

最新总结与反思(精选5篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

总结与反思篇一

以提高师生健康素质为目标，结合学校实际情况，坚持树立“以人为本”、“健康”、“安全第一”的指导思想，注重预防为主，治标兼治本，综合治理的原则。以干预和控制影响师生健康的危险因素、规范公共卫生行为、倡导文明健康生活方法为重点，以开展各种健康促进活动为载体，努力促进校园健康、环境健康、人群健康，实现学校全面协调发展。

二、工作目标

1. 主动创建江苏省健康教育促进学校。认真落实健康促进学校考核评估细则的各项要求。在组织发展、政策保障、物质环境、社会健康环境、社会关系、个人健康技能、健康服务等各方面达标，力争办出特色。
2. 树起健康认识，把健康教育课放在重要地位，树立正确的健康观念，培养学生优良的卫生行为，健康的生活方法。
3. 创建健康的校园环境，努力做到整洁、优美、安全、愉快和富有教育性。

总结与反思篇二

在心理健康教育工作中，个别有心理问题的学生必须通过个别干预才能解决问题。因此，我们开设了学生心理咨询室——“阳光馨园”，她是我们开展心理健康教育的重要阵地。

功能不局限于学生情感、意志、品质的辅导，也强调学生心智的开发，注重学生心理发展与完善，让学生们在玩玩乐乐中培养健全的人格。让他们动手玩玩咨询室内的玩具，轻松一下；看看墙上以“笑”为主题的照片，看看童话书、笑话幽默快乐一下；听听动听的乐曲陶醉一下；躺在沙发上遐想一下；再和辅导老师讨论一下怎样才能使自己更快乐、更健康的成长。

1、培训

开展心理教育兴趣小组活动，选拔一批有热情、善表达的学生，在小组活动中通过各种心育小活动向他们普及一些浅显的心理教育知识。如如何正确看待自己，如何保持愉快情绪，如何提高记忆力，如何让自己的思想更集中等。让这些学生找到热点问题，通过调查、分析找到解决问题的方法，这样的活动对这些学生来说收益非常大。在这样的活动中，学生除了可以掌握心理学知识，还可以学到研究问题，解决问题的方法，对自身来讲收益很大，当然他们助人的本领也明显增强了。

2、观察

让这些学生在平时的学习交往中注意观察全班同学的整体动态，留心周围同学是否有特别举动，异常状态。开展“亮眼睛”活动，让这一批学生成为心理教师的“小眼睛”“小耳朵”，及时发现情况，及时向心育教师汇报。使学校的心理教育工作更及时，更有针对性。许多班主任教师还请这些同学在班级领头组织心理教育晨会。心育小组的同学在关注他

人的过程中也培养了自己的爱心，使自己的心灵得到了优化。

3、帮助

发现了需要关心帮助的对象，请心育小组成员开展热心助人活动。助人活动可以在老师指导下进行，对他们没有什么专业要求，只要他们送上自己的一份关爱。学生在助人中自身收获也很大。心育小组成员还负责帮助心理咨询室教师约请同学。

我对本班心理健康教育有了更深层次的认识，从“以人为本”的教育理念上来讲，倡导素质教育，就是要全面发展与提高学生各方面的素质与能力，而从一定意义上来说，学生的心理素质决定着其他各种素质的质量与水平，甚至于决定着学生是否最终成才。因此，无论是现在还是将来，心理健康教育都会是学校教育工作不可或缺的重要一环。

总结与反思篇三

新形势下如何针对少年儿童成长的特点，加强学生的体育、卫生健康教育，培养学生强壮的体格、较强的活动本事、健康的生理和心理、勇敢顽强的毅力、艰苦奋斗和团结合作的精神，使他们更加适应现代社会的需要，是小学阶段的体育和健康教育迫切需要解决的新课题、新任务。因而本着科学、全面、可比、可行性原则，制定本计划。

一、指导思想

二、学校健康教育的目的：

1、健康教育是以传授健康知识，培养卫生行为，改善环境为核心资料的教育，也是贯彻教育方针，实施九年义务教育教学计划的一个组成部分。

2、健康教育是培养学生德、智、体全面发展的重要措施之一，使受教育者具有自我保健的意识和本事。

3、学生经过资料的学习，到达以下目标：

(1) 培养学生在饮食、学习、生活等方面的卫生习惯。

(2) 懂得均衡的营养，对生长发育的影响和帮忙。

(3) 初步了解感冒、眼结膜炎、肠道寄生虫病等的传播途径及防治方法。

三、学校健康教育的任务：

1、提高学生卫生知识水平；

2、降低学校常见病的发病率；

3、提高生长发育水平；

4、促进儿童少年心理健康发展、预防心理卫生问题；

5、改善学生对待个人公共卫生的态度；

6、培养学生的自我保健本事。

7、了解课外活动、体育锻炼对身体健康的作用，并且明白运动前、中、后的安全注意事项及保健常识。

四、学校健康教育的资料：

1、经过课堂内外的教育，向学生传授卫生科学知识，培养学生生活自理本事、个人清洁习惯，使他们自幼养成讲卫生、爱清洁、维护环境的良好品德。

五、教学措施：

- 1、指导学生培养爱清洁、讲卫生，不偏食、挑食、可是多吃零食的好习惯。
- 2、引导学生用自我学到的知识为钥匙，从自我身边的小事上，从日常生活中去发现不利健康的问题和隐患，加以克服和解决。
- 3、启发学生在学好书本知识的基础上，透过已知，发挥联想，进取探索未知世界，异常是探索微生物世界奥秘的热情。

六、单元划分：

第三单元心理健康与生理卫生：不说脏话不骂人、同学之间不打闹、生命孕育的知识课时3

七、教学提议措施：

- 1、教学形式多样化。时而教师讲解、时而学生讲故事、时而读书、讲歇后语比赛等。
- 2、注重游戏教学。教学中要善于激发学生兴趣，我将运用游戏“对句、接龙、找宝藏、小教师”等。
- 3、注重面向全体和个别差异。团体、小组、个人展示等交错进行，使每一个学生在原有的基础上都有所提高。

健康教育教学计划(八)：

为认真贯彻《学校卫生工作条例》、《中小学健康教育指导纲要》，进一步提高广大师生健康意识和疾病预防本事，全面推进学校健康教育工作，特制定20__年学校健康教育工作计划，请各中小学根据本工作计划的资料和要求，努力推进健康教育工作，增强学生健康意识，提高学生健康水平。

一、将健康教育纳入学校教学计划，保障健康教育开课率

健康教育是学校教育的重要组成部分，各中小学要健全和完善健康教育领导组织，配备好健康教育师资，加强卫生室建设。要按照《中小学健康教育指导纲要》确定的目标和基本资料，开设好健康教育课，在各学科中有意识渗透健康教育知识。每学期要安排6—7课时健康教育学科教学，做到开课率、课时、教材、教师和教案、考核和评价“五落实”。使健康教育开课率达到100%，健康知识知晓率和健康行为构成率达到95%以上。

二、扎实做好健康教育工作，不断增加师生健康保护意识

1、加强传染病防控知识教育。让学生了解非典型肺炎、甲型h1n1 \square 流行性感、人感染h7n9禽流感、手足口病、肺结核病、病毒性肝炎、霍乱、流行性腮腺炎、急性结膜炎等传染病的传播途径和预防措施，引导学生养成良好的卫生习惯。

2、开展地方病防治知识教育。

要把血吸虫病、碘缺乏病等地方病防治知识列入健康教育资料，每学期安排2-3课时进行血防等地方病知识教育。血吸虫病疫区学校要进取开展创立“无急性血吸虫病人学校”活动。

3、开展青春期健康教育。

各初中以上学校要进取开展青春期健康教育，并开展“青春期教育合格学校”的创立工作。进行预防性病和艾滋病防治知识的宣传教育，让学生了解性病、艾滋病等传播途径和预防措施。

4、开展预防近视眼知识教育。

各中小学要按照《__市中小学生视力健康防控工程实施方案》

的有关要求，配合市中小学生视力防控中心做好视力普查和建档工作，普及用眼、爱眼知识，引导学生养成良好的用眼习惯，提高中小学生视力健康水平。

5、开展心理健康教育

要进取举办心理健康教育讲座，为广大留守儿童、中考和高考应考学生及存在心理困惑的学生供给心理咨询服务，帮忙他们提高情绪调控本事、心理障碍预防本事，促进坚强意志品质的磨练和团结协作人际关系的培养。

6、强化食品安全教育。

经过教学，帮忙学生掌握和应用营养知识，养成良好的饮食和饮水习惯，了解和掌握预防食物中毒知识。每学期初对学校周边小饭桌进行摸底工作，及时将有关情景向食品监管部门反馈。

7、强化安全应急与避险教育。

经过多种形式的教学，帮忙学生了解交通安全、日常生活安全、活动安全以及自然灾害中的自我保护等方方面面的安全知识，提高学生的安全意识，懂得应急避险，提高自身的保护本事，避免意外伤害的发生。

8、开展爱护环境教育。

进取参与“创立国家环保模范城”活动，以“弘扬生态礼貌，共建绿色家园”为主题，对学生进行环保教育和科普宣传，提高生态礼貌素养。深入开展“建设最美学校”行动，绿化、美化学校环境。深入开展“环保小卫士”行动，倡导“节俭一滴水、节俭一粒米、节俭一张纸、节俭一度电”。进取创立“绿色学校”。

9、加强控烟健康教育。

向学生传授吸烟危害健康的相关知识，让学校成为“无烟学校”；经过开展“小手拉大手，劝阻吸烟”活动，向吸烟家长宣传被动吸烟对孩子的健康成长的危害，提倡健康礼貌的生活习惯。

10、开展主题宣传活动。

充分利用学校电视台、学校网、黑板报、橱窗、宣传栏等载体普及健康生活知识，利用校报，征文、知识竞赛等形式开展健康教育活动。在4月7日世界卫生日、5月31日世界无烟日、6月6日全国爱眼日、9月20日全国爱牙日、12月1日世界爱滋病日等健康日开展相关活动。

三、几点要求

1、各县区教育局(社会事业局)和学校都要切实加强对健康教育师资的培训，每学年举办1-2次学校卫生安全和健康教育师资培训班。

2、各县区教育局(社会事业局)要加强对健康教育落实情景的检查指导，对课时、教材、教师和教案、考核和评价不落实的学校要责成及时整改。

3、各学校要组织健康教育任课教师认真学习钻研教材，制定好教学计划，充分利用有关文稿、图片、光盘等开展校本培训，及时总结交流教学经验，努力提高课堂教学质量。

总结与反思篇四

一学年来，我校心理健康教育工作在学校领导、老师的大力关注下，始终坚持做好日常工作，开展形式多样的心理健康

教育活动，在帮助学生培养健全人格，保持心理健康及全面推进素质教育的工作方面取得了一定的成效。现将本学期的工作总结如下：

健康教育课是一门新兴的学科，它有着与其他学科不同的特点，它既有教育的一般性质和特点，又具有医学、生物学、心理学、社会学等学科的性质和特点。教材篇幅短，文字叙述少，课时量也不多，但涉及心理学、教育学、社会学、医学、生物学、美学诸多学科方面的内容，教材内容有较严密的科学性、先进性、可读性、实用性和趣味性。为了上好这门课，课前我认真钻研教材，查找资料，研究教法，为上课做好充分的准备。

1、熟悉教材的编排体系。现行《心理健康教育》教材是以学生的生理、心理发展过程为依据的，针对不同年龄段学生的特点，全套书既保证了知识的系统性和层次性，又力求用简明的文字，生动形象的画面，突出了安全、救护、心理等方面的教学内容。教学时，我严格按教材的知识程度进行教学，根据学生的实际情况充实适当内容。

2、在讲授心理健康教育知识时，我运用图片、游戏等乐学的方式进行教学课前做知识的准备和教具学具的准备。

1、继续转变观念

从“以教师为中心，教材为中心，教室为中心”的旧框框中解脱出来，真正确立“以学生为中心，以学生的学用为中心，以全体学生的主动参与为中心”的教学理念。教师不再是课堂的主角，而是课堂的组织者和设计者，课堂进程的引导者。本学期，我努力设计好每一堂心理课，尽量做到以活动为主，以学生的体验为主，在心理教育课堂中运用多媒体、音乐、讨论等多种手段。这样做的效果就是使每位学生在课堂进程中都有发言的机会，都有参与课堂活动的机会，真正做到全体学生参与，学生在热烈有趣的活动中情感得到体验，行为

得到训练，同时他们在活动中相互合作，相互沟通，增进了学生间的人际信任和合作观念，使课堂环境更加融洽，课堂效果更加明显。

2、穿插游戏寓教于乐

在导入新课时我总是采用猜谜语、听故事、播放课件等形式一激发兴趣；在讲重难点时采用分组讨论、猜一猜等形式来化解难点；在巩固练习时采用读儿歌、找朋友等形式加深印象，使学生在娱乐中学习，在游戏中巩固。如：教学《×》这一课，首先放录像，让学生说说小红做得对吗？以这种形式引出课题，学生学的积极主动，效果很好。

3、结合学生实际因材施教

低年级的学生由于掌握文化知识少，理解能力较弱，偏重于形象思维，他们爱听故事，看图画，好摹仿，因此我在教学中利用实物投影，多媒体等直观教具，采取教儿歌、歌曲、做游戏、讲故事、实物操作等方式进行教学，既活跃了课堂气氛，又调动了学生的动脑、动口、动手，使他们对健康教育课产生浓厚的兴趣。

4、集体指导与个别疏导相结合

心理健康教育的目标是使全体学生形成良好的心理素质结构，为学生当前生活及将来发展奠定良好的心理素质基础。实施过程中，我们进行多次心理健康教育讲座，定期对学生的共性问题集中指导，提高广大学生对心理健康重要性的认识，普及心理健康基础知识，教会形成心理健康的基本技能。而个性问题与特殊问题需要进行个别辅导，多渠道地为学生提供心理服务。

服务形式有：

1、面谈。我们对心理辅导室完善了辅导制度，力求为学生创设一个温馨舒适的环境。如果学生有某种心理问题和困惑，可直接到辅导室找老师谈心交流。

2、电话辅导。如果学生有某种心理问题，又觉得不便与辅导老师口头交流的，就通过“心语热线”联系沟通。

3、个案分析与工作总结相结合。学生个性的差异性、心理问题的多样性决定开展心理健康教育要重视个案分析与研究，做到因材施教。为此我们建立了一份咨询记录本和师生的心理档案。把学生中出现的心理状况及解决办法及时记录整理，分析了解各个学生的身心发展状况，把准教育脉搏，对学生心理进行心理疏导。

4、学校指导与家长配合相结合。学生生活的环境主要是家庭和学校。学校在实施心理健康教育过程中起主导作用，但不可忽视家庭因素。据调查，影响孩子心理健康的首要因素是家庭气氛，不同的家庭气氛，对孩子的心理健康会产生不同的影响。如何采取民主型的教养方式，营造和睦、温馨的家庭气氛是家庭教育首要问题。家长是孩子的心理医生，学校心理健康教育要赢得实效，必须赢得家长的支持。我们着力修筑学校与家庭之间沟通的桥梁，开办好家长学校，普及心理教育基本知识，交流先进经验与做法。不定期召开家长会，共同探讨孩子心理健康问题，形成学校、家庭教育合力。

本学期虽然取得了一些成绩，但也存在着不少问题，象个别学生的学习习惯不好，不能积极的动脑思考；还有个别学生不能灵活的运用所学的知识等，针对以上问题，在教学中加强学生独立思考的习惯的培养，采用多种教学方法激发学生学习的积极性。

1、结合教材的内容，老师要精心备课，面向全体学生教学，搞好思想工作。精心上好没一节课，虚心向老教师学习，不断提高自身的业务水平。注重学生各种能力的培养和知识

应用的灵活性。特别注重学习习惯的培养，以激发学生学习的兴趣，提高他们的学习成绩，自己还要不断学习，不断提高自身的业务素质。

2、及时辅导落后生，抓住他们的闪光点，鼓励其进步。注重学生各种能力和习惯的培养。

3、及时疏导学生的心理，配合班主任抓好学生的学习。

4、开展好心理健康教育活动，要以强化趣味性，以心理健康知识本身的魅力去吸引学生、感染学生。

5、开展活动在面向全体的情况下，实施因材施教。充分调动学生的学习的积极性和主动性。

6、在今后的工作中要从一点一滴做起，从学生的行为习惯、学习习惯入手，改进教学方法，面向全体学生，转变教学思想，提高自身素质，使每个学生都得到提高。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

总结与反思篇五

人类对健康内涵的认识不断丰富和深化的同时，个体的心理健康日益得到现代社会的广泛重视。

一、心理健康的定义及标准(theconceptandstandardaboutmentalwellness)

(一)心理健康的定义

对于心理健康的认识许多学者有不同的观点，如《简明不列颠百科全书》对心理健康的定义是：心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可的范围内所能达到的最佳功能状态，而不是指绝对的十全十美的状态。日本的松田岩男指出：心理健康是指人对内部环境具有安全感，对外部环境能以社会上认可的形式来适应，即个体遇到任何障碍和困难问题，心理都不会失调等。第三届国际心理卫生大会认为，心理健康是指在躯体上、智能上、情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。

综合各种认识，可以认为，心理健康是个体的一种持续的积极的内部状态，个体表现出良好的社会适应性，并充分发挥其身心的各种潜能，在应付各种问题和环境时更多表现出积极的倾向。

(二)心理健康的标准

心理健康的标准至今说法不一，综合各种国内外各种观点，心理健康应符合以下条件：

- 1) 智力正常：智力是个体从事一切社会活动的前提和基础，是其了解、认识外部世界的十分必要的条件。只有智力正常的人才能正确的评价自己，并具有情绪体验能力，从而自我效能感增强，而智力落后者经常遭遇失败，伴随烦恼、痛苦

的体验，产生自卑感。

2) 适当的情绪调节能力：由于社会环境的影响，个体在生活中总会遇到挫折和困难，如果不能正确处理，个体就会被消极情绪所困扰，而这些消极情绪得不到有效宣泄的话，就可能使自己产生心理疾病，并可能对生理健康造成损害，患上身心疾病。同时，不良情绪的发泄方式必须考虑道德及社会的评价。

3) 自我评价恰当：心理健康者能充分了解自己，既看到自己的长处，又看到自己的不足，以便扬长避短，在学习、工作上获得成功，在生活中同他人和谐相处。心理不健康者，往往将失败归因于机遇和任务难度，整日怨天尤人，或将自己看得一无是处。

4) 具有良好的人际关系：心理健康者乐于与他人交往，建立了较为和谐的积极的人际关系，反之，就会离群索居，对他人不信任，给自己带来巨大的烦恼和痛苦。

(theeffectsofmentalwellnessuponphysicalexercise)

保持积极的情绪状态，正确对待生活中不可避免的困难和挫折，充分发挥自己的潜能，对个体的一生来说，是十分重要的。但如何保持良好的心理健康状态呢？参加体育活动就是调节个体的情绪状态、促进心理健康水平的重要手段之一。

一、体育锻炼有助于发展智力(physicalexerciseisusefultointelligence)

智力是个体圆满完成工作、学习任务的基础条件。经常参加体育锻炼可以使个体的注意、记忆、观察、思维和想象等能力得到充分发展，提高活动效率，还可以使其获得良好的情绪体验、乐观自信、精神振奋、精力更加充沛，从而对人的智力功能具有促进作用。

研究表明，由于体育锻炼能有效地促进血液循环，增强心肺功能，使大脑获取更多的氧气，给大脑的记忆和思维能力提供必要的物质保障，能够提高脑力劳动的效率。另一方面，体育活动不仅能使神经系统的兴奋和抑制过程更加有效，使其对各种刺激的反应更加迅速、准确，为智力的发展奠定物质基础，而且还可以提高人的视觉、听觉、本体感觉、神经传导速度、神经过程的均衡性和灵活性，促进神经系统功能的增强。

人们在学习的过程中，大脑皮层的相关区域处于高度兴奋状态，并随着学习时间的延长而产生疲劳感，导致学习效率下降。而体育活动的参与，有助于大脑皮层的相关区域形成兴奋与抑制合理交替的机制，降低疲劳感，提高文化学习的效率，此外个体的体质增强，身体机能水平的提高有助于充分地挖掘与开发学习的潜力。

二、体育锻炼有助于获得良好的情绪体验(physical exercise for good feeling)

情绪状态的调控能力是衡量体育锻炼对心理健康影响的最主要的指标。个体在复杂多变的社会环境中，常常会产生紧张、压抑、忧虑等不良情绪反应，体育锻炼可以使个体从烦恼和痛苦中摆脱出来，降低应激水平，使处理应激情境的能力增强。麦克曼(mclman)等人的研究表明，经常参加身体锻炼者的状态焦虑、抑郁、紧张和心理紊乱等消极的心理变量水平明显低于不参加身体锻炼者，而愉快等积极的心理变量水平则明显要高一些。