

# 2023年健康教育班会记录内容 心理健康 教育班会教案(优质19篇)

保护环境是我们每个人的责任，只有共同努力才能实现可持续发展。环保总结可以采用多种形式，如报告、文献、演讲等，要根据具体情况灵活运用。要想写好一篇环保总结，可以参考以下的范文和经验。

## 健康教育班会记录内容篇一

- (1) 正确理解健康的完整概念；掌握心理健康的基本内涵。
- (2) 确立保持与增进身心健康的正确态度与行为方式。

(1) 健康的概念。

(2) 健康的表现形式。

(一) 健康的概念：

在身体上、精神上和社会交往上保持健全的状态。

人们对健康的理解往往是不同的。有人认为没有病就是健康的，这种理解是不全面的，还有人没有疾病、身体强壮就是健康，这种理解当然进了一步，但还是不够完整。健全的身体状态除了身体无疾病、无缺陷外，还应包含体格健壮，各器官系统机能良好，有较好的适应外界环境能力和对疾病的抵抗力等。

(二) 什么是心理健康：健全的精神是指心理方面的状态。

尽管心理健康的标准因社会、时代、文化传统和民族的不同而有很大的差异，但人们认为以下三条应是心理健康的人所

共有的：

（1）自我控制的'能力：心理健康的人善于控制自己的情绪，不为一点小事而激动，不会一遇问题就紧张、慌乱，更不会任凭情绪发泄做出越轨的行为，而是沉着、冷静，善于理智地处理各种事务和问题。

（2）能正确对待外界的影响：一个人在生活中总会遇到各种问题，有成功，也会有挫折和失败，外界的影响也是各种各样的。心理健康的人总是能客观地、实事求是地对待外界各种影响，既不因胜利而冲昏头脑，也不因挫折而灰心丧气，能恰如其分地估计周围发生的一切，应付自如。

（3）保持内心平衡的满足状态：心理健康的人有自知之明，处事乐观，从不提出超越现实条件的过高要求，知足常乐。另外，从社会交往的角度看，一个健康的人总是乐于同他人交往，在群体生活中能协调相处，互相尊重，乐于助人，态度热情，关系融洽。健康的人还总能从容地承受生活和工作中的各种压力而不感到过分疲劳。

### （三）身体健康与心理健康的关系

（1）身体健康是心理和社会交往健全状态的物质基础。一个人若是健康欠佳或是疾病缠身，自然会或多或少地影响其他两个方面。心情不好、社会交往不正常或在群体生活中关系紧张，也会在一定程度上影响身体健康。

（2）人们要维护和保持自己的健康，除了注意身体健康外，还要注意保持健全的精神状态和健全的社会交往。

（3）为了有效地保持和增进身心健康，我们必须树立正确的生活态度。在家庭、学校、社会与人的交往中要严于律己，宽以待人；要善于正确地理解对方，并建立起协调融洽的生活氛围；要正确对待生活中碰到的挫折和失败，做到意志坚

定，百折不挠，勇于进取。

## 健康教育班会记录内容篇二

目标：

- 1、创设情境，感受家的温馨并感恩家人的无私付出，增强对家的依恋之情。
- 2、明白家家都有本难念的经，理解、体谅父母，不一味地索求和埋怨。

教学准备：

- 1、搜集好成长中的温馨照片，准备好一本自制的小日历。
- 2、整理好一个亲身经历的家里不开心的生活片段，改编成剧本准备演出。

教学过程：

### 一、谈话导入

同学们，自从我们呱呱落地那一刻起，我们的每一声啼哭都牵扯着爸爸妈妈那温柔的心房，我们的每一次微笑，都带给爸爸妈妈无限的幸福和喜悦。今天让我们一起来欣赏大家收集好的成长照片，再次品味陪伴我们成长的那一份浓浓的爱。

### 二、让爱住我家

- 1、观看课前布置好的“爱伴我成长”的照片展。

(1)自由观看、交流。

(2)围绕主题畅谈观看后的感受。

(3)教师总结：一张照片，一份浓情；一张照片，一段记忆。因为有爱，我们成长；因为有爱，我们快乐。家永远是我们生命的摇篮，家永远是我们温馨的港湾！

(4)请搜索记忆里的温馨画面，结合自己的生活实际谈谈你对“家永远是我们生命的摇篮，家永远是我们温馨的港湾！”这句话的理解。

(5)教师：对，同学们，在我们每一个成长的日子，都记载着爸爸妈妈，爷爷奶奶为我们无怨无悔的付出，让我们用心把他们的付出铭刻在心里，记载在我们的爱心日历上吧！

2、制作爱心日历。（重在方法和制作程序的示范指导，课后完成）

(1)读一读教材上的爱心日历，想象日记里所描绘的场面，体会作者当时的心情。

(2)相信大家和文中的小作者一样，每天都享受着家人所付出的浓情关爱，也有不少同样美好而又温馨的瞬间，让我们也把这一切记载在我们的爱的日历上吧！

(3)讨论制作日历的方法、步骤。（老师可做如下引导）

a闭上眼睛回想家人每天为我们所做的事情，以及父母为我们的成长所付出的心血。

b把你印象中最深的事情用简短的语言记录下来，制作自己的爱心日历。

c也可以把你为父母所做的点点滴滴记载在爱心日历上。

d爱心日历的展示，畅谈欣赏后的感受。

(5) 算一算：母(父)爱知多少？

(6) 老师补充故事总结：《妈妈的帐单》

(7) 教师：同学们，正如爱心日历上所记载的那样，我们时刻感受到的是家人无微不至的关爱，并且这些爱是无法计算的。但是牙齿和嘴唇都有打架的时候，再说大人也有大人的烦恼和忧愁啊，让我们来读一读家家那本难念的经！

### 三、我家那本难念的经

1、现场演练：即兴表演一段与文中类似的生活片段。

3、说说自己在学校、家里遭遇的委屈和烦恼，其他同学可以畅谈想法并提出建议。

教师下发设计好的纸张：分为“我的委屈和烦恼”和“解决办法”两个版块(先让每个学生把自己最近的烦恼填写在纸上)

随机请学生说出自己的烦恼，教师根据学生回答分类：同学之间的矛盾，师生之间的误会，(父)母子之间的矛盾，自身的心理压力……有类似烦恼的学生分为一组。

各组交流讨论寻求最佳解决办法，组与组之间也可以相互提建议。

根据讨论所得，各自再结合自己的实际情况填写好“解决办法”栏。

收集好填写好的纸张，装订成册，学生为之命名后挂墙壁上供学生课余自由翻阅。

### 四、课外活动

同学们，我们每个人在成长过程中，都难免遭受委屈和挫折，聪明、坚强的孩子能正确、勇敢地面对挫折和委屈，最终战胜挫折；而有的孩子在面临挫折时却选择了冲动和逃避，一走了之，离开了温暖的家，也离开了父母用爱精心筑造的温馨港湾，给自己和家人带来了无穷的伤痛。请同学们在课后注意收集生活中小学生离家出走的事例，准备下节课交流。

## 健康教育班会记录内容篇三

教学目的：

- 1、让学生明白在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。
- 2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的本事。
- 3、每个人都应当以进取、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。教学重、难点：培养学生的心理承受本事。教学具：准备小学生跳楼事件的报道材料。

教学过程

### 一、用实例引导思考

1、教师带着同情、惋惜的感情讲述两个小故事□a.本市某小学的一位高年级学生，头天午时放学时，告诉教师有人欺负他。教师说“明白了”，没当场解决。第二天该生便在自家跳楼身亡。事后，家长、教师在日记中了解到他是因常受别人欺负想不开而寻短见□b.一所农村小学的低年级学生，因长期完不成作业，受到教师批评，放学回家用红领巾把自我系在门柄上勒死。

3、全班交流。

## 4、教师小结

### 二、拿子照自我

小结：现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。能够说，如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。另外，现代社会的快速提高和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。

## 健康教育班会记录内容篇四

帮助学生发现和认识自己生活中存在的不良习惯，培养学生健康、科学的行为习惯和生活作风。

使学生发现和认识自己生活中存在的不良习惯，培养和养成健康、科学的行为习惯和生活作风。

### 一、交待任务

我们每个人都有一些自己的生活习惯，有的是好习惯，有的是坏习惯。好的习惯应发扬，坏习惯就要改正。如果你有某些坏习惯，这节课我们就要帮助你改改你的坏习惯。

板书：改改你的坏习惯

### 二、新授部分

1. 看课堂剧《小红的三餐》：故事大意：小红早晨起床，洗漱完毕，妈妈把饭菜在餐厅摆好，叫小红吃早饭，小红说：“妈妈，我不饿，我不吃。”说完就上学去了。中午放学小红一进家门就看见桌上放着她平时最爱吃的红烧排骨，小红拿起筷子大口大口地吃了起来，一直吃到不能再吃为止，

下午上学的路上开始胃疼，晚上回家发现只有一个她最不爱吃的酱茄子，小红只吃了两口就不吃了。

师问：谁能说说不卫生的习惯还有哪些生答：师板书：

师问：你有这方面的坏习惯吗你准备怎样改正

小结学法：（略）

2. 观看课堂剧《小明的100分》。

（大意：）老师说今天的数学卷子，我已初步看了一遍，现在发还给你们，我公布正确答案，要求同学们对照标准答案自行打分。小明左右一看没有注意，忙把填空中的错误答案改正过来，打上100分。这节课结束时老师说：“同学们，老师是在做一个诚实测验，如果你有不诚实的表现要改正。

看幻灯出示的问题，同桌讨论后回答：

- (1) 小明这是一种什么坏习惯
- (2) 不诚实、欺骗老师这属于哪种坏习惯
- (3) 还有哪些习惯是人际交往中的坏习惯
- (4) 如果你有这其中的坏习惯，你打算怎么办

3. 观看课堂剧：《客人来了》故事大意：张叔拿来一盒礼品到小立家做客，爸爸接过礼品盒放在桌子上后跟张叔叔谈话。小立打开礼品盒，发现里面有她爱吃的蛋糕，就吃了起来，一边吃一边嚷着叫爸爸陪她到公园玩儿。

看幻灯：出示题：

- (1) 故事中小立有哪些坏习惯



(2)这是哪方面的坏习惯

(3)还有哪些是家庭生活中的坏习惯

(4)如果你有打算怎么办

用刚才学习前两个内容的方法自学，小组讨论，派一人回答

4. 说说你或你发现别的同学有哪些日常生活中的其它不良生活习惯，你的改正措施。

### 三、总结

1. 问：通过这节的学习，你懂得了什么

2. 师总结：

每个人都会不同程度地存在某种或某些不良习惯。只要大家从小勇于认识和承认自己的不良习惯，并下决心纠正，就能不断进步，健康成长。

明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。

师讲解，大家齐读。

### 四、总结

同学们，通过今天的学习，认识到拖拉作风的危害，养成良好的学习习惯，不要明日复明日。

板书设计：不要明日复明日

明日复明日，明日何其多。

我生待明日，万事成蹉跎。

## 健康教育班会记录内容篇五

为提高学生的心理健康水平，强化学生心理素质，促进学生的心理成长，近期，怀宁县清河中心学校组织各班开展了心理健康教育主题班会，让心理健康教育走进班级。

本次心理健康主题班会活动，不但提高了学生对心理健康知识的了解，增强了心理保健知识，促进了学生对和谐人际关系的认识，还引导学生树立正确的健康观念，在幸福快乐中学习、成长。在心理健康活动的影响下，校风班风充满了正能量，学生的幸福感大大提升，学习已经成为孩子们幸福成长的心灵家园。

## 健康教育班会记录内容篇六

教学目标：

- 1、认识、体会、表现人类常见的各种情绪。
- 2、初步学会调节情绪，使自己经常拥有快乐的情绪。

教学目的：

- 1、让孩子从小逐渐认识自己，认识自己的情绪，并学会初步的调节，使自己经常拥有快乐的情绪。
- 2、让孩子在轻松、愉悦的氛围、情绪中认识、体会、表现一些常见的情绪：“喜、乐，怒、哀、惧”。

中学生教学方法：游戏法，表演法，情景教学法。

教具：多媒体教学，实物，图片等。

教学过程：

(高兴、紧张、害怕、快乐……)

## 步骤二、游戏导入，体会情绪

我们就先来做个游戏吧!“击鼓传花”。小组进行传花，先把花放在第一组第一个同学处依次向其他同学传，音乐停轮到谁谁就得表演节目。(采访：表演了节目和没表演节目的同学分别感觉如何。)

(学生得到了失望、兴奋、喜悦等各种情绪体验。)

## 步骤三、认识情绪

1、采访：访问此刻的学生的心情怎样?

根据学生回答进行板书，指出这就是情绪。(板书：情绪)

### 2、情绪

生活中有各种各样的情绪，老师经过仔细观察，把这些情绪都拍摄下来了，(课件逐一出示各种情绪人的画面，带声音)：高兴、伤心、生气、害怕、烦恼。

他的情绪怎样?(高兴)

从什么地方看出他很高兴?(板书：表情、动作、声音。)

想象一下，他为什么这么高兴呢?

逐一出示图片，再辨情绪，从什么地方看出他的.情绪?想象为什么会有这种情绪?

3、你还能列举出其他情绪吗?(愤怒、紧张、难过、好奇、兴高采烈……)

## 步骤四、体验、表现情绪

### 1、游戏一：摸礼物

老师今天带来了两个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（两个盒子，分别请两位同学上去取。）

（盒子一：小鸭 盒子二：空的）

体验情绪：你想知道里面有什么礼物吗？——“好奇”的情绪，着急的情绪。

手伸进盒子之前——“紧张”的情绪，期待的情绪。

手触摸到礼物时——“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪。

拿出礼物时——“高兴或害怕”的情绪。

边进行教师边采访，此时的情绪怎样？他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪。

## 步骤五、情景表演

1、以小组为单位，根据所提示内容，排演心理情景剧。

课件出示提示内容：

当遇到以下情况时，你会有怎样的情绪？会怎么做？

(1) 当你的妈妈来学校看你的时候。

(2) 当你想去同学家玩，妈妈却没有同意的时候。

(3) 当你考试拿到好的成绩的时候。

(4) 当你考试考砸了，父母批评你的时候。

(5) 当你在付钱的时候，发现自己没带钱的时候。

操练五分钟左右时间，让二至三组同学上台表演，表演完后，老师对同学们进一步引导，如何在生活中保持快乐的情绪，抛弃不好的情绪。

步骤六：引导

情绪原来有许许多多，那么，哪一种情绪你希望经常拥有它呢？(快乐、高兴等)我们也来谈一谈快乐的事吧！

步骤七、小结：

是啊！生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去面对，如何让自己保持快乐的情绪。

老师为同学们准备了一只垃圾桶，知道是用来干嘛的吗？老师希望同学们把所有的坏情绪都扔到垃圾桶里，把好情绪留在心中。最后，我们齐唱一首歌曲：《我们都是快乐的人》。

## 健康教育班会记录内容篇七

在小学生中开展生命与健康教育，是小学素质教育的一项重要内容，也是现代基础教育的一个显著特点。从小培养学生良好的身体素质，开发学生心理潜能，塑造学生的健康人格，这对于提高中华民族的整体素质，提高未来人才的质量，有着极其深远的意义。我本着“学会生活、学会、学会做人、学会发展”这个素质教育培养目标，我能做到认真备课、认真上课，并能圆满地完成了本学期的生命与健康教育教学任务。

本册教材共有10篇课文。本册的教学内容具体如下：1、生命本无价 2、呵护的健康。3、我又长个高了 4、做情绪的主人 5、和谐校园拒绝暴力 6、小心上当遇险不惊 7、消防安全行 9、爱滋病红丝带 10、天生我才必有用。这些内容注意了培养学生既要有健康的身体又要有良好的心理；既要学会爱惜自己的生命又要学会关心他人，创造良好的生活环境，使大家都能共同成长。

这个学期，通过教学学生明白和知道了一下道理：

- 1、在学会珍爱自己生命的同时，善待他人的生命，并且能够热爱和敬重生命。
- 2、每个人都必须拥有健康，才能更好地学习、生活；拥有健康，才会更快乐。
- 3、他们知道了人的真正的长高，不光是身高的增加，更是心灵的成长。
- 4、通过学习，学生明白控制自己的情绪，让自己始终保持积极的心态，做情绪的主人。
- 5、通过学习，学生明白校园，我们学习的乐园，称赞的摇篮，我们渴望在和谐安全的校园环境中愉快地学习、健康快乐地成长。
- 6、通过学习知道在纷繁复杂的社会里，我们要学会分清良莠，抵制诱惑，警惕不法分子的侵害。
- 7、火给人类带来光明与温暖，带来健康与智慧，然而失去控制的火却可能烧掉茂密的森林，高大的楼层，甚至夺去人的生命，所以学生要掌握一定的消防知识。
- 8、了解毒品的危害，远离毒品，生命才能焕发本真的色彩。

9、爱滋病侵扰我们的顽固敌人之一，学生必须掌握预防爱滋病的基本知识，共同抵制全人类的敌人。

10、通过学习正确认识自己，找到自己的特长，对自己充满信心。在进行教学的过程中我注意了抓住教学重点、难点，如：

- 1、教育学生为什么要去关心自己和他人的道理。
- 2、怎样去拒绝毒品预防爱滋病等卫生知识。
- 3、怎样去做情绪的主人。
- 4、怎样去寻找自己的特长，做有利于社会的人。

在实施教学与教育过程中我主要采取了以下的具措施：

- 1、运用多种评价手段，以激活学生的学习兴趣，运用教具、挂图、多媒体课件进行直观教学。
- 2、充分发挥学科知识与生活实际有着广泛而密切的联系的特点搞好教学。

总而言之，通过讨论法、测试法、角色扮演法、游戏法、行为训练法等多种方法对学生进行切实有效的教育，使学生的心理和生理得以健康发展。

## 健康教育班会记录内容篇八

活动目的：

- 1、引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该笑对生活中的不如意，做一个快乐的人。

2、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪。

活动重点：

引导学生通过观察体验别人的快乐与烦恼，找到快乐的真谛。

活动难点：

引导学生用自己所掌握的寻找快乐的策略来更好地调整自己。

活动准备：

事先准备小品，情景设计和歌曲磁带。

活动地点：

本班教室

活动过程：

一、创设情景体验烦恼：

1、揭题，教师激情导入：

2、趁机引导，回忆烦恼：

谁都难免会遇到不愉快的事，请大家拿出小纸片，写出最近遇到的令你烦恼的事。

二、学生互动，倾诉烦恼：

1、教师：生活中人人有烦恼，有了烦恼怎么办？请大家来听一个故事：《国王长了一只兔耳朵》。



2、教师讲故事。

3、教师引导：有了烦恼，让我们像故事中的理发师一样来大声地说出自己的烦恼！

4、说出内心话：引导学生诉说感到不愉快的事。

三、交流方法，心理疏导：

1、观看心理小品，评析是非：

小品：（内容概要：小明在踢足球，不小心摔了一跤，李丽正想去扶他，老师走了过来，说是李丽把小明弄倒了，就批评李丽。李丽很生气，在学校把气压在心里，放学了，在回家的路上，她边走边摘树叶出气。）

2、教师导语：我们看了同学生气时的各种表现，请大家讨论，他们这样做对吗？为什么？看我们能不能自己发现问题、分析问题、解决问题。

3、教师导语：大家遇到的问题中，有许多烦恼其实是可以排解的，可以感受快乐的。

4、讲故事：《猪八戒新传》。

思考：为什么同样面对下岗，沙和尚满脸笑容，而猪八戒却闷闷不乐？

教师小结：不同的想法，对人的影响多大啊！

5、情境游戏：

《猜一猜》情节设计：晶晶上前，做闷闷不乐状，委曲地自言自语：作文课，我认真地写，满怀信心地给老师看，老师说不行；而同桌这么死板的作文，老师却说好多了。

教师引导(1)：你能猜出此时晶晶在想些什么吗?(老师处理事情不公正;同桌会拍马屁;老师看不起我)情节设计：老师又凑到晶晶的耳旁低语几句，晶晶眉头舒展开来。

教师引导(2)：猜一猜老师刚才对晶晶说了什么?(请换一个角度想问题)情节设计：晶晶跳着，笑着回到了座位上。

教师引导(3)：请同学们猜一猜，晶晶为什么这么高兴?她是怎么想的?(老师觉得我的作文水平比同桌高，应该写得更好;老师对我严格是为我好。)

## 6、心理体验，

师：小艺买了一件新衣服，自己挺满意。可是，邻居芳芳说：“太难看了！”

小艺这样想：她觉得特别伤心。

小艺这样想：她觉得还可以。

小艺这样想：她觉得很快乐了。

7、师小结：要知道，一个人遇到不顺心或不公正的对待时，他并不是世界上最倒霉、最不幸的人，世界上很多事，取决于我们的想法，有时候换个角度想问题，能让我们摆脱烦恼，增强自信，找到快乐。

## 四、分享经验，体验快乐：

3、教师点拨：怎样才能做一个快乐的人?大家的办法真多!这些让我们快乐的办法就像是我们的心灵营养餐，让我们摆脱烦恼，忘记不快，高兴起来。

4、享用“心理快餐”：

教师导语：现在，大家行动起来，一起来享用美味的心理佳肴吧！

6、教师赠言：面对复杂的生活，我们应该用积极的办法去调整好自己的情绪，使自己永远快乐。

## 五、关注他人，共享快乐：

1、小组合作，排解烦恼：开展“我来安慰他”活动：通过体验活动，还没有完全抛开活动之初回忆产生的烦恼的同学，同组的学生共同承担义务，共同商议，结合自己的生活实际，和这次活动中了解的方法，鼓励同学尝试排解烦恼。教师引导：被帮助的同学露出笑脸时，我看到大家都笑得很甜，帮助别人也是一种快乐。

2、教师总结：今天的活动真有意思，也很成功，大家都找到了快乐的小窍门，学会了自己安慰自己。我真心希望看到我们的集体中，人人都是“快乐天使”，同时还要学做为别人排解烦恼的“快乐天使”。要在平时留心身边的小伙伴和家人，发现谁在什么时候有不快乐的情绪的时候，设法找到原因，试着为他送去快乐。

在歌曲《只要我们露笑脸》声中，结束本次班会。

## 健康教育班会记录内容篇九

通过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

调查问卷、课件制作、开展方法：讨论法，说说、议议。

### 1、课前填写调查问卷

调查学生与自己父母的关系，不需写名字，真实填写。

a亲密b比较紧张c疏远和一般。

2、根据课前统计情况，

师：是谁，把我们带到这美丽的世界？是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们？是我们的父母！可是，现在你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感？今天，就让我们来学习如何走近父母。

1、不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；

2、放学迟迟不愿回家，贪玩。

师：如果你有以上情况，父母会如何惩罚自己？请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。（学生发言）

投影事例的“孩子，我为什么打你”。

师：是的，打与不打都是爱，那被打事件中，你又有没有做错？请曾经被父母惩罚过的同学，说说自己做错了什么？  
（学生发言）

写一写，算一算父母每一天要为家庭做多少事，付出多少时间？

想一想，父母容不容易？你有没有分担父母的艰辛？

议一议，对自己父母不满意的同学，说一说你认为谁的父母最理想？

说一说，拥有“最理想父母”的同学说说自己父母。

师：我们要应和父母多一点交流。我们该怎么和父母交流呢？  
（学生发言）

- 1、老师说说自己与父母孩子交流的情况？
- 2、学生说说自己与父母交流的情况。
- 3、选出一些写得比较好的“给父母的一封信”，请同学读出来，并把父母的回信也读出。

小结：由此可见，我们与父母的关系并非不能改变，父母也不是不近人情的，他们也在关心我们，也在想办法走近我们。那我们就该主动走近父母。

- 1、多向父母表达你爱他们。

主动承担家务；纪念日、节日送点小礼物；遇特殊情况写一封信表达感激；

适时为父母倒杯茶、削个水果。

- 2、和父母有分歧时学会换位思考，站在父母的角度上去想一想。

- 3、应让父母感觉你相信他们，多交流并经常给予赞美。

多向父母说说自己的情况，自己的愿望；多倾听父母的话；遇上烦恼，告诉父母，寻求父母的帮助。

- 4、回家和外出主动给父母打招呼。

- 5、时时紧记，父母只会爱孩子，决不会害孩子。

## 八、布置作业

- 1、做一个表格，列举父母工作之余为家庭做了什么事，花多少时间？

- 2、给父母送一张卡片，表达你对他们的爱：
- 3、平常多为父母倒杯水或分担一些家务。

## 健康教育班会记录内容篇十

活动目标：

1. 让学生们对心理健康有初步了解和认识；
2. 掌握一些培养心理健康的手段和方法；
3. 提高主动注重心理健康的进取性；
4. 确立自我心理保健的意识，到达一种健康的心理状态

活动过程：

(一) 健康两个字很简单，我们都会写也都认识，但你们明白“什么是健康吗标志是什么呢”如果你明白请举手。-----学生回答-----大家说得很好。我那里有一个参考答案，请大家看一下。

下头我们来讨论几个问题：

1. 什么样的心理状态是不健康的
2. 那么不健康的心理状态又是怎样的呢说说你的看法，也能够举例子。

(二) 试举例说说我们身边的成功者的心理状况又是怎样的呢

大家回答的很好。下头我们一齐看看

总结心理健康的几个标准：

- 1、智力正常。
- 2、情绪稳定，心境愉快。
- 3、反应适度，行动有序。
- 4、乐于交往，人际关系和谐。
- 5、自我意识良好，个性品质健康。
- 6、良好的社会适应本事。

总之：心理健康的人能充分发挥自我的最大潜能，能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即包含两层意思：

- 1、无心理疾病
- 2、具有进取发展的心理状态

### (三) 下头是我们中小學生常见的几种心理疾病

中小學生常见的几种心理疾病——任性、以自我为中心、注意力不集中、侵犯行为、说脏话、逃学、偷窃、说谎、厌学、敏感多疑、依靠、报复、享受、性心理异常、自卑、自杀、强迫神经症、精神分裂。

### (四) 我们应当如何远离这些心理疾病呢

最健康心里状态：进取乐观的心理状态。所以我们要坚持一颗进取向上的心

请同学们看下头一个小故事

案例1：据说在推销员中流传着这样一个小故事，两个欧洲人

到非洲去推销皮鞋，第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望地说：“这些人都习惯打赤脚，怎样能买我们皮鞋呢！于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自我的皮鞋，最终发了大财，这就是心态导致的天壤之别。

请问同学们你怎样看待这个问题(思考片刻)。

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自我的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前留下的海螺壳，她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原先认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《欢乐的城堡》，她从自我的牢房中望去，最终望到了自我的星星。

是什么让她发生了如此大的转变呢

案例3：龙哈迪是美国历史上最伟大教练之一，在皮尔博士所写的一本小说《热忱——它能为你做什么》一文中这样叙述：

如何做到呢他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在那里(他敲着自我的印堂)，从此以后，我要你们只想这件事，你们的家庭，你们的宗教和达绿湾包装者队，要按这个次序让热忱充满你人全身。

队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自我的感觉，觉得自我热血沸腾，雄心万丈，那一年他们打赢了七十场球，成为区冠军、全国冠军、世界冠军。

一个球队的根本转变，不只是球员的辛苦学习、技巧和对运



动的喜爱，更重要的是有了热忱才造成了这种不一样的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你们记住三件事：你的职责、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有！

### (五)结束语(评述)

鲜花曾告诉我你怎样走过，大地明白你心中地每一个角落。甜蜜的梦啊，谁都不会错过。最终迎来今日这欢聚时刻。水千条山万座我们曾走过。每一次相逢的笑脸都彼此铭刻。在阳光灿烂欢乐的日子里。我们手拉手啊想说的太多。星光撒满了所有的童年。风雨走遍了每一个角落，同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。-----阳光像渗透所有的语言。春天把友好的故事传送。同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌。同一首歌。

## 健康教育班会记录内容篇十一

### 一、班会目的：

通过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

### 二、班会准备：

调查问卷、课件制作、开展方法：讨论法，说说、议议。

### 三、班会程序：

#### 1、课前填写调查问卷

调查学生与自己父母的关系，不需写名字，真实填写。

a亲密b比较紧张c疏远和一般。

2、根据课前统计情况，

师：是谁，把我们带到这美丽的世界？是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们？是我们的父母！可是，现在你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感？今天，就让我们来学习如何走近父母。

四、出示一些图片，内容是

1、不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；

2、放学迟迟不愿回家，贪玩。

师：如果你有以上情况，父母会如何惩罚自己？请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。（学生发言）

五、从父母角度看

投影事例的“孩子，我为什么打你”。

六、从自身找原因

师：是的，打与不打都是爱，那被打事件中，你又有没有做错？请曾经被父母惩罚过的同学，说说自己做错了什么？（学生发言）

七、小组活动

写一写，算一算父母每一天要为家庭做多少事，付出多少时间？

想一想，父母容不容易？你有没有分担父母的艰辛？

议一议，对自己父母不满意的同学，说一说你认为谁的父母最理想？

说一说，拥有“最理想父母”的同学说说自己父母。

## 八、与父母交流

师：我们要应和父母多一点交流。我们该怎么和父母交流呢？(学生发言)

1、老师说说自己与父母孩子交流的情况？

2、学生说说自己与父母交流的情况。

3、选出一些写得比较好的“给父母的一封信”，请同学读出来，并把父母的回信也读出。

小结：由此可见，我们与父母的关系并非不能改变，父母也不是不近人情的，他们也在关心我们，也在想办法走近我们。那我们就该主动走近父母。

## 九、走近父母的方法。

1、多向父母表达你爱他们。

主动承担家务；纪念日、节日送点小礼物；遇特殊情况写一封信表达感激；

适时为父母倒杯茶、削个水果。

2、和父母有分歧时学会换位思考，站在父母的角度上去想一想。

3、应让父母感觉你相信他们，多交流并经常给予赞美。

多向父母说说自己的情况，自己的愿望；多倾听父母的话；遇上烦恼，告诉父母，寻求父母的帮助。

4、回家和外出主动给父母打招呼。

5、时时紧记，父母只会爱孩子，决不会害孩子。

## 八、布置作业

1、做一个表格，列举父母工作之余为家庭做了什么事，花多少时间？

2、给父母送一张卡片，表达你对他们的爱：

3、平常多为父母倒杯水或分担一些家务。

## 健康教育班会记录内容篇十二

### 一、活动内容：

保持积极的心态，才能获得成功

### 二、活动目的：

1、二年级是学习的基础时期，学生对学习也有了一定浓厚的兴趣，那么有健康的心理素质才可以更好的为以后的学习道路打下坚实的基础。这次活动，就是让学生拥有积极健康的心态，快乐的学习。

2、通过主题活动，宣传心理健康教育知识，培养同学们积极健康的心理，让学生控制自己的行为，使其拥有积极稳定的情绪。

3、让家长更理解孩子的心理，能与孩子真情沟通，使家庭教

育和学校教育很好相结合。

### 三、过程与方法：

在大家自主、合作、探究的过程中，培养学生，敢于表达自己的想法，培养学生的团结互助的精神，从而达到以上的活动目的。

### 四、课前准备：

收集自己崇拜的名人事例，目的是想让学生用名人的事例来激励鼓舞自己。

### 五、活动口号：

“努力拼搏，成就自我”。

### 六、活动过程：

(一)：播放音乐。

播放六一节合唱歌曲《虎年顶呱呱》

(二)、打开心窗，说说心里话。

同学们，想起我们六一节一起努力得奖合唱的歌曲有什么感想呢？是不是觉得有努力后的胜利感。

那学习上呢？同学们太窝中心小学学习知识，已经是第二年。二年级了，你们一定有深刻的感受吧。我们来交流一下吧。生活上，学习上，人际关系上，老师的言语上，家人的目光上，大家畅谈自己的一些看法。

(同学交流一下心里话)

好，刚才一些学生讲述了他们的亲身体会，相信这也是代表了许多学生的心声。听了大家的讲述我也理解，求学路上新奇和疑问，有些同学会天天都担忧着，想啊想，也会产生厌学的不良心里。那我们一起来解决分析下你们会遇到的烦恼和问题吧。

故事1：《钓竿》

要把整篓的鱼送给他，小孩摇摇头，老人惊异的问道你为何不要？

小孩回答我想要你手中的钓竿。

老人问你要钓竿做什么？

小孩说这篓鱼没多久就吃完了，要是我有钓竿，我就可以自己钓，一辈子也吃不完。

我想你一定会说好聪明的小孩。

错了，他如果只要钓竿，那他一条鱼也吃不到。

因为，他不懂钓鱼的技巧，光有鱼竿是没用的，因为钓鱼重要的不在钓竿，而在钓鱼的技术。

听了故事，你有什么想说的吗？

(同学交流一下自己的想法)

有太多人认为自己拥有了人生道上的钓竿，再也无惧於路上的风雨，如此，难免会跌倒於泥泞地上。就如小孩看老人，以为只要有钓竿就有吃不完的鱼，像职员看老板，以为只要坐在办公室，就有滚进的财源。

大家说一下，同学们应该注意什么呢？

学习要注意方法，不是只要坐在教室里，就是在学知识。在教室里还要认真听讲，要主动积极的学习，其中还要注意一些细节，不是只听就可以了，比如数学，我们还需要练，掌握了方法才能和老人一样“吃不完的鱼”，才能学以致用。

故事2：《路上的石头》

送到一位大臣手里。王子们很快完成了任务。费迪南开始询问王子们：“你们是怎么把信送到的？”

一个说：“我是爬过那块巨石的。”

一个说：“我是划船过去的。”

也有的说：“我是从水里游过去的。”

只有小王子说：“我是从大路上跑过去的。”

“难道巨石没有拦你的路？”费迪南问。

“我用手使劲一推，它就滚到河里去了。”

“这么大的石头，你怎么想用手去推呢？”

“我不过试了试，”小王子说，“谁知我一推，它就动了。”原来，那块“巨石”是费迪南和大臣用很轻的材料仿造的。自然，这位善于尝试的王子继承了王位。

(同学交流一下自己的想法)

通过同学们讨论后，老师想和你们一起说一说在学习中我们能够有什么启发呢？一起归纳总结下吧！这个故事讲的是一个把自己的命运交给别人，甚至交给某一个人，自己一点儿也不动脑筋，只是相信别人那太危险了。自己要学会掌握自己的命运，自己要把握自己的人生，把握住成功。

### 故事3、《好学不倦——只有一个洞穴的老鼠很快被捉》

在一个漆黑的晚上，老鼠首领带领着小老鼠出外觅食，在一家人的厨房内，垃圾桶之中有很多剩余的饭菜，对于老鼠来说，就好像人类发现了宝藏。

正当一大群老鼠在垃圾桶及附近范围大挖一顿之际，突然传来了一阵令它们肝胆俱裂的声音，那就是一头大花猫的叫声。它们震惊之余，更各自四处逃命，但大花猫绝不留情，不断穷追不舍，终于有两只小老鼠走避不及，被大花猫捉到，正要向它们吞噬之际，突然传来一连串凶恶的狗吠声，令大花猫手足无措，狼狈逃命。

大花猫走后，老鼠首领施施然从垃圾桶后面走出来说：我早就对你们说，多学一种语言有利无害，这次我就因而救了你们一命。

(同学交流一下自己的想法)

通过学生的激烈讨论，发现老鼠首领很善于学习，多一点知识总是有用的，也是把握住成功的好方法。也就是说：多一门技艺，多一条路。不断学习实在是成功人士的终身承诺。

积极的心态有：乐观、热情、大度、奉献、进取、自信、必胜、勇敢、坚强，有意志力，有强烈成就感等。

消极的心态有：没有目标、缺乏恒心、自大虚荣、自卑懦弱、恐惧失败。

## 健康教育班会记录内容篇十三

现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校对教师都提出了更高的要求，让同学们懂得不但要有强健的体魄，也要



有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力，保持健康的心态，迎接挑战，迎接生活。

1、让同学们知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可能避免。

2、初步掌握战胜挫折的方法，学会换个角度看问题，培养学生战胜挫折的能力。

3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

1、将全班同学分成若干个小组。

2、请每个同学把自己学习、生活中的烦恼写到一张形纸条上，备用。

### （一）游戏导入，感受挫折

1、同学们，今天上课之前我们要进行一次扳手劲比赛，你们有信心吗？

2、挑选班级两名“大力士”进行比赛。每名同学选择自己支持的比赛选手，比赛结束后请失败的同学和支持者用一个词语表达自己的心情。

3、虽然刚才我们只是在玩一个游戏，可能失败的同学还是会觉得有点难过。生活中就是这样，虽然我们都希望梦想成真、一帆风顺，可是结果却常常事与愿违，遇到挫折。板书挫折我们会伤心会难过，贴哭脸，这是很正常的反应。下面我们一起来看一段视频，看看和我们同龄的孩子们在篮球比赛失败时有怎样的表现？板书？（播放一班与二班球赛微课程视频）

## （二）战胜挫折与困难

1、讨论：同学们你们是不是有过类似的经历，你们认为这样正常吗？让我们一起来思考。首先老师想问一下如果是你遇到了这样的事情你会有他们一样的反应吗？如果是请举手。那你们觉得他们这样做对不对呢？让我们来看看二班同学的。老师是教育他们的？再看视频。

2、其实这些道理我们都知道，可是说起来容易做起来难。在我们的身边许多孩子面对挫折都手足无措。一名小学生竞选大队长落选了，结果竟然拒绝上学。接下来请同学们和老师一起来看一则相关的新闻报道。（为了考查同学们应对挫折的能力，记者在长沙一所小学做了一个实验，挑了几名成绩优异在学校担任大队委的尖子生，让一名老师通知他们撤去了原有的职务，看看孩子们面对这种突如其来的状况有什么反应。）

3、播放视频

## 健康教育班会记录内容篇十四

一，教学目标：通过看课件和录像、讲故事、讨论等方式，使学生理解、掌握挫折的概念并能够认识到“每个人在成长中都会经历挫折、成功必然经受挫折、挫折对人们的影响具有‘双重性’的特点，从而激发学生增强自我抗挫的愿望”。

二，教学重点：

1、追求与挫折的辩证关系。

2、联系实际、联系自我，建立起正确的“挫折观”。

（一）教学过程

## 一、导入

1、播放“命运交响曲”简介贝多芬的追求与挫折

## 二、讲授新课

了解关于“追求与挫折”的基本知识

1、提问：用自己的语言说出“什么是追求，挫折”

2、电脑幻灯出示“追求”和“挫折”的概念

追求是指用积极的行动，争取实现某个目标；挫折是指人们在追求某种目标的活动中，遇到干扰、障碍，遭受到损失或失败时产生的一种心理状态。

### (二) 追求与挫折的关系

1、观看录像：“我们的桑兰”（带着问题观看思考）

2、同学讨论——

1) “桑兰的追求与挫折”

2) 出示电脑幻灯片“桑兰的追求与挫折”

3) 讨论归纳“追求与挫折”的关系

3、出示电脑幻灯片——成长必须追求：挫折往往会伴随着追求；不怕挫折，勇于追求。

### (三) 面对挫折

1、观看录像“同学的故事”

## 2、小记者谈采访感受

3、电脑幻灯出示：“对我们的启示”“追求往往随着挫折的战胜而实现”

### (四)挫折的影响

1、配乐幻灯“一封没有发出的信”

2、讨论写信人遇到什么挫折？

带给她什么影响？如何帮助她摆脱

消极的影响？

3、配乐幻灯一一

当今的爱因斯坦《斯蒂芬·霍金》

4、为“挫折”作新的诠释

### (五)总结升华

1、电脑幻灯：“首席科学家”一一严纯华

2、小结全课

1)电脑幻灯一一勇于追求，不怕挫折！敢于追求，战胜挫折！  
不断追求，挑战挫折！

2)mtv十电脑幻灯一一歌曲“未来的未来”

3)伴随着歌声，滚动播放

课后作业

作文：“心灵的撞击”——记自己追求中遇到的挫折

(重点：遇到挫折时的想法、采取的对策、产生的影响)

## 健康教育班会记录内容篇十五

\_\_班根据系党总支关于对学生心理健康主题班会的具体要求以及相关指示，针对\_\_年\_\_月\_\_日在思贤楼503教室开展了以“我的青春我做主”——大学生就业就业为主要内容的主题班会。此次班会由团支部负责组织开展，班委会协助完成。

在这次班会我们采用了播放视频、图片并由各学生代表发言等多种形式展开，取得了良好反应。面对现在大学生就业务虚不务实、眼高手低、缺乏实际经验等这些应届大学毕业生就业难的主要原因，此次活动意在让同学们更好的面对就，消除困惑，走出误区，采用正确的态度，充满自信的面对将来的就业问题。

有关这次主题班会的具体内容如下：

一、由团支书权飞飞主持宣布班会正式开始

宣读本次班会的主要内容、目的、班会流程和班会纪律。

二、本班心理联络员何瑞、杨慧分别发言：

就大学毕业生就业问题分别发表看法。他们的发言从大学生就业现状、存在问题、国家政策以及大学生就业应该有的正确态度等几个方面展开，引导同学们正确面对大学生就业问题。

三、观看相关视频：

这个视频主题主要是大学生就业心态，从中我们深刻的明白

了心态决定了结果，能够放低自己的人，通常将来能够走得更高等并且对就业、职业和事业这三个工作中的必要步骤有了一定认识：就业可以是临时的，职业则是一辈子的而事业是职业的更高境界。所以我们可以现就也在择业，从不断前进的过程中实现自己的职业梦想与人生价值。

#### 四、调查同学有关就业发展方向以及就业准备情况

未来发展方向调查详情如下图所示：（略）

从表中可以看出90%以上的同学对自己以后发展方向都有很明确的打算与计划，不到10%的同学至今发展方向不明确。针对这种情况我们应该引导方向明确的同学坚定的前进，而那些方向不明确的同学更需要我们的关注给他们正确的指导希望他们早日确定方向并为之努力。

并且我们也了解到了在大学3年里都在积极地为未来就业做着准备，除了平时认真学习专业课以外还自学自考了多个方面的就业资格证书与能力证书，主要有人力资源助理师、计算机二级、会计资格从业证、高级办公自动化、文秘等级证书等等，但是其中存在的问题是：男生拥有的各种资格证书比女生少很多，针对这一情况，我班团支部联合各个班委以及心理联络员鼓励男生严格要求自己不断发展前进。

拥有资格证书的具体情况如下表：（略）

#### 五、由班长总结这次班会的主要内容

希望同学们能够用正确的态度通过正确的方式实现自己的梦想。无论现实有多么现实，坚持最初的梦想。

我们现在需要做的就是做好一切准备，及时转换自我角色。对于大多数的学生来说，大学阶段过的是一种单纯而有保障的生活，学习、生活、交际都较有规律，这样的生活方式与

现实社会存在一定的距离。在大学生生活结束之际，踏上岗位之前，最重要的就是能够迅速完成自我角色转换，做好就业心理准备。在调查统计结果表明，有80%以上的大学毕业生不能够及时完成角色转换。

深入了解自身就业前如何选择职业，要根据自身的个性特征来决定。全面了解自己的心理特点是选择职业的重要前提；兴趣是爱好的推动者，爱好是兴趣的实行者。人们对职业的选择往往以自己的兴趣爱好出发，这就更需要认真分析自己的兴趣爱好。对自己充分的了解，是每一个求职者进行职场定位的依据与前提，而大学生在面临巨大的就业压力时，往往很少能真正做到全面了解自己，这需要我们冷静来思考。

对自己充满足够自信要做好准备在就业遇到各种困难，困难是只阻碍你成功的绊脚石，但他也是陪伴你走向生命制高点的经之路。在面对困难时只要我们能挺过来，那就是你又一次跨越了人生的另一个高峰。大学生就业虽然严峻，但我们也不用担心，因为社会是不会淘汰有能力的人在面对困难时我们不能失去自信，只有你充满自信，你才能够跨越这制高点。

## 健康教育班会记录内容篇十六

### 一、问题的提出：

环境教育是我校素质教育的一项重要内容。在创建“绿色学校”的过程中，我们发现部分学生的环境意识淡泊，随手乱扔垃圾的现象在一定范围内还存在，随身带零食到教室的现象也在一定程度上存在，乱踩草坪也大有人在。这种不良的卫生习惯和破坏校园环境卫生的状况，对净化、美化、绿化校园造成一定的影响，同时，对创建“绿色学校”也造成一定的冲击。如何唤起学生对环境教育重要性的认识，培养学生对美好环境认真负责的精神，增强环境保护意识，这个问题要引起我们的高度重视，并作为我班德育工作一项重要任

务来抓。

二、活动的时间：11月14日

三、活动的主题：学校是我家，我要爱护她

四、活动的目的：着力提高学生的“两个意识”、告别一个“不良行为”和形成一个“良好习惯”。“两个意识”就是公德意识和环保意识，告别一个“不良行为”就是要告别随手乱扔垃圾的不良行为，形成一个“良好习惯”就是要养成爱我校园、美我校园的习惯。

五、活动的过程：

1、主持人讲解校园环境对同学学习、生活的作用及目前我校校园环境的现状；

3、分小组在校园里进行“不良现象大搜索”

4、综合各组结果，形成共识。

六、活动的结果：

学生从身边的种种破坏校园环境的现象来分析，得出导致这种不良现象的几种原因：一是由于小时候没养成良好的习惯，形成一种无意识的状态。95%的学生认为，从小进行养成教育是非常重要的，对良好习惯的养成将起到积极的作用；二是缺乏自控能力，35%的学生认为在没人监督或约束的前提下，可能会随手扔垃圾；三是缺乏劳动教育。85%的男生在家没有做家务的习惯，60%的女生在家没有做家务的习惯，如帮父母拖地板、自己洗衣服、帮父母洗碗等；四是部分学生认为缺乏环境卫生教育是导致学生环境意识淡泊的重要因素。五是缺乏有效的监督。应有必要成立如环保卫士、绿色环保志愿小组等。六是缺乏体验教育。学生们普遍认为，体验教育对增强



同学环境保护意识有很大的促进作用。

## 健康教育班会记录内容篇十七

11月7日，绵阳市盐亭华宸英才学校召开疫情防控、心理健康和安全教育主题班会。

班会上，各班采用视频、图片、情景剧、学生表演、小组讨论、代表发言、发倡议书、集体宣誓等形式，从疫情防控现状与疫情防控措施，为什么要实行静态管理，静态管理期间我们的责任与义务，如何进行心理调试，怎样做好自身心理防护，怎样调控情绪放飞心情，安全注意事项等方面对学生进行了教育和引导。

通过召开主题班会，使学生深刻认识到疫情防控常态化管理形势下，只有严格遵守学校安排，进行心理调试，注重自身安全，才能为接下来的学习以及自身健康安全创造一个良好的'环境。同学们纷纷表示，会以高度的责任意识，守护好自身生命和校园安全稳定，同时保持良好的心态和生活习惯应对未来的学习和生活。

## 健康教育班会记录内容篇十八

活动时间：

XXXX年9月20日班会课

活动背景：

初中阶段正值一个人身心迅速发展的黄金阶段。初中生有成功的喜悦，也有失败的苦楚；有友爱的温馨，也有误解的痛苦；有追求的充实，也有挫折的迷茫。这些客观事实反映在他们的生活中，愉快的体验往往给他们带来生活的信心、前进的动力，而不愉快的体验会使他们沮丧或烦躁，日积月累

则会导致心理障碍，甚至引起严重的心理疾病。对上海市中小学生的调查，发现有27%的学生心理异常，重点中学学生心理问题的发生率高于非重点中学。这是因为重点初中学生承受的学习压力、竞争压力和心理压力更大一些造成的。

活动目的：

(1) 学生了解健康的真正含义——身体健康，心理健康

(2) 如何使自己更健康——合理饮食，增强抗挫折能力，学会与人沟通。

活动形式：讲故事，讨论。

主持人：班干部

参与人：全班同学

活动过程：

一、主持人开场白，提出健康的定义和标准

二、以健康为话题各小组进行讨论

三、组织学生填写健康调查表

四、各小组自由发言总结如何保持健康，尤其是初中学生的健康。

总结：要想成为一个真正的人，关键在于培养我们的健康人格，而健康人格的核心就是自信，就是心理健康。我们不仅要保持身体的健康，还更应该注重心理的健康。

活动资料（附）：

我们可以把健康先分为身体健康方面和心理健康方面，而我们又可以把身体健康分为饮食和生活两方面，至于心理健康也可以分为抗挫折和沟通能力两方面。

挫折是一种珍贵的资源，也是一种人生的财富。甚至可以说，痛苦是快乐之门。

毫无疑问，父母与教师都是非常重要的教育者，但能否抗挫折的关键还是取决于学生本人。尽管许多中学生还是未成年人，但命运也是掌握在自己手里的。

## 健康教育班会记录内容篇十九

参与人：国贸三班全体同学记录人：张钧舰主要内容：

班会目的：增强个人的社会心和责任感，以更好的素质面对生活和学习中遇过的障碍，进一步提高大学生的心理素质，增强个人信心。班会主题：心理健康，不可小觑。班会内容：

### 1、浅谈心理健康与心理不健康。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定的切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将面临的心理危机。

## 2、如何判断心理是否正常。

判断心理是否正常，具有以下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三，人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

## 3、珍爱生命，远离心理困扰。

随着社会的发展，越来越多的心理问题困扰着当今大学生。恋爱困惑导致的生命悲剧，校园暴力等事件充斥着各大高校，珍爱生命，远离心理困扰已经显得越来越重要。4、大学生心理素质方面存在问题的解决方法。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。总结：

通过此次心理健康教育主题班会，同学们更清楚自身存在的问题，同时也为同学们解决这些问题提供了很多好的方法。