

# 2023年健康教育的内容手抄报(精选10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 健康教育的内容手抄报篇一

师：同学们同学们坐在教室里听讲，教师讲相同的资料，为什么学习的效果不一样呢这除了与本人的努力程度有关，还与注意力集中不集中有关。下头我们学习一课与注意力有关的课文，题目是《学习要专注》。

### (二)学礼貌理

(1)教师读一篇课文，然后让学生默读一遍。

(2) (分组讨论：吴义为什么成绩不佳，学习时为什么要专注)

### (三)学生活动

1、说一说，讨论后，找代表发言。

吴义为什么成绩不佳除了自我努力程度不够以外，更主要的是上课精神不集中，学习不专注，边听边玩，经常走神儿，所以教师讲的知识他没有听到，作业当然就不会了。

帮忙学生归纳出以下几点：

a□要用眼，仔细看。

b□要用耳，仔细听。

c□要用脑，勤思考。

d□要动口，敢发言。

e□要动手，认真写。

请记住：课堂学习是我们小学生获得知识的主要途径，听讲时要努力排除干扰，自觉听讲。

## 2、走迷宫

能够让同学们自我先走，看能不能走出，然后同组相互启发，培养合作精神。

想想做做：三年级的学生还不能很好地调节和控制自我的注意力，注意力容易分散，经过“想想做做”或在规定时间内开展竞赛，培养和训练学生的注意力。

## 3、做一做

根据小学生注意力不能持久集中和控制本事差的特点，经过行为规范进行训练，一旦学生养成良好的习惯，注意力也就集中了。

训练时异常注意三点：

a□坚持良好坐姿：趴在桌上听讲容易疲劳，也容易影响身体的发育。

b□注意排除干扰：课桌上不要放容易分散注意力的文具，当自我注意力分散时，心理就要暗示自我，写出明显的警示语提醒自我。

c□怎样调节自我的课堂行为呢：人注意某一事物的时间是有限的，一般来说，刚上课时需要注意力转移，尽快转移到这节课上来。当我们听讲或思考一段时间后，就会产生疲劳；当教师在抄板书的时候，我们能够放松一下；教师总结和归纳时，又要集中精力，把重点记住。

## 健康教育的内容手抄报篇二

1. 认识到积极情绪有益身心健康，能够提高学习效率，可以改善人际关系，而消极情绪对身心健康有害，导致学习效率下降，造成人际关系紧张。
2. 懂得消极情绪可以通过调节转化为积极情绪，激发主动调节情绪的动机，尝试找到适合自己的化解消极情绪的几种方法。

## 健康教育的内容手抄报篇三

回忆——小组讨论——全班交流——归纳方法——联系实际。

小组讨论：当你陷入情绪怪圈时，你用哪些方法走了出来？对于调节情绪，你还知道哪些方法？你现在还有哪些情绪困扰，请小组同学帮你支招。

教师活动：巡视，了解小组活动进展，适当参与小组交流。

全班讨论：教师引导学生班内交流并归纳板书结论。

调节情绪常用的方法：

2. 合理宣泄：体育锻炼，与朋友一起打球，写日记，与好友聊天……
3. 幽默法：自我解嘲。

4. 自我安慰：就当是花钱买经验，吃一堑长一智，退后是为了向前……
5. 理解宽容：他们也是为了我好，他（她）也是没有别的办法。
6. 调整目标：可能我太过于心急了，什么事情都得有个过程，得慢慢来。
7. 改变认知：事情也许并不这么简单，也许还有其他可能，解决这个问题还有其他途径，办法总比困难多。
8. 理性升华：用远大目标激励自己，为理想拼搏，不必在于那些小事情，不跟某人一般见识。

## 健康教育的内容手抄报篇四

诚信，是中华民族的传统美德。千百年来，它伴随着一代一代的中国人走过沧海桑田，经历雪霜磨砺，最终沉淀为民族的精髓。“人若无信，不知其可也。”诚信是做人的基本准则和起码的道德修养。为人以诚，待人以信，不可不是人的内在品质和精神要求，也就应是社会的规范。诚信就像一个路标，它将一个人的人品、修养引入了纯洁的圣地。诚信体现在点点滴滴的小事上，一份承诺，一份职责都是一种诚信。而作为我们小学生，我们讲诚信就是要说真话，求真知，做真人。如何做一个有诚信的人，这就要求我们在追寻人生梦想的道路上踏踏实实、一步一个脚印，在日常为人处世之中，真待人、严格自律。

## 健康教育的内容手抄报篇五

一、出示布偶，引起幼儿兴趣。

1、老师拿出布偶小鸭，请幼儿与小鸭打招呼。

2、教师表演《小鸭上幼儿园》。

二、幼儿长大了，要像小鸭子一样到幼儿园里学知识、学本领。

1、提问：

小鸭是如何上幼儿园的？

今天我们班的哪个小朋友向小鸭子一样开开心心地来幼儿园的？

2、总结：爸爸妈妈工作去了，小朋友也长大了，要开开心心的来幼儿园学知识。

3、学习儿歌《上幼儿园》

## 健康教育的内容手抄报篇六

□xx年x月x日

：五年三班教室

人生道路上人人都会遇到令人心烦的事，从而使得人的情烦躁。作为小学五年级的学生，他们正处于一个重要的心理转型期。如果他们懂得有勇气的扬起笑脸去寻找解决烦心事的最佳方式，就会对他们今后的学习、生活、交友等各方面产生积极影响。

本次班会分为以下几部分：

第一部分：由主持人引出主题。辩论“发泄作用的好与坏”

第二部分：短剧——“贺卡风波”。让同学们面对现实生活；

第三部分：短剧《勇气》，敢于向父母表白。

第四部分：短剧《美丽的心事》，不自卑，全班是共同的朋友。

第五部分：环保时装秀表演，扬起笑脸，做个低碳达人。

为了活跃气氛，每一部分插播舞蹈。

三

1、提前一周召开全班会议，确定主持人（男：张天浩女生：秦璐莹）；

2、提前一周排练短剧《贺卡风波》、《勇气》、《美丽的心事》

3、提前一周各组排练舞蹈《you》、《芭蕾舞》、《春天的故事》

5、会场布置：教室前排空出足够大的地方供主持人、舞蹈、短剧和辩论赛使用。黑板美化，书写主题，稍加装饰。

6、录制铃声、音乐；准备外放机一台。

## 健康教育的内容手抄报篇七

怎样才能让我们不害怕呢?(看图片，一一对应想办法。)

动物：遇到这些凶猛的动物时，我们可以怎么做呢？

找警察帮忙：躲起来；赶快跑回家。

水、火、电、刀：这些东西我们在生活中都会用到，但是一不小心就会受伤，怎么做呢？

小心点;不玩儿。

声响：像这样突然发出很大的声音时，我们可以怎么做呢？

捂上耳朵不听；让妈妈抱抱；搭积木不听。

边说边进行记录。

小结：遇到凶猛的动物时，我们可以离它远一点，保护好自己；像打雷一样有很大的声音时，我们可以捂上耳朵，也可以找些事情做一做。而水、电、火、刀等，我们要小心使用哟！

## (2) 情境表演

活动实录：有的幼儿怕，有的不怕。打针的时候不看；打针的时候我就趴在妈妈身上。

我们一起来学学打预防针的样子：袖子卷一卷，手臂弯一弯，脑袋歪一歪，告诉我自己，我不怕，我不怕，我不怕！

今天护士阿姨要给宝宝们打预防针，你们准备好了吗？

小结：原来有些害怕的事情，我们可以躲起来，可以做其他的事情，但有的害怕，像打针我们是必须要战胜它。

## 健康教育的内容手抄报篇八

结合学生提出的情绪困扰引导学生运用改变认识的方法来调节情绪。归纳学生发言中的不合理想法，找出相应的合理的想法，并板书。

1、不合理：寝室长被免职，太丢面子了。

合理：不当寝室长照样可以严格要求自己，照样可以为同学服务。

2、不合理：学习成绩落后，会被别人看不起。

合理：学习成绩落后是暂时的，别人未必看不起，何况我有许多其他长处。

3、不合理：我必须在各科成绩都优秀。

合理：世界上没有十全十美的人，我可以通过努力提高薄弱科目的成绩。

4、不合理：我长得太胖，同学们都不会喜欢我。

合理：我可以加强锻炼让身体健康，健康就是美。我有许多优点，只要我友善待人，大家就会喜欢我。

5、不合理：承认错误是一件痛苦的、不光彩的事。

合理：人无完人，每个人都会犯错误。勇敢地承认错误、改正错误是好事，这是一种好品质。

## 健康教育的内容手抄报篇九

本次活动紧扣“我好害怕”——“我不害怕”进行设计和实施。在目标的制定中，首先是让幼儿知道害怕的感觉人人都有，同时鼓励孩子勇敢地面对害怕和战胜害怕。

为了实现这样的目标，为了能够让活动符合小班幼儿的年龄特点，我从孩子们事先记录的害怕中进行了适当的筛选，选择一些能够引起孩子共鸣的记录内容，如凶猛的动物，打雷等突然发出的声响，生活中的火、电以及打针，这样将孩子们害怕的内容进行适当归类，一是能够充分调动幼儿已有的经验，鼓励幼儿围绕生活经验进行谈话；二是在寻找战胜害怕的方法时便于幼儿有针对性地解决问题；三是引起幼儿情绪体验和共鸣。

在实施的过程中，孩子们能够积极主动地进行猜想和讨论，大胆地说出自己的观点。从画面、声音到情境的配合，让孩子体验害怕的情绪和战胜害怕后的成功。在活动中，我着重让孩子多说说自己心里的感觉，用两个不同表情的图片分别表示害怕和高兴，利用这两个表情激发幼儿要战胜害怕的兴趣，让孩子通过看图示，知道当害怕时运用一些方法，我们的心情就会变得轻松，不再那么害怕了。

在孩子们讨论的过程中，我听到了很多答案：如有的孩子说遇到凶猛的动物时可以靠着爸爸妈妈，有的孩子说不能玩水、火、电、刀，使用时要很小心，还要提醒妈妈小心一点，打雷的时候可以捂上耳朵，可以听音乐等等。孩子们能够面对自己的害怕，并想出适合的化解办法。

在情境表演打针的过程中，有的孩子一开始就很勇敢地站出来，有的孩子一开始不敢，在部分小勇士尝试的同时，配上几句朗朗上口的儿歌：手臂弯一弯，脑袋歪一歪，大声说一说，我不怕，我不怕，我不怕！这时候，刚开始退缩的孩子中也有的勇敢地站了出来，当孩子们都完成了打针过程时，一个个都笑了。最后当我们的孩子主动与陌生的客人老师拥抱时，我看到了孩子们充满勇气的一面，体验到了他们的快乐的同时我也充满了快乐。

## 健康教育的内容手抄报篇十

看看谁来了？小熊脸上是什么表情？它有多害怕呀？猜猜小熊可能遇到了谁？可能发生了什么事情？（猜测。）

揭示谜底：遇到什么了？

活动实录：是一只大狼狗。它在汪汪汪地叫。

提问：这是什么时候？听，这是什么声音？你听到这个声音有什么感觉？

活动实录：天黑了。是风的声音。很冷，很害怕。

小结：是呀，遇到恶狠狠的狗时，小熊会害怕；天黑了，一个人在家，小熊心里也很害怕。