

2023年健康知识讲座心得体会 女性健康知识讲座总结(实用14篇)

军训心得是对军事训练所涉及的纪律、意志品质和体能素质的总结和提高。以下是小编为大家搜集的优秀工作心得范文，希望能够给大家带来一些灵感和借鉴。

健康知识讲座心得体会篇一

10月30日晚7:00，由女生部组织的女性知识讲座活动在d1208阶梯教室顺利开展。

此次活动采取的是看影碟的方式。活动主旨为丰富大学生的生活，提高大学生的素质，提升校园文明；进一步深化了校园文化建设，推进大学生素质教育工程向纵深方向发展；营造活跃、浓郁的人文精神氛围，凸显现代社会健康新概念并展示当代大学生的风采，使女性同学更科学、更冷静的解决生活中出现的问题。此次活动得到了同学们的热烈欢迎。

女性作为社会的主要一部分，在群体中起着很重要的作用。作为新时代的女性，应学会自立、自强，享受平等待遇。当今社会的女性已不再是社会的弱势群体，她们理应受到社会的尊重。要自尊、自爱、自强、自重，做一个真正健康美丽的新时代大学生！作为新时期的女大学生，在大学里应学会求知、做事、共处和做人；要培养思维创新能力，树立终身学习的观念。就现代女性的冬季养生、服饰搭配、言谈举止以及为人处世礼仪等进行精彩讲解，只有这样，作为一名现代女性将来才能更好的立足于社会。

随着社会的不断发展，人们对自己的形象也越来越重视，然而形象取决于礼仪，所谓“礼多人部怪”，一个人的谈吐、举止、着装，就能从整体上反映一个人的教养、一个人的素质。所以说我们每一个人都应在日常生活中注重个人礼仪。

所谓“言为心声”，语言是交际的纽带，人与人谈话时说话的方式时很重要的，它反映一个人的思想，在交谈时应注意这样几点：

- 1、细语柔声。
- 2、善于和交流对象互动。
- 3、尊重对方。

所谓“一滴水可以反映整个太阳的光辉，一件小事可以反映一个人的性格”。人与人交往时举止方面也是很重要的，它反映一个人的性格、素质，所以应注意：随时使用礼貌用语。做事大方自然。注重个人形象。

所谓“男人看表女人看包”，在着装方面，应注意这样几点：

- 1、符合身份
- 2、扬长避短
- 3、区分场合

“爱美之心，人皆有之”，对于女生来说，爱打扮已成为她们的天性，在装饰自己的时候女孩子应注意：1庄重、简洁、大方。2自然、无明显痕迹。3美化、协调。

这次活动开展的非常成功，在同学中反应良好，是实践新世纪大学生精神文明建设的典范。但也有不足之处，其重点在于涉及到的方面不够，其次活动现场的纪律也不是很好。下次的活动，我们会吸取这次活动的经验，把活动做得更好、更成功。

以后，我们会多开展类似的活动，丰富校园生活，提升校园文明。

健康知识讲座心得体会篇二

高血压是心脑血管疾病的危险因素，也是脑卒中和冠心病发病的最危险的诱发因素，其发病率呈持续上升趋势，而知晓率低、治疗率低、控制率低使血压以致于控制达标的困难度增高。每年的10月8日为“全国高血压日”，旨在引起公众对防治高血压的重视，增强全民的自我保健意识。今年第25个“全国高血压日”，我院将在10月6日上午举办以“血压要知晓，降压要达标”为主题的义诊活动。

血压要知晓，降压要达标

- 1、专科咨询：专业解答高血压的危险因素和早期的症状，指导如何进行动态血压监测以及高血压用药相关知识，并为高血压患者提供个性化诊疗意见。
- 2、免费检查项目：测血压、测血糖
- 3、义诊活动地点：医院2号楼一楼大厅内

健康知识讲座心得体会篇三

活动时间□201x年11月12日

活动地点：一教北区101

活动总结：11月12日，我们很荣幸请来校医院郑老师为我们讲解有关女生生理及心理方面的健康知识。此次活动目的在于进一步增强我院女生自我保健意识，培养良好的心理素质，使我院女生更能认识自我，关爱自我。

参加此次讲座的主要有我院团委书记代老师，院学生会部分女生常委及全体大一女同学。讲座上，郑老师主要围绕着女性生殖系统的结构与功能，女性青春期内卫生保健，异性交

往道德等三个方面来解决我们女大学生种种的困惑。她和蔼可亲的仪态，掷地有声的言语，让全场同学为之叹服。在之后的问答环节，郑老师也亲切耐心地解答了同学们心中的疑问。讲座在十分热烈的气氛下持续了一个多小时，接近尾声时，女生部苏旋与同学还为大家带来一段优美的舞蹈，展现了我们女同学多才多艺的一面。

可以说这是一次精彩的并具有深刻意义的讲座。它使广大女同学认识到当代女大学生必需要有“自尊，自立，自强，自信”的信念。女同学们不仅受益匪浅，而且意犹未尽。郑老师的讲解是我们懂得了青春不是一本只有快乐的书，生活的内涵是丰富多彩而且苦乐皆全的，这需要我们用心去领略，去体会。在院团委老师的支持下，校医院郑老师的积极配合下，此次活动举办得很成功。今后我们将一如既往的努力，多举办此类迎合大家口味的活动，活跃校园文化氛围，丰富同学们的课余生活。

健康知识讲座心得体会篇四

孩子的健康、快乐的成长是我们每位老师的`职责，在教给他们科学文化知识的同时，安全教育也是其中不可缺少的一部份。学校安全工作直接关系到学生的安危、家庭的幸福、社会的稳定。因此，做好学校安全工作，创造一个安全的学习环境是十分重要的，做好学校安全工作也是完成上级交给的各项工作任务的基础。要确保安全，根本在于提高安全意识、自我防范和自护自救能力，抓好安全教育，是学校安全工作的基础。所以我一直十分重视教育安全工作。平日里，不但对他们进行安全知识教育，而且在课余时间我也注意去观察他们的动静，只要发现了某个学生有不安全的行为，就及时进行教育。

- 1、认真做好安全教育工作。我始终把安全工作放在首位位置，做到时时讲安全，事事讲安全，对上级安全会议精神和文件都能做到及时传达，结合文件精神制定切实可行措施，认真

落实。做到每天1分钟的安全教育，每周一次主题安全教育晨会，每月一次安全教育主题班会。教育学生无论是集体活动还是体育课，都必须在教师的带领下进行，不得随意离开集体自己活动或不听指挥，遇到他人生病、遇险等，要及时报告老师。并且指导学生学会使用各种求救电话。让学生从思想上重视安全，认识到安全的重要性。

2、开展丰富多彩的教育活动。利用班会、队活动、活动课对学生开展安全预防教育，使学生接受比较系统的防溺水、防交通事故、防触电、防食物中毒、防病、防体育运动伤害、防火、防盗、防震、防骗、防煤气中毒等安全知识。教育学生不买三无食品，不吃腐烂变质的食物，不喝不卫生的水和饮料，不吃陌生人给的东西。通过教育提高广大学生的安全意识、安全防范能力和自我保护能力。

3、加强检查，及时整改。每天实行上课点名制度，让班干部报告人数给上课的老师。每天上、下课的路队，让路队长认真清点人数，并及时填写路队名单，进行评价。送路队时教育学生要好好走路，不要边排路队，边打闹。课间，派出小卫士检查，对于追逐打闹的学生做好登记。对于不守纪律的学生，我认真做好教育工作。

4、家校联系，保障安全。学生家长的联系电话表格，我始终时刻携带着，随时可以与学生家长取得联系。同时强调家长和学校一起教育孩子基本的交通安全知识，认识到：“安全第一”。学生意识到安全第一，健康第一。

一个学期结束了，在同学们和老师的努力下，全班无一例安全事故发生。但是，安全工作是班务工作中的重中之重，需要我们做到天天讲、时时讲，警钟长鸣才能杜绝一切不安全的事故发生。今后，关注学生的生存环境，关注学生的人生安全仍将是未来的重要任务。

健康知识讲座心得体会篇五

更年期是女性特殊生理时期，由于卵巢功能衰退给更年期女性的身心健康带来了很大的折磨。因此，关于更年期女性健康，减轻更年期症状十分重要。

以更年期女性为关爱对象的“女性健康养生”百场大讲堂在中国妇女活动中心启动，百场女性健康知识讲堂将帮助广大中年女性摆脱更年期烦恼。

据了解，我国乳腺癌发病率高发年龄是40岁—49岁的女性；宫颈癌发病人群集中在40岁—60岁的女性；40%以上的更年期妇女存在抑郁症状。可见，中年女性是非常脆弱的一个群体，需要全社会的关心关爱，防止她们步入更年期抑郁症的行列。

近年来，全国妇联通过与卫生部联合开展农村妇女“两癌”免费检查、开展多种形式的‘健康知识宣传和举办丰富多彩的文体活动等，全面提高了妇女的健康意识。20xx年，由全国心系系列活动组委会、全国总工会女职工部主办的女性健康工程——女性更年期健康宣教活动启动，至今已为逾200万中年女性及家庭树立了正确的健康观念、普及了科学而实用的健康知识。

20xx年度的女性更年期健康宣教活动，将主要面向10个重点城市，特别针对中年妇女健康问题开展关爱与宣教工作，通过百万资料下基层、开展百场大课堂和市级宣传活动，传授中年女性心理、保健、养生，社会关爱等方面知识，帮助广大中年女性平安、健康过更年期，预计有百万女性及家庭从中受益。

为了帮助更年期女性摆脱更年期的困扰，医学界也在为断的研究寻求解决的方法。基因学研究发现，梅花鹿胎所含生物活性成分与人体卵巢极为相近，能直接被人体吸收利用，补给卵巢营养，帮助更年期女性解困。精昂鹿胎就是这样一款

采用现在技术精制而成的更年期保养极品，自20xx年上市以来已经帮助无数女性解决更年期烦恼，成分更年期预防保养的首选。

健康知识讲座心得体会篇六

尊敬的各位领导老师：

世界卫生组织给健康下的定义是：不仅仅是身体没有缺陷和疾病，而身体上、精神上和社会适应上的完好状态。“一个健康的人，应该有两个和谐：第一个是自身和谐；生理健康加心理健康。第二个是自身与外界和谐；适应自然环境和社会环境。所以，完美的健康不是单一的，而是多元的。

身体发肤，受之父母。一个健康的身体是一切成功的基础。和张海迪比起来，我们有一双行走自如的腿；和海伦·凯勒比起来，我们有一双洞察世界的眼睛；与无臂钢琴家刘伟比起来，我们有一双灵巧可爱的手。我们是如此的幸运！这些身体残缺的人，尚能有如此的成就，我们又能有有什么理由不珍惜自己的健康，不好好利用他来闯出一片新天地呢？我们又有什么理由因为一点小挫折就伤害自己，自暴自弃呢？所以，请为了那些爱你的人，更为了你的未来，好好保护自己，珍爱生命，远离危险！

现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生关键阶段的青少年来说，我们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着开学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。心理研究不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而

且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。心理研究也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲加倍、思维敏捷、效率提高；反之，则会无精打采、思路堵塞，效率下降。

第一，对自己有一个正确的认识，志存高远。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与周围人物的对比来认识自己、解剖自己；他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力和性格，并据此安排自己的生活、学习和工作。因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大，目空一切，也不妄自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，现实生活中他们既自尊自爱，又尊重他人。网络生活中他们能控制有度、诚信为人。他们目标远大、志向高远，不会因为遇到一件小事就悲观失望或高兴得发狂，他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

第二，要正视现实，勇于解决问题。

心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识；能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的方法，而不企图逃避、推卸责任；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。他们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。只有这样，才能性格开朗、目光远大、心境愉快，才能胜不骄、败不馁。

第三，要乐于交往，保持和谐的人际关系。

心理健康的青少年，总是喜欢与人交往，寻找知音，建立友情，保持和谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤傲。他能和多数人建立良好的关系，与他人齐心协力，合作共事。

第四，要正确掌握学习的智慧。

有的同学或许正为自己学习成绩不理想而苦恼，或许正为每天面临的考试而紧张，怎样才能使自己的头脑更加聪明呢？一要多运动，尤其是左右半脑经常交替运动，大脑就会得到锻炼和发展。二要增加营养，每天学习，大脑活动消耗的能量是最多的，不能挑食，要给大脑提供足够的能量。三要注意休息，学习之余散步、做操，能调换用脑内容，中学生每天还应保证自己有足够的睡眠时间。四要手脑并用。我国著名的教育家陶行知说过：“人生两个宝，双手与大脑。用脑不用手，快要被打倒。用手不用脑，饭也吃不饱。手脑都会用，长大不得了。”

心态决定状态，宽度决定高度。请大家在今后的人生中写好三个字，第一个字：“人”——身体与心理互为支撑，信念在，胜利在，心理不倒，生命不止。第二个字：“从”——人与人和平相处，互相尊重才能赢得朋友。第三个字：“众”——社会只有合作才能共赢，家庭只有沟通才能和谐。

健康知识讲座心得体会篇七

女生保健知识讲座

为进一步增强我系女生自我保健意识，培养良好的心理素质，使我系女生更能认识自我，关爱自我。我们系打算开展这次以“女生保健知识”为主题的讲座。

物理与信息工程系学生分会心理健康部

物理与信息工程系团总支权益部

物理与信息工程系11级、12级、13级全体女生和10级全体在

校女生

20xx年3月6日19:30

理科楼315教室

- 1、主持人作讲座前的活动简介。
- 2、由医院著名妇产科医生讲解女生生理及心理健康知识。
- 3、有现场女生提出问题，医生解答。
- 4、讲座总结。
- 5、宣布讲座结束。

通过这次活动，张医生以她专业而又不失幽默的讲解赢得在场同学们的掌声和欢笑，让同学们知道许多关于自身的健康知识并能积极提出许多平常难以启齿的问题，最后的一个环节更是让现场气氛高到一个极致！张医生也对同学们的问题作出了详细的解答，充分调动了同学们的积极性，并引得场内掌声阵阵，现场气氛非常活跃。讲座也在心协的众部门的协作与广大同学放入支持下按照原定议程有序地进行着，使本次讲座较理想地实现了最初的策划目的。

在本次讲座中，张医生为同学们解答了许多心理和生理方面的问题，首先使得同学们对女性健康知识能有所了解，并学会了如何在生活中保护好自己，解决一些基本的心理和生理的问题，能更好地投入到日常学习和生活中，使经历成长蜕变的我们，拥有健康，享受青春，品味生活。其次让我们深刻的体会到：罗马不是一日建成的。健康不是一日养成的！通过这次活动，吸取了教训与丰富了经验，我们相信：我们有信心与能力办好类似的活动。

健康知识讲座心得体会篇八

- 41、改变不良陋习，使用卫生厕所。
- 42、户户建卫生厕所，村村创优美环境。
- 43、健康关系千家万户幸福，维护健康人人有责。
- 44、开展环境整治，共建美好家园。
- 45、手边远离烟，健康在身边。
- 46、普及科学防病知识，养成良好生活习惯。
- 47、吸烟有害健康，强化控烟意识。
- 48、正确使用安全套，减少疾病传播风险。
- 49、普及医学科学卫生保健知识，提高全社会文明健康意识。
- 50、健康满分，美梦成真。
- 51、像心脏一样科学工作，像蜜蜂一样快乐生活。
- 52、聆听心灵声音，放飞快乐心情。
- 53、阳光总在风雨后，快乐总在倾诉中。
- 54、勤洗手、常洗澡；早晚刷牙、饭后漱口。
- 55、合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。
- 56、享受健康，珍惜生命。
- 57、吸烟有害健康，戒烟越早越好。

- 58、能走不要站，能站不要坐，能坐不要躺。
- 59、接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的手段。
- 60、增强文明卫生意识，培养良好卫生行为。
- 61、小小一支烟，危害大无边。
- 62、争做健康公民，争创健康家庭。
- 63、健康不离动，生病不离懒。
- 64、定期体检，有利健康。
- 65、少烦，少忧、健康九十九。
- 66、提高自我保健意识，倡导健康生活方式。
- 67、文明有序就医，自觉抵制医闹，维护就医环境。
- 68、遵守操作规程，注意个人防护，避免职业伤害。
- 69、讲文明，讲卫生，改陋习，树新风。
- 70、打开心锁，解开心结。
- 71、生命在于运动，幸福源于健康。
- 72、讲究卫生，预防疾病，提高全民健康素质。
- 73、营造优美环境，提高生活质量。
- 74、吃的健康，动的适当，或的轻松。
- 75、卫生保健勤打理，病痛不会找上你。

- 76、拥抱大自然，身体没麻烦。
- 77、加强健康教育，提高健康水平。
- 78、坚持食用碘盐、预防碘缺乏病。
- 79、提高公民健康素养，促进健康陕西建设。
- 80、早起动一动，三餐多蔬果，常保欢喜心，快乐活到老。

健康知识讲座心得体会篇九

呵护生命，健康同行。

保持环境卫生，创造美好生活。

健康之花，携手共栽。

为了下代优，告别烟和酒。

普及科学防病知识，养成良好生活习惯。

缓解压力，从我做起。

小病在社区、大病去医院、康复回社区。

忌烟控酒，尊人利己。

能走不要站，能站不要坐，能坐不要躺。

香烟虽香，损人健康。

早晨喝杯水，健康永相随。

关爱老人健康，共享和谐社会。

合理用药，在医生指导下使用抗生素。

定期体检，有利健康。

你不理健康，健康不理你。

科学饮食记心上，过饥过饱不健康。

无烟世界，清新一片。

健康，健康，我做主！

尊重他人健康权益，不在禁烟场所吸烟。

荤素搭配合理，疾病乖乖远离。

安全性交，杜绝艾滋。

享受健康，珍惜生命。

一起大步走，健康常相伴。

休息是的处方，运动是最棒的补品。

健康随烟而逝，病痛伴烟而生！

长吹空调伤身体，多开窗户透透气。

不吸烟，不酗酒，健康长寿九十九。

不碰烟和酒，健康长拥有。

你想身体好，运动少不了。

暴雨过后易登革，防蚊灭蚊是良策。

坚持母乳喂养，促进婴儿健康。

时常量血压，健康在我家。

妥善存放有毒物品，谨防儿童接触。

加强健康教育，提高健康水平。

搞好环境卫生，加强个人卫生。

烟离你越近，人躲你越远。

过健康有序生活，做文明有礼先锋。

生命在于运动，幸福源于健康。

关注心理健康，促进精神文明。

开展环境整治，共建美好家园。

今天烟烟不息，明天奄奄一息。

重视儿童早期发育，培养健康心理行为。

保持好心态，开心每一天。

养狗领证防狂犬，街坊邻里皆无忧。

日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子。

健康生活你我他，魅力广东顶呱呱。

降低出生缺陷，提高人口素质。

均衡饮食，造就健康人生。

定期产前检查，保障母婴安全。

拥抱大自然，身体没麻烦。

勤洗手、常洗澡；早晚刷牙、饭后漱口。

一日三餐有讲究，过饥过饱损健康。

搞好环境卫生，共建美好家园。

没有全民健康，就没有全面小康。

吸烟有害健康，戒烟越早越好。

闻鸡起舞人人欢，登山跑步益健康。

请别乱扔垃圾，地球会生气。

不烟不酒多运动，身体健康乐无忧。

挥手告别陋习，并肩走向文明。

卫生保健勤打理，病痛不会找上你。

保护环境卫生，靠你靠我靠大家。

多吃蔬菜多吃果，健健康康就是我。

一个生活好习惯，胜过黄金千万两。

太极拳剑舞翩翩，舒筋活络人康健。

培养良好用眼习惯，预防青少年近视。

世界多美好，近视看不了。

走出心灵的孤岛，打开心灵的窗口。

预防艾滋病，安全有一套。

孩子聪明健康，家庭和睦幸福。

健康每一天，幸福每一年。

科学合理运动，共享健康人生。

均衡饮食，健康生活。

适度运动，延年益寿。

科学孕育，母婴安康。

笑口常开，健康常在。

每天锻炼半小时，健康人生一辈子。

增强卫生健康意识，提高自我保健能力。

吸烟有害健康，强化控烟意识。

清晨笑一笑，开怀一整天。

户户建卫生厕所，村村创优美环境。

小小一支烟，危害大无边。

一生不吸烟，快活似神仙。

饭前饭后要洗手病毒就会自觉走。

健康不离动，生病不离懒。

关注健康，从个人卫生做起。

健康知识讲座心得体会篇十

根据市卫生局基本公共卫生服务健康教育项目健康讲座的规范要求，计划在20xx年1月10日在xxxx卫生院进行春节饮食与健康知识讲座活动，具体讲座活动计划如下：

一、讲课时间和地点：

计划20xx年1月10日上午9—11：30在xxxx卫生院举办一期春节饮食与健康知识讲座。

二、讲课内容：

1、饮食中各种食物的营养成份与搭配，以及不良饮食可能导致的疾病问题。

2、个体化健康教育，计划分发健康教育资料，人手一册，供前来听讲座的人员学习。

三、讲课人：

计划由病房医生。同志授课。

四、参加人员：

镇直单位职工

五、经费预算：

资料印刷：100元横幅制作：50元后勤保障：50元。

文档为doc格式

健康知识讲座心得体会篇十一

为庆祝“三八”妇女节，使广大妇女度过一个快乐而有意义的节日，同时进一步贯彻落实《中华人民共和国母婴保健法》及实施办法，宣传基本公共卫生孕产妇保健服务均等化及民生工程政策，计划于3月8日在20xx路步行街举办大型宣传咨询活动。具体安排如下：

20xx年3月8日上午9：00—11：30

步行街广场

待定

xx市卫生局□xx市妇幼保健协会、市妇幼保健所，区妇幼保健所协办

市妇幼保健协会与相关部门协调，落实活动场地的设置与安排，并联系广告公司，制备大型宣传背景墙，租赁条桌、椅子，市、区妇幼保健所提供宣传展板，宣传折页及礼品。市妇幼保健院组织医务人员参加宣传。

宣传免费婚检、农村孕产妇住院分娩补助等提高妇女儿童健康水平、基本公共卫生服务均等化民生工程项目；咨询妇女、儿童常见病、多发病；现场保健知识有奖问答；发放宣传材料和礼品。

市妇幼保健所邀请市电台、电视台□xx日报、大江晚报等各大媒体进行宣传报道，开展提高妇女儿童民生工程宣传，营造全社会参与的良好氛围。

市妇幼保健协会负责收集、保存活动的图文影像资料，在活

动结束一周内整理好活动资料并形成书面活动总结上报至市卫生局疾控科。

健康知识讲座心得体会篇十二

青春期，一个儿童期到成人期的过渡期，这个阶段尤为重要，是人生之旅的第二个重要环节，我们就处在这个阶段，当然要听关于发育进程中的'一些问题的讲座。

一开始，老师放了一个极其形象的视频，是将一个人生看成50秒，让我们了解我们的时间很少，老师又用了一个实验告知我们人生就像一个大口瓶子，在里面先放大石头，再顺次将小石头、细沙、水放入，这样，人生就变得充实，而如果不先放大石块，大石块可能就放不下了，而这些大石头就是我们觉得最重要、最需要珍爱的，只有这样，知道爱别人，才能被别人爱，让我们在欢乐中渐渐成熟。

青春期是身体和智力发展的黄金时期，在这时候，一定要有充足的营养和锤炼，这样对身体发育有帮助，但也不能一直很累，要劳逸结合，做到最棒的状态。而且人如果一直保持紧张状态，会影响大脑发育。这个期间，人还会独立起来，产生逆反心理，不听父母的话，觉得父母很唠叨。情绪也会因此有很大的变化，变得急躁烦恼。

青春期还会有爱好别人感觉，这是正常的。由于幼儿园男女混在一起玩，叫混玩期，渐渐长大了，男生和男生玩，女生和女生玩，叫疏远期，现在开始到以后，开始爱好和异性交往，叫接近期，长大了，开始正式和异性交往，叫恋爱婚姻期。所以，现在主要任务是学习，不能为这种关系而影响学习。听了老师的讲座，我受益匪浅，我决定，我要快乐地面对青春期，乐观开朗地对待他人，大声高呼：“庇护青春，珍爱生命！”

健康知识讲座心得体会篇十三

没有全民健康，就没有全面小康。

吸烟有害健康，戒烟越早越好。

闻鸡起舞人人欢，登山跑步益健康。

请别乱扔垃圾，地球会生气。

不烟不酒多运动，身体健康乐无忧。

挥手告别陋习，并肩走向文明。

卫生保健勤打理，病痛不会找上你。

保护环境卫生，靠你靠我靠大家。

多吃蔬菜多吃果，健健康康就是我。

一个生活好习惯，胜过黄金千万两。

太极拳剑舞翩翩，舒筋活络人康健。

培养良好用眼习惯，预防青少年近视。

世界多美好，近视看不了。

走出心灵的孤岛，打开心灵的窗口。

预防艾滋病，安全有一套。

孩子聪明健康，家庭和睦幸福。

健康每一天，幸福每一年。

科学合理运动，共享健康人生。

均衡饮食，健康生活。

适度运动，延年益寿。

科学孕育，母婴安康。

笑口常开，健康常在。

每天锻炼半小时，健康人生一辈子。

增强卫生健康意识，提高自我保健能力。

吸烟有害健康，强化控烟意识。

清晨笑一笑，开怀一整天。

户户建卫生厕所，村村创优美环境。

小小一支烟，危害大无边。

一生不吸烟，快活似神仙。

饭前饭后要洗手病毒就会自觉走。

健康不离动，生病不离懒。

关注健康，从个人卫生做起。

健康知识讲座心得体会篇十四

最近，我们医院举行了全院医务人员素养教育的专题讲座。通过这次有特点、有亮点、有创新、主题鲜明、基调安稳、贴近实际、导向正确、积极主动、健康向上的学习，本人如

醍醐灌顶，受益匪浅，思想得到了重大的转变，心灵遭到了前所未有的洗涤，人格得到了极大的提升和优化。

通过这次深入的素养教育学习，本人体会较深的主要有以下几点：

假设我们每一个人都能将自我素养提高到新的层次，统一思想，凝集气力，坚定信心，振奋精神，那么这个集体一定强而有势，坚而不摧，生气蓬勃，蒸蒸日上，与时俱进。21世纪，以病人为中心的服务模式，是医疗服务竞争的主题，是医院发展的核心战略。因此，为了提高我们医院的竞争水平和生存能力，我们必须转变服务观念，提高自我素养；把我们的思想从不合时宜的观念，做法和体制中解放出来；从主观主义和形而上学的桎梏中解放出来；用发展的眼光和观念指导新的实践。

为病人提供主动服务，全员服务，全面服务，如父母亲人般无微不至的服务，女儿式的服务。坚持做到“分工是相对的，服务是绝对的”，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。学会用心沟通，用心凝听，用心工作，学会了解病人，知道病人，尊重病人。认真贯彻“以病人为中心”的服务观念，就是要把病人的中意和不中意作为衡量工作好坏的标准，坚持从病人最不中意的地方干起，从病人最关心的事情做起，从病人最需要的事情做起。始终坚持“病人至上”。为病人服务是没有条件可讲的，没有理由可推的。

微笑是走向成功的通行证。我们不能使外面阴雨连绵的天气按我们的意愿变得晴朗，但我们却可以使自己和别人的心情变得晴朗，而微笑就象能冲破云层的阳光。发自内心的、真诚的微笑能给人以暖和，让人如沐春风。微笑让团队合作精神更加凝聚，微笑让我们团队的服务更加优质。真诚合作就要学会包容和宽恕，学会忍受和接受，学会乐观豁达，学会退一步海阔天空，学会舍小我而成大业。

我们没法改变风向，却可以调剂风帆；我们没法改变环境，却可以调剂自我。相信成功，但成功不是终究目标，由于成功的人毕竟是少数。不管在世俗的眼光还是在自我评判中，绝大多数人都一定是不那么成功的。但是，我们要知道，成功并不一定同幸福相联系，所谓的不成功也未必等于不幸福。因此，我们不仅要建立自己的雄心，更必须界定自己的成功。尽的努力坚持成为的自己。这也是一种成功吧！学无止境，持者达之！通过这次21世纪素养教育大课堂的学习，我们学到的不仅仅是这些，不管学到什么，只要是好的，只要我们持之以恒，坚持不懈地付之实践行动，不断在工作生活中，努力做到。谨记以人为本的原则，坚持真诚服务的态度，发扬团队合作的精神，那么成功的大门将为我们而开！