

健康养生坊活动方案策划(通用5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

健康养生坊活动方案策划篇一

为了更好的普及大学生心理健康知识，促进大学生良好的适应大学生活，合理的规划好自己的大学生活，同时也进一步加强心理健康素质培养，建设个人新风貌，促进和谐校园发展。

和谐校园健康你我他

机械系全体同学。

心理健康知识专题讲座

- (1) 认识、了解大学生心理健康教育。
- (2) 心理健康知识普及及指导。
- (3) 走进高职，面对现实，适应新生活。
- (4) 学习与时间管理能力。
- (5) 人际关系与交往能力。
- (6) 恋爱与性心理。
- (7) 情绪与自我调节能力。

(8) 大学生心理障碍及预防。

(9) 自我意识与自我培养。

(10) 职业生涯规划。

更多的大学生能关注和重视自身的心理素质能力培养，友好的适应大学新生活，为新的生活和梦想而更加努力奋斗！

健康养生坊活动方案策划篇二

5月4日—5月15日，学院在十个班级范围内，开展以“大学生心理健康”知识为主题的手抄报策划与创作活动，为心理健康手抄报大赛积极准备。在前期的宣传动员之后，各班全员上阵，围绕心理知识普及、心理健康故事汇、心理励志成才等特色鲜明的主题，明确分工：有的同学负责通过各种渠道收集素材；有的同学负责具体版块的设计；有的同学负责文字书写；有的同学负责美化版面。在时间比较紧张的情况下，同学们克服紧张的学业压力，抽出课余时间制作手抄报。有的班级利用晚自习之后的时间，创作至深夜；有的同学为稿纸上一趴就是几个小时。但是为了班级的荣誉，没有人叫苦叫累。最后，在有限的时间内，每个班级都向学院提交了自己满意的作品参加校级比赛。

每个班级手抄报制作完毕，同学们自觉地将其传到了自己班级微博上，以求让班级所有的同学浏览、受教育、得启示，也更好地进行班级之间工作的交流学习。

心理健康手抄报活动的开展，开辟了材料科学与工程学院大学生心理健康教育的全新途径。同学们通过自己动手策划、制作手抄报，对大学生心理健康的重要性和心理健康相关的知识有了更加感性和具象的认识和体验。

2、选拔心灵大使树立心灵标杆

在心理健康手抄报活动紧锣密鼓开展的同时，材料科学与工程学院在全院学生内部，开展了心灵大使选拔活动。各年级在活动前期，以辅导员牵头，各班两委干部为主力，积极利用班委例会等形式，充分调动起同学们的热情和积极性。各年级同学十分珍惜这次展现自我才能的机会，纷纷向学院递交申请。根据选拔内容和选拔标准，学院召开专题会议，对报名同学进行初审、推荐。

科学与工程学院围绕“525大学生心理健康节”的系列活动还将持续开展，希望通过形式多样的活动使大学生心理健康教育不仅仅只局限在课堂。而是成为他们日常学习生活的有机组成部分，融入到他们的一言一行，一举一动中。最终达到“关爱你我美化人生从心开始”主题活动的预期。

健康养生坊活动方案策划篇三

学会与别人相处

发展心理学研究表明，同伴交往是儿童形成和发展个性特点、形成社会行为、价值观和态度的一个独特而主要的方式。鉴于友谊对儿童心理发展有重要影响，通过观察、与学生交流发现本班学生非常重视同伴关系，但普遍对友谊的认识存在偏差，决定召开“学会与别人相处”为主题的班会，旨在帮助学生正确理解友谊，使同学之间建立真正的友谊，促学生心理健康发展，形成良好个性，建立正确的友谊。

（三）小品表演（这都是班里发生的真人真事。）

甲乙二人是好朋友，好东西都共同分享。连好吃的都是你一口，我一口。一天，甲乙一同去逛商场，出来后甲送给乙一件小礼物，说是从商店里拿的。乙问同学们：“我该怎么办？”同学讨论摘录：（同学按讨论结果演完）

（四）选择谁做朋友。（出示题目）

甲乙是非常要好的朋友，经常在一起写作业。一天，甲很快做完了作业，在旁边催促乙快点写，可乙有两道题不会，想了一会也不知怎么做，甲越催乙越着急，甲最后说：“干脆，你抄我的吧！”这样，乙很快把作业写完了，两人开始一起玩耍。

（五）写一写你认为真正的友谊是什么？（按你认为最重要的先后顺序列出）

（六）说一说

- 1、你知道的关于友谊的名人名言。
- 2、你认为真正的友谊最重要的是什么（可自己写名言）
- 3、你现在最想对你的朋友说什么，你想成为谁的朋友，你和哪个朋友出现了误会，自由活动五分钟做你想做的事。

（七）结束语真正的友谊：相互尊重、相互信任、相互帮助、相互学习、共同进步。

祝每位同学都能找到知心朋友，获得真正的友谊。

健康养生坊活动方案策划篇四

认真贯彻落实市、县教育局及计生局关于人口与青春期健康教育的精神，坚持以学生为本，关爱学生身心健康，根据初中生生理、心理的发展特点和认知规律，以青春期生理健康、心理健康教育为主要内容，以完善高尚人格为理念，以科学的知识、科学的态度、科学的方法和科学的精神，积极开展人口与青春期健康教育，培养初中生科学的人口意识、健康的性观念和自我保护能力，促进学生身心全面和谐发展。

1. 帮助学生了解和掌握青春期生理心理变化的特点、青春期

烦恼产生的原因，掌握排解青春期烦恼和困惑的方法，学会保持愉快情绪，增进心理健康，对生命有一个全新的认识。

2. 教育学生学会尊重自己、尊重他人，学会正确的异性交往，培养正确的友情。

3. 培养学生良好的卫生习惯，树立良好的心理素质和道德修养，提高自我控制和自我保护能力。

4. 树立正确的人生观、价值观，增强对自己、对家庭、对社会负责的意识，以健康的体魄和健康的心态迎接人生的挑战。

1. 感受青春、男生女生

2. 浅谈青春期的生理、心理发育

3. 青春期健康教育的意义

4. 青春期的一般心理特征及其表现

5. 自尊自信、与父母沟通的技巧

6. 中考前心理辅导

家长学校：

1. 中考前良好学习环境的创设

2. 青春期孩子的沟通与引导

1、科学性原则：要以科学的态度、科学的方法向初中学生传授科学的青春期健康知识，做到适时、适度。

2、针对性原则：根据初中生身心发展特点和认知规律，根据不同年龄的学生在生理发育和心理发展各个阶段的特点有

针对性地实施教育。

3、差异性原则：在面向全体学生的基础上关注性别的差异、年龄差异、个性差异，要根据学生的不同情况和不同需要开展多种形式的教育和辅导活动，提高他们身心健康水平和自我保护能力。

4、主体性原则：注重学生的参与，要尊重学生、理解学生，要以学生为主体达到教育的实效性。

5、正面引导原则：坚持正面引导原则，突出人格教育，通过教育引导学生自律、自爱、自重、自尊，使学生获得是非分析判断能力，提高自我行为控制力。

1. 加强领导，成立青春期性健康教育领导小组。

组长：元业辉(校长)

副组长：鲍明旭(副校长)

2. 加强师资队伍建设。组织教师认真学习文件，深刻领会青春期性健康教育工作会议精神，认识到本项工作的重大意义和深远影响，统一全校教师思想。同时，通过专题学习，逐步提高从事性健康教育教师的基本理论、专业知识和教育水平。

3. 充分利用好学校心理健康咨询室。专室专用，专人专值。咨询室配备专用电脑一台，进一步完善、健全校园心理健康咨询制度，设立青春期健康教育热线电话，设立青春期健康“心灵有约”信箱，努力做好咨询和辅导工作，及时解决学生在成长过程中遇到的困惑。

4. 拓展渠道，科学安排教学内容。

(1)以课堂为主渠道。做好与学科教学的有机结合。特别在《思想品德》《科学》学科中进行专题教育。

(2)发挥医务室作用。宣传、传授艾滋病及其预防知识和青春期生理卫生知识。

(3)开好专题讲座。以专题讲座、心理活动课等形式，分年级、分性别、有层次、针对性地安排教学内容，形成有自己特色的校本教材。

(4)订阅图书杂志，落实展板，普及青春期性健康教育的基本知识。

健康养生坊活动方案策划篇五

母亲节，五月的第二个星期天，作为一个向母亲表达爱的节日，往往被快节奏的校园生活所遗忘。同时，很多人往往不知道以什么方式来表达对母亲的爱。时至五月母亲节来临之际，远离父母在异地求学的我们，该如何祝福亲爱的母亲，让他们感受到我们的爱。

通过本次活动，呼吁同学们关爱母亲，关心家人，并鼓励同学们勇敢的对母亲表达自己的爱。

感恩母亲节，爱就大声说

5月13日（母亲节）

北校电信路口

北校全体学生

1、请x部帮忙制作相关的宣传海报以及许愿树。

2、准备好便利贴、笔、调查问卷（详见附表）。

3、5月13日请志愿团帮忙，在北校电信路口摆台，

向路过同学发放调查问卷，并请他们来许愿树前写下自己相对母亲说的话，鼓励同学现场打电话，对母亲说：“妈妈，我爱你。”

便利贴 $3 \times 2 = 6$ 元

调查问卷 $0.1 \times 150 = 15$ 元

合计：21元

法学院心理健康

二xx年三月二十四日

附：调查问卷

你对母亲了解多少？性别xxxxxx出生年月xxxxxx