头脑清醒。

第三段：认识心理健康的重要性（240字）

在保健科的课堂上，我们不仅学习了身体健康，还学习了心理健康的重要性。我们了解到，心理健康是指个体心理状态的良好，包括积极乐观、心情愉快、正常应对压力等方面。通过学习，我明白了心理健康对个人的身心平衡和生活质量的重要性，并学会了一些调节心理健康的方法。比如，我开始注重情绪的调节，学会释放压力，通过锻炼、听音乐等方式舒缓心情。同时，我也学会了积极面对挫折和困难，调整自己的心态，增强抗挫折能力。这些方法对我来说都非常有效，让我在生活中更加乐观积极，减少负面情绪的出现。

第四段：加强健康知识普及（240字）

通过保健科的学习，我发现很多人对健康知识的认识存在很大的偏差。一些人对健康认识模糊，缺乏相关知识，容易陷入不良的生活方式。因此，我认为加强健康知识的普及非常重要。作为一名学生，我会积极参与学校组织的健康宣传活动，并利用自己的时间和精力去传播健康知识。我会利用社交媒体和朋友之间的交流，分享一些有关饮食健康、运动保健等方面的知识，帮助他们更好地了解和应用这些知识。希望通过这样的努力，能够让更多的人关注自己的健康，提高健康管理水平。

第五段：总结（360字）

通过保健科的学习，我深刻体会到健康对每个人来说都是至关重要的。通过养成良好的生活习惯，保持心理健康，学习相关的健康知识，我们可以更好地预防疾病，提高生活质量。

我会将这门课程中学到的知识和方法应用到日常生活中，不仅使自己身心健康，还能帮助身边的人关注和改善自己的健康状况。同时，我还会不断学习更新的健康知识，不断提升自己的保健意识和能力。希望在未来的日子里，我可以享受健康的身体和开心的心情，为自己和家人带来更多的幸福。

保健班的心得体会篇五

我的眼睛一直以来都是我生活中非常重要的部分。然而，在现代社会中，我们经常需要长时间使用电子设备，加之环境污染和不良的生活习惯，我的眼睛常常感到疲劳和不适。为了保护自己的视力，我不断探索和实践各种眼睛保健方法，总结出以下几点心得体会。

首先，正确使用电子设备是保护眼睛的基础。我发现，过度使用电子设备是导致眼睛疲劳的主要原因之一。因此，我养成了定时放松眼睛的习惯。每隔一段时间，我会离开电子屏幕，闭上眼睛，或者看远处的景物，以缓解眼睛的疲劳。此外，我还注意调节电子设备的亮度和对比度，避免将屏幕调得过亮或过暗。这些小小的改变，对保护我的视力起到了积极的作用。

其次，良好的生活习惯对眼睛健康至关重要。我意识到，充足的睡眠和均衡的饮食对眼睛的健康非常重要。每天保证7-8小时的睡眠时间，让眼睛得到充分的休息。此外，我还加入了一些对眼睛有益的食物，例如胡萝卜、菠菜和鲑鱼等，从而摄入足够的维生素A、C和E，为眼睛提供营养支持。这些良好的生活习惯不仅有助于保护眼睛，还有益于全身健康。

第三，保持眼部清洁也是眼睛保健的重要环节。为了防止眼部感染和眼睛疾病的发生，我每天都会清洗眼睛。清洗眼睛的方法很简单，只需要将双手洗净，然后用温水轻轻清洗眼睛周围的区域。此外，在饭前和洗手后养成摘掉隐形眼镜的习惯，以防止细菌滋生。保持眼部的清洁有助于预防眼睛疾

病的发生，同时提升眼睛的舒适感。

第四，眼保健操是减轻眼睛疲劳和改善视力的有效方法。我经常进行简单的眼保健操，如眼球转动、闭眼深呼吸和眼睛按摩。这些操练帮助我调节眼睛的肌肉，放松眼神，改善眼睛的血液循环。我还经常远眺远处的风景，或者眺望绿色植物，来放松眼睛和缓解眼睛的疲劳。这些简单的眼保健操成为了我生活中不可或缺的一部分，它们给了我的眼睛更多的活力和健康。

最后，定期眼保健检查是保护眼睛健康的重要环节。即使没有明显的眼部不适，我也会每年定期到医院进行全面的眼部检查。通过这样的检查，医生可以及早发现任何潜在的眼部问题，并及时治疗。这种定期的检查不仅有助于维护眼睛的健康，还可以规范我的生活习惯和护眼方法，从而更好地保护我的视力。

通过实践和总结，我深刻意识到了眼睛保健的重要性，并掌握了一些有效的保护眼睛的方法。正确使用电子设备，养成良好的生活习惯，保持眼部清洁，进行眼保健操以及定期眼保健检查，这些都是保护眼睛健康的关键。只有把这些方法贯彻于生活中，才能让我们的眼睛始终保持健康和清晰。

保健班的心得体会篇六

第一段：介绍保健课程的重要性和目的（200字）

在当代社会，保持身体健康已成为人们普遍关注的问题。为了提高学生的健康意识和知识水平，学校通常会开设保健课程。作为一门必修课，保健课程的目的是通过系统的教学，使学生掌握正确的保健知识和方法，以便他们能够在日常生活中更好地照顾自己并预防一些常见疾病的发生。

第二段：课程内容的丰富性和实用性（200字）

保健课程涵盖了多个方面的内容，包括饮食健康、心理健康、运动保健等。课程设置灵活，旨在满足学生在不同阶段对知识的需求。例如，在学习饮食健康方面，课程教学不仅包括基本的膳食搭配知识，还介绍了一些特殊群体的饮食需求和健康饮食习惯。此外，保健课程还注重培养学生的心理健康意识，帮助他们更好地应对压力和情绪波动。课程中还涉及到一些适当的运动方式，以提高学生的体质和抗病能力。

第三段：课程实施方式的多样性和趣味性（200字）

教学方法是保健课程有效实施的重要手段。为了激发学生的学习兴趣 and 参与度，保健课程采取了多种方法，如讲座、课堂讨论、小组活动和实地考察等。这些多样的实施方式使学生能够从不同角度和途径获取相关知识，并在实践中巩固学习成果。此外，保健课程还结合了一些趣味性的活动，如游戏、模拟演练等，让学生在玩乐中学习，使教学过程更为生动有趣。

第四段：保健课程对学生的积极影响（300字）

通过参加保健课程，学生获得了许多积极的收益。首先，他们对健康和疾病有了更深入的了解，学会了如何预防和应对常见疾病。其次，他们在饮食方面有了更科学的认识，学会了合理搭配食物，养成健康的饮食习惯。此外，保健课程还提高了学生的心理素质，培养了他们的情绪管理能力和抗压能力。最后，通过适当的体育锻炼，学生们不仅改善了体质，还培养了合作精神和团队合作意识。

第五段：对进一步加强保健课程的建议（300字）

尽管保健课程已经取得了一定的成绩，但仍有一些问题需要进一步解决。首先，课程内容需要与社会生活更贴近，适应时代的需求，例如增加网络健康、社交健康等方面的内容。其次，课程教学方法可以更多元化，例如利用现代多媒体技

术，增加互动性，提高学生参与度。此外，学校可以加强与社会有关健康机构的合作，开展更多实践活动，让学生身临其境地感受和应用所学知识。总之，进一步加强保健课程的内容和实施方式将有助于提升学生的健康水平和生活质量。

总结：

通过参加保健课程，学生们获得了丰富的健康知识和技能，提高了健康意识和生活质量。保健课程的设置和教学方式的多样性以及趣味性使学生在学习中积极参与并乐在其中。然而，为了进一步加强保健课程的效果，课程内容需要与现代社会需求接轨，教学方法需要多元化，同时学校和社会机构也需要加强合作，提供更多实践机会。希望未来保健课程能够更好地满足学生的需求，助力他们健康成长。

保健班的心得体会篇七

当我们受到启发，对学习和工作生活有了新的看法时，马上将其记录下来，从而不断地丰富我们的思想。很多人都十分头疼怎么写一篇精彩的心得体会，下面是小编精心整理的保健养生心得体会，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

多年来我亲身体会到，养生保健必须是多方面、全方位的，才能保持身体的健康：

首先，每天作息时间要有规律，按时睡觉和起床，不能熬夜，也不能起得过早。我基本上做到了晚十点左右睡觉，六点左右起床，中午休息一小时左右。早、中、晚分别上网，每次半小时左右，分多次上网。

其次，饮食上要特别注意养生保健，病大多数是吃出来的，所以这是关键。

第三，坚持锻炼身体，要量力而行，不做超负荷运动，持之以恒。前些年我是坚持每天早起快步登山，大雾天不去。坚持步行上、下班。晚上遛圈半小时左右。退休后改为打太极拳或打门球；近七、八年又变成了每天上午8点左右走步去岱庙，大约20分钟到达，随着季节的变化，定点与来自公检法、建委、卫生教育、林业等十几位退休老逛友们聊天取乐开心，9点多离开回家。休息一会上网。饭后稍息，看一会报纸，上床休息。下午2.30分开始打门球，一个半小时，回家休息。晚上躺在沙发上，用小腿肚在膝盖上左右交替摩擦和用脚后跟交替摩擦脚心上千次；再用左右大拇指分别按摩其他各手指指法活动。坚持睡前热水泡脚，同时做颈椎操。

第四，保持每天有个好心情，多交几个朋友，有不如意事与知心朋友诉说出了，不憋在心里。尽量少发脾气、少生气。

第五，定期查体，有病及时就医，用药要遵医嘱，按时用药，不随意用药，更不轻易信小广告，什么偏方、秘方，乱用保健品，以避免有损健康，我是坚决不信小广告那一套。

第六，跟随季节交替和气候的变化吗，随时更换衣帽，以免伤风感冒。

第七，如有条件和机会时，尽量走出去游玩，既开阔了眼界，又促进了身心健康。

第八，实践证明，多行善做好事，心里痛快，有利于促进身心健康。

第九，常开开窗户，保持室内空气新鲜。

第十，同志、朋友之间开玩笑、说笑话要讲究分寸，以免伤害感情和造成双方不痛快之事。

最后，有个和睦相处的大家庭，是养生保健的基础，极为重

要。所以一定要妥善处理好家庭事务，保持有一个温馨和睦的家庭。