

师生健康中国健康班会简报(大全7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

师生健康中国健康班会简报篇一

沉淀一杯水清澈一颗心

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。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展、现代社会的各种非正常的现象，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，让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

1、让同学们知道在我们的成长过程中常常会遇到一些自身无法解决的事物、现象，而这些事物与现象(比如影视作品中的接吻镜头)的存在是否正常合理，这需要我们学会自我调节，初步掌握自我调节的方法，用正常的眼光去看待一些自身无法解决的事物、现象。

2、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待各种各样的事物和现象(比如当下流行于小学生中的“老公”“老婆”的称呼)，用勇于挑战自我的勇气和毅力来自我调节，从而健康快乐成长。

小学中高年级

ppt课件

活动一：我们是快乐的花儿

主持一：同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，多么动听，充满生机，充满活力。

主持二：这些美丽的小花就代表我们自己，花是美丽的，我们同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

老师(手指画面)：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。

主持一：我们就像花儿一样，并非一路全是阳光和雨露，难免要经历“虫害”和“风雨”，经历“虫害”和“风雨”的花儿有的能茁壮成长，有的则凋零枯败。

主持二：我们在成长的路上也会遇到“虫害”与“风雨”，比如我们思想中一些不正确的看法和想法，这些不正确的看法与想法就像害虫一样侵蚀我们的身体与心理，让我们的成长过程不那么顺利和快乐。

主持合：今天就让我们和老师一起当一个辛勤的园丁，来捉除我们思想中——大害虫，那些不正确的看法和想法。

活动二：我们是辛勤的园丁

1、情景表演：“老公”“老婆”风波

(1)、情境表演：在主持人的安排下，请一组学生进行情境表演。

(2)、老师帮忙：老师帮助“小老师”解决问题。

(3)、案例讨论：课件播放网络案例，小组内进行讨论，全班交流。

网络案例：荆楚网消息(楚天金报)近日，记者在洪山区某小学采访时，一名五年级班主任桂老师告诉记者，五六年级男生和之间喜欢“乱说无聊话”，如“谁喜欢谁”、“谁有几个老婆、谁有几个老公”等，以此为乐的多为男生。被“乱点鸳鸯谱”的不仅不反感，反而觉到很好玩。

(4)、专家观点：课件出示专家观点，学生借鉴思考。

专家观点：武汉市教科院德育教研室主任王一凡认为，小学生互称“老婆”、“老公”只是对成人世界的简单模仿，并不了解“老婆”、“老公”、“结婚”的真正含义。家长和老师不必惊慌，只需适当引导，让孩子们认识“老婆”“老公”这些家庭角色背后的伦理关系和责任。“爸爸是老公，妈妈是老婆，他们结婚才有了你。如果爸爸随便喊别的阿姨‘老婆’，妈妈和你一定会不高兴的，对吗？”类似这样的引导，让学生认识到随便喊“老公”“老婆”是不文明的，教育学生形成良好的伦理道德观念。

(5)、心理小贴士：别急着喊“老公”“老婆”，因为我们还没有长大！别模仿大人，我们的童心童趣是我们最珍贵的宝贝！

2、观看图片：影视“接吻”镜头

(1)、课件播放：影视作品中成人接吻镜头

(2)、引导认识：这只是大人的事，与我们无关。

(4)、心理小贴士：我们只关注我们这个年龄所关注的事，大人的事等我们长大了才去做！

活动三：我们是勤劳的小蜜蜂

1、文字游戏：

“爱”字扩词。

欣赏：课件出示人生格言

2、礼物游戏：

主持人请各小组摸取礼物，并打开放在桌上。

3、老师感言：

所以说，我们的成长就像我们手里的礼物一样，如果我们在成长的过程中，学会正确的认知判断，那我们会健康快乐的成长，就会长成一棵健康的果子，甚至会成为一粒珍珠，一粒宝石。相反，如果我们从小没有学会判断，拒绝不了一些诱惑，一些不该我们这个年龄段所关注的东西和想法，那我们会凋零，变成泥土、沙石，甚至一片空白。所以请记住：多大年龄干多大年龄该干的事，学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。这样家庭才会和谐，社会才会和谐。

4、课件出示心理小贴士：

学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。

5、回归主题：

沉淀一杯水清澈一颗心

6、欣赏格言。

7、自我测试。

师生健康中国健康班会简报篇二

- 1、在趣味的语言活动中，辨别行为的对与错。
- 2、经过观看录象，让幼儿注重平时良好卫生习惯的养成。
- 3、理解故事资料，能认真倾听，有良好的倾听习惯。
- 4、大胆的表述对故事的理解。

小狗、小老鼠吃香蕉的幻灯制作；幼儿在园吃糖、擦嘴、吃饭时的录象。

一、出示两只小动物，引起幼儿兴趣。

- 1、今日，教师请来了小黄狗、小老鼠，你喜欢谁啊？为什么？

二、看图学习儿歌。

- 2、小狗把香蕉皮丢到哪里去了？

我们把小黄狗吃香蕉的样貌编成了一首儿歌。

小黄狗，吃香蕉。果皮丢进垃圾箱。

- 3、（出示图二）再来看看小老鼠是怎样吃香蕉的？

你认为小老鼠的行为对不对？为什么？

学学动作“丢”。

我们也来编一段儿歌：

小老鼠，吃香蕉。果皮丢到地面上。

小结：那此刻，你更喜欢谁了啊？为什么？

我们要学乖小黄狗，做个讲卫生的好宝宝。

我们来看看小2班的两位小朋友，他们在干什么？他们又是怎样做的呢？

录象一：他在吃糖果，猜猜他会把糖纸丢哪儿呢？

我们给他次机会，这儿有张糖纸，他会怎样做？

录象二：擦完嘴巴，餐巾纸该丢哪儿呢？(表扬)

录象三：在吃饭时，我们的宝宝是怎样表现的？

师生健康中国健康班会简报篇三

为进一步加强和改进我院心理健康教育，广泛宣传及普及心理健康知识，促进学生了解心理健康知识，增强我院的自信心，形成正确的自我评价系统，培养学生健全的心理素质，构建和谐校园，丰富校园文化，我院特举办此次心理健康教育月活动月系列活动。

“塑造自己发掘心灵的秘密”

20xx年5月1日--5月31日

体育学院

体育学院心理健康权益部

体院全体学生(主要针对11级、10级、09级同学)

心理健康知识宣传、主题签名活动、心理健康教育主题班会、

心理趣味游戏、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

- 1、横幅：两条横幅挂于教学楼前。
- 2、海报：以心理健康活动月主题出海报。
- 3、操场宣传栏：以宣传心理活动月活动为中心做喷绘。
- 4、我手携我心：将本学期每期宣传报粘贴到宣传栏。

1、主题签名活动

活动时间：5月6日--5月7日

活动地点：电信路口

活动形式：制作一条“塑造自己发掘心灵的秘密”的横幅，请其他学生参与签名，积极响应本次健康月活动。

2、心理健康教育主题班会

活动时间：5月12日--5月20日

活动地点：各班教室

活动形式：为普及心理健康知识，引导学生树立科学的心理健康理念，教育学生学会增强自信心的方法，提高全校学生心理素质，各班开展以“塑造自己发掘心灵的秘密”或者学校心理健康主题为主题的心理健康主题班会活动。

3、心理趣味游戏

活动时间：5月12日--5月20日

活动地点新田径场

活动形式：以游戏的方式进行。

4、心理健康知识的竞赛(问卷的形式)

活动时间：

20xx年5月19日

活动背景：

从全面贯彻教育方针，全面实施素质教育，培养社会主义合格建设者和可靠接班人的高度来开展大学生心理健康教育工作。增强心理健康教育工作的专业化水平和普及化程度，在丰富的校园文化生活中促进我院德育的整体构建。经研究决定，在我院举办大学生心理健康知识竞赛活动。

活动目的：

引导广大同学积极关注自身和他人的心理健康，学习心理健康的基本知识，学会心理调适的基本技巧，提高个人心理素质。丰富校园生活，营造积极、健康、高雅的校园氛围，陶冶大学生的情操。增强同学们的相互关怀与支持意识，提高沟通能力，培养团队协作精神。促使同学们更加积极的参与学校心理健康教育活动，促进我校心理健康教育工作的开展。

竞赛规则：

初赛阶段：

每班指派八名选手参加选拔考试，根据每班八名选手的平均成绩决定取分数较高的前六个班进入决赛。

决赛阶段：

每班指派三名选手代表班进行比赛。基础分100分。比赛试题分三个阶段作答。

必答题阶段：

此阶段大屏幕上会显示出题目，选手三人一组把答案写在答题板上，时间到后双手向外举起题板。答对加10分，答错减10分。

抢答题阶段：

此阶段大屏幕上会显示出题目，主持人宣告“开始抢答”（抢答阶段：先弄破气球者抢答成功）。抢到题目后答对加10分，答错减10分，若不按规则抢答，例如：超前抢答，即减10分。

抽题作答阶段：

此阶段大屏幕上会出现很多文件夹，文件夹的名称就是其内题目的分值，依然采用弄破气球的方法，最先响球的队获得最先抽题的机会，不同文件夹题分值不同，分值有5分、10分、15分、20分、25分和30分六类。答对加相应的分、答错减一半分。有关抢答方面的规则同抢答题阶段规则。

最后，在竞赛结束时我们将决出第一名一个，第二名两个，第三名三个。（奖励细则：第一名的每位参赛选手获得价值40元得奖品，第二名的每位参赛选手获得价值25元的奖品，第三名的每位参赛选手获得价值15元的奖品）。

师生健康中国健康班会简报篇四

寻找缓解和消除消极情绪的方法。

1、认知方面：认识消极情绪对学习、生活所带来的危害，懂得消极情绪是可以克服的，了解调节情绪的几种方法。

- 2、情感方面：激发和强化调节自己消极情绪的动机。
- 3、行为方面：寻找并初步掌握适合自己的情绪调节方法。

小品表演，讨论交流。

- 1、重点：使学生掌握用“改变认识”来调节情绪的方法，即“理性—情绪”自我调节方法。
- 2、难点：如何引导学生用合理的想法来代替不合理的认识和想法。

- 1、指导学生排练小品：“他落入了情绪的深渊”

- 2、准备录音机和音乐磁带“内心和平曲”、歌曲磁带“幸福拍手歌”。

- 1、引入课题。

- (1)小品中的人物表现是什么情绪？

- (2)这种情绪给他的学习和生活(行为)带来了什么影响？

- 2、认识消极情绪的危害。

- (1)小品表演：“他落入了情绪的深渊”

- (2)学生讨论，教师启发引导，并板书。

学生讨论以上两个问题，教师引导学生讨论，启发学生认识小品中人物表现的情绪是消极情绪，并把消极情绪比喻为落入了深渊。伴随这种消极情绪的行为往往是不良行为，不良行为必然导致不良后果，并将学生的发言归纳成板书。

师生健康中国健康班会简报篇五

从心理学角度来看，良好的学习习惯会对学生的全面发展产生深刻的影响。有助于学生最大限度地发挥“下意识”的作用，使人在不知不觉中获得事半功倍的效果。良好的学习习惯还有助于学习策略的形成，提高学习效率，激发学习的积极性和主动性。本节课中，教师通过鼓励和肯定的学生对自己的现状做反思，让学生有参与的积极性，愿意在活动中主动分析自己，有能力解决遇到的问题，并发现属于自己的好方法。

1. 让学生知道良好的学习习惯，是提高学习效率的关键。
2. 团体互动中，发现自己需要努力改进的地方，肯定自己原创的有益学习方法。
3. 着手制定一个查漏补缺的推进计划，并在生活中落实。

1. 重点：让学生肯定自己现有的好习惯，同时认识到自己在学习上的不足之处。

2. 难点：在学生认识到自己的不足之后，提出具体的改进方案。调整学生的心态，意识到自己才是学习的主人。

多媒体教案、提示牌、即时贴

一、热身活动

设计意图：了解学生当下的学习状态，为本堂课做好预热。部分学生可能对自己的评分不满意，教师需要适当的引导。

二、导入新课

1. 用心理情景剧呈现主人翁小彤在学习过程中的表现，并用

提示牌出示小彤在学习上存在的坏习惯。例如：“上课小动作”，“写作业磨磨蹭蹭”“学习用品乱放”等。

2. 交流讨论：看了《小彤的故事》，你觉得还有哪些习惯是影响学习的？

3. 你觉得该采取怎样的措施？

设计意图：通过故事表演的形式，将坏习惯外化，让大家通过观看故事，思考自己在学习过程中是否有和小彤类似的问题，为下一步解决问题做好铺垫。

三、课堂活动

（一）阅读《心海导航》资料

1. 了解影响学习效率的不良习惯，举一个小例子说明。

2. 最近这个“坏习惯”什么时候出现的？是怎样影响你的？

3. 分享：你采取了什么措施就成功赶走坏习惯呢？

设计意图：对照材料反思自己的学习习惯，从一个实例入手，引导学生关注自己细微的变化与进步，为学生树立赶走坏习惯的信心。

（二）互帮互助

1. 分享你最近有进步的地方，以及养成的好习惯。（6人一组）

你的良好学习习惯是：。

它对你的帮助是：。

2. 小组间交流可以推广的好习惯，然后跟全班同学做分享。

3. 请组员帮助自己找出不好的习惯，并给出建议。

设计意图：学生很难看到自己的坏习惯，创设和谐、融洽的氛围，让学生敢说真话，这个活动才能发挥应有的作用。

四、实践指导

（一）榜样力量大。

1. 鼓励学生从身边找榜样，用一张即时贴，写上要学习谁的身上的好习惯，然后把纸贴在他的身上。

（二）加油站

1. 你准备把哪一条好习惯带回家？说说你打算怎么做？

2. 制定“21天计划”。一个好习惯养成需要21天，设计一份表格，把自己打算坚持的事情写下来，并加上鼓励的话，请父母或同学做你的监督人。

3. 若是21天之后计划完成，教师将给该生颁发证书奖励。

五、亲子分享

与父母分享今天学到的知识，以及收获和启发，请父母监督自己改掉不良的学习习惯。

师生健康中国健康班会简报篇六

一、活动口号：抛弃烦恼，拥抱阳光，快乐生活，快乐学习。

二、活动时间、地点 到会人数：33人(全到)

三、活动目的：

1. 二年级的学习激烈紧张，学生要有很好的心理素质才可以更好的适应二年级的学习生活。这次活动，就是让学生拥有积极健康的心态，适应二年级紧张而忙碌的学习，渡过人生一个艰难时刻。

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，让学生管理自己的情绪，使其拥有积极稳定的情绪。

3. 让学生更了解家长，理解家长的心理，能与父母真情沟通，

四、活动过程：

班长致辞：

同学们说出自己的烦恼与苦闷。(共有刘佳佳、邵研博、乔乐乐、廖倩等九位同学针对自己在学习、生活中遇到的各种烦恼做了详细的阐述。)班长总结：听了各位的心声，我深刻的理解大家，当然我们都有相似的苦恼和不快。求学的路真是不容易。有些同学，天天这样想，别人怎么就不痛苦呢?大家知道吗?这是一种不良的心理，它会影响你们的学习，影响你们的行为。现在我大致把你们的心理归纳了一下。

1. 压力或焦虑心理。学校课业任务繁重，竞争激烈，父母的期望值过高，使得学生精神压力越来越大。

2. 厌学心理。这是目前学习活动中比较突出的问题，不仅是学习不好的同学不愿学，甚至连成绩很好的同学也有这种倾向。

3. 人际冲突心理。包括与家长、同学的冲突，生活在一起不和谐、不协调的人际关系等。

主要表现：

(1) 曲解同学、心理不平衡

(2) 不主动理解人，却渴望理解万岁

(3) 不能悦纳父母，家庭关系紧张

其实，人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。成功人士的首要标志就是他的心态，如果一个人的心态是积极的，乐观的面对人生，乐观的接受挑战 and 应付困难，那他就成功了一半。

大家说一下，积极的心态有哪些？：要想要成功，首先要有积极的心态。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。

当然，我们要学会生存，学会适应。环境无法改变，我们要学会自我调节。我们可以改变的是自己的心境。根据大家刚才的发言，总结以下几点方法，当然，不一定是最好的。

1. 坚定理想，用名人名言，名人事例鼓励自己
2. 自我调整，写心理日记宣泄。
3. 自我积极的暗示。
4. 找知心朋友说心事
5. 听音乐

这次班会使我们受益非浅。使每一个学生都充分认识到正确对待自己的重要意义，树立正确的人生观，增强承受挫折的能力，为自己的健康成长营造良好的心理环境。

师生健康中国健康班会简报篇七

在大学里，生活要度过四年，当然也有三年或是五年，这些都是视情况而定的，不过在不断学习生活中，大学生经常会出现一些问题，虽然不是很突出，比例也不高，但是这足以引起我们的重视了。因为大学生受教育多年，心理素质和思想素质都得到不少的提高，出现一点为题我们也要关注。

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%—30%，而长期以来，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传展等方式来帮助广大同学，这些方式已不能满足广大同学的要求。因此在今年5.25大学生心理健康日来临之即，我院心理健康教育中心特组织开展心理主题班会活动，让心理健康教育走进班级。

1、让同学懂得交友应注意的误区，通过活动，消除困惑，走出误区；

2、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

提高班级凝聚力，构建和谐班级。

主题班会

20xx年5月x号

1、向同学们介绍一下525大学生心理健康日的由来。

思：xx年，由北京师范大学心理学社、心理健康者协会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。525与我爱我谐音，表明了心理健康节珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。

鱼：把这样一个意义重大的日子定在5月25日，是用心挑选的。首先，5月4日是五四青年节，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的火力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是5月。其次，鉴于现在的大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏的对自己心理问题的认识，所以心理健康日活动就是要提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

2、介绍我院心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。

思：体育学院心缘室盛老师心理互助员

3、班主任讲话

4、同学们讨论主题话题

鱼：同学们，让我们先用掌声欢迎今天来我们这里做客的朋友和老师们

思：同学们，今天我们要用一节课的时间来聊一个话题，这个话题就是友情。可以说，朋友在我们的生活中最不可缺少的。余秋雨先生的散文中提到这样一句话：已过中年，人在很大程度上是为了朋友们活着。朋友无论何时，都是我们远行万里的鼓励者和送别者。那么，在同学们拳头大小的心中朋友又占据了怎样的位置呢？今天我们就来讨论一下友情这个话题。

话题一：什么是友情什么是朋友

如果说友谊是一颗常青树，那么，浇灌它的必定是出自心田的清泉；

如果说友谊是一朵开不败的鲜花，那么，照耀它的必定是从

心中升起的太阳。

话题二：友情是亲密的，要不得距离