

健康安全教育的讲座心得(汇总5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。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

健康安全教育的讲座心得篇一

在大家喜迎2021年，张灯结彩的时候，迎来的不是过年的欢声笑语，而是冠状病毒肺炎的蔓延。触目惊心的数字与日俱增，四千、五千、一万，每增一点都牵动着国人的心。

磨难压不垮、奋起正当时。在举国上下万众一心、众志成城做好新冠肺炎疫情防控工作的特殊时刻。

灾情就是命令，防疫就是责任。“白衣天使”是战“疫”一线“最美逆行者”，他们舍小家为大家，义无反顾地奔赴疫情防控一线，用专业的医疗技术与病毒抢时间，用强大的责任心守护着每一个病人的生命安全。

总有一种力量激励我们前行，总有一种精神让我们泪流满面，自新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生以来，亿万中华儿女万众一心，众志成城，共克时艰，战“疫”路上的一个个“好人”，一件件“好事”走进我们的视野，他们的事迹，他们的名字……感动着我们，凝聚起社会正能量，号召着我们必须有信心和决心打赢这场疫情防控阻击战。我们普通人虽不能亲临主战场，但我们能坚持在大战中坚定信心、明确了理想，今后的岁月定将不负韶华。

虽然新型冠状病毒肺炎来势汹汹，给我们的生活蒙上了厚厚的阴影。但是作为学生的我们，作为社会主义的接班人，要把这次的疫情当作学习的机会，去学习前辈们这种处变不惊，

舍己为人的精神，我们要利用好这个机会，静下心来想一想自己的人生规划，树立正确的人生观，价值观，把我们的祖国建设得更加强大，是我们每个人的使命。

另外，还要学会如何做好防护措施：

第一、尽量不出门，如果必须要去公共场所记得佩戴口罩；

第二、要勤洗手；

第三、不要过度疲劳，这样会降低免疫力。

不能吃野味，从自己做起，从每一个家庭做起，没有买卖，就没有伤害。

最后为逆行的勇士祈福，愿平安归来！武汉加油！中国加油！

健康安全讲座心得篇二

毒品对我们的生活百害而无一利。吸上毒的人如果不戒毒的话，有可能会让你走上犯法的道路或失去家庭，甚至告别人间。

其实，这样的事例有很多。一个小女孩，年仅15岁。一次，朋友给她一些毒品，说吃了会飘飘欲仙。她当时并不知道这是毒品。于是她就试了一下，结果一试，便吸上了瘾。想戒也戒不掉，于是她进了戒毒所。第一次，她控制不住；第二次，她也控制不住。第三次，每当毒瘾发作时，她浑身颤抖，涕泪横流，痛苦不堪，用手使劲扯头发，用头猛烈地撞墙，吃不下饭，喝不进水。她骨瘦如柴，失去了上学的大好时光。

一位年仅18岁的女孩，为了戒毒，用手铐把自己的左手铐在铁床上。仅仅过了一天，她便忍不住想要吸毒，忍受不了毒瘾的折磨，用右手拿起旁边的菜刀剁下自己的左手，不顾一

切地从几楼高的楼层跳到了一楼。结果，这一跳便结束了她年轻的生命。还有，一位30岁的男子为了满足毒瘾，变卖家里所有值钱的东西，因此弄得家破人亡。后来，早已家徒四壁的他开始四处行骗，骗不到就偷，偷不到便抢，最后，他走上了犯法的道路，不遵守法律，等待他的就只是铁窗生涯。

有人为了吸毒浪费大好的青春；有人为了吸毒失去生命；有人为了吸毒走向监狱生涯，最后弄得家破人亡。既然毒品会伤害我们，可为什么还有人吸毒呢？有人说是因为朋友给的，不吃白不吃；有人说，开始不知道这是毒品，所以吃一下，结果上瘾了；有人说，吃了以后飘飘欲仙所以试了试……这些人，都是被骗的，所以生活中我们要擦亮眼睛，不要结交社会上不良青年作为朋友。我们更要学一些关于介绍毒品的知识，了解毒品的种类，从电视网络上找到毒品的图片认识毒品的样子。有了基本的毒品常识，我们就不会上当受骗。

毒品是一个杀人不眨眼的恶魔，是人类的公敌。青少年是祖国的未来和希望。为了我们健康成长，就应该远离毒品，珍爱生命。

健康安全教育讲座心得篇三

1、坚持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的本事，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、持乐观的情绪和良好的心境，大学生应坚持进取乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和期望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。心理健康的大学生，应当具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应当贴合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应

本事。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则必须能在学业和事业上取得必须的成功。

(一)建立进取的自我观念，激发自我潜能大学生心理问题的核心在于自我观念问题。在团体情境中，成员之间经过个体的自我分享，会意识到原先别人的许多问题与一向困扰自我的问题是相似的，这样就会减轻心理负担，改变不当的自我评价，建立进取的自我观念。此外，团体中每个人为寻求改变而付出的努力和所取得的提高，对于其他成员都是一种鼓励，能够增强自我解决问题的信心，激发自我潜能。在团体中构成新的自我观念，在团体活动结束后也会促进个体更好地与所在群体的互动和协调。

(二)纠正心理偏差，促进心理发展，培养健全的人格团体心理辅导的进取目的在于发展的功能，这是咨询心理学遵循发展模式直接体现。经过团体活动能够改善成员的不成熟的偏差及行为，促进其良好的心理发展，培养健全人格。尤其是学校团体心理辅导能给予正常学生以启发与引导。在团体心理辅导过程中，能够创造一种安全、温暖、可信任的气氛，这种气氛会促使成员自我表露，在团体中将与自我有关的事情表达出来与他人分享。团体中的分享，能够促使成员多角度地认识问题、分析问题和解决问题；团组成员的相似境遇使得团体成员不会感到孤独、无助和另类，从而在心理上产生归属感和安全感，满足必须的心理需要，消除一些心理压抑感，合理宣泄情感，在互动中成长。

文档为doc格式

健康安全教育的讲座心得篇四

在这美好的世界里，出现了一系列毒品，它们极大威胁着人类的健康。k粉、冰毒、海洛因、摇头丸，许多奇怪的毒品流入社会。在看宣传片之前，我以为毒品离我们小学生很远，那些成年人都是认不出来毒品才误入歧途，看完后我改变了

想法。

其实毒品就在我们身边，那些毒贩子会想方设法让我们吸毒，一旦抱着侥幸心理，吸了一两口，就会让你迷上吸毒，那种感觉会让人生不如死，会给你心理和生理上造成极大的打击，让人产生幻觉。它能麻痹神经以及每个细胞，让人感觉你的灵魂已脱离躯体，被毒品操控。今天吸毒用了一百元，下次会加倍，这样迷恋可能会使你用光所有积蓄，这种难受感会让你有自杀的念头，但这时的自己已经不是自己，欲望会驱使你欺骗亲戚朋友，甚至驱使你抢劫。

虽然很多人去戒毒所，但一种幽灵般的幻觉始终挥之不去，两年、三年、五年的戒毒，照样复吸。正如宣传片上的林可，已经复吸十五次了，把自己的花样年华，无限青春浪费在了这事上。她知道这么做不好，可还是禁不住诱惑，以至于消瘦的她染上了肺结核和艾滋病，每天只能戴着口罩出门。

这让我想到了另一则故事：一位母亲因为吸毒皮肤溃烂，免疫力下降，得了各种奇怪难治的病，但如今她已怀孕，不受控制的她并没有去戒毒，当孩子出生时，身上也是全部溃烂，同样也患有和母亲一样的病。

1839年林则徐广东禁烟，派人明察暗访，强迫外国鸦片商人交出鸦片，并于1839年6月在虎门销烟，直到现在，毒品的硝烟依然没有散尽，要戒掉毒品需要很大的勇气和毅力啊！

既然毒品对人们的危害那么大，我们就不能上那些毒贩子的当，一旦迷上了毒品，特别是青少年们，就难以戒掉，永远被禁锢在深渊中不能自拔，不要让青春光阴这么燃尽！

珍爱生命，远离毒品，生命是宝贵的，我呼吁全社会——我们要团结起来，共同抵制和彻底地消灭毒品。这样世界上就不会有人吸毒了，就不会有人因毒品失去健康和生命了。

健康安全教育讲座心得篇五

1、蔬菜中含有的(b)能促进胃肠蠕动、有利于食物消化。

a□维生素

b□纤维素

c□微量元素

2、自然界中，有“智慧元素”之称的是(b)□

a□铁

b□碘

c□钙

d□锌

3、健康的概念(d)□

a□不生病

b□不虚弱

c□不住院

d□身体的、心理的健康和具有良好的社会适应能力

4、水是人体必需的营养素之一，我们每天离不开水，如果我们在学校口渴时，你应该喝哪种水最好?(d)

a□可乐

b□果汁

c□自来水

d□净化水

5、以下哪种食物富含微量元素碘?(c)

a□苹果

b□巧克力

c□海带

d□胡萝卜

6、一般来说□(a)中的蛋白质含量比较低。

a□蔬菜、水果

b□奶类

c□鱼、肉

7、缺乏维生素d□缺钙会引起□(a)

a□佝偻病

b□坏血病

c□贫血病

8、经常牙龈出血、鼻流血，可能与缺乏(c)有关。

a□维生素a

b□维生素b

c□维生素c

9、食物中以(a)的含钙量最丰富。

a□奶类

b□蔬菜

c□豆类

10、维生素c最主要的食物来源是(a)□

a□蔬菜、水果

b□动物肝脏

c□鱼类

11、一日三餐的合理热量配比为(a)□

a□30%□40%□30%

b□30%□30%□40%

c□20%□40%□40%

12、我国营养学会关于合理膳食提出(c)□

a□食盐要大量、饥饱要适当

b□瘦肉要多吃、饮酒要节制

c□粗细要搭配、食物要多样

13、如果不吃早餐，血液里缺少(a)□大脑功能就会受到影响。

a□葡萄糖

b□维生素

c□脂肪

d□微量元素

14、儿童不宜经常食用以下哪种食品□(c)

a□五谷杂粮 b□坚果类的零食 c□各种保健品

15、长期大量饮酒对人体的哪个脏器损害最严重?(b)

a□心脏

b□肝脏

c□肾脏

16、人体细胞中含量最高的是(a)□

a□水

b□蛋白质

c□脂肪

17、下列等重量英营养素产能最多的是(c)□

a□蛋白质

b□脂肪

c□糖类

18、生活中，人体热能最主要来源于下列哪种营养素(a)□

a□糖类

b□脂肪

c□蛋白质

19、水是人体中含量最多的物质，约占人体体重的(a)□

a□65%左右

b□70%□80%

c□90%以上

20、贫血是儿童常见病，可能与下列哪种矿物质缺乏有关?(b)

a□钙

b□铁

c□铜

21、X型腿、鸡胸常见于下列哪种物质的缺乏?(a)

a、维生素d

b、维生素b

c、维生素e

22、为了促进大脑的发育，应(a)

a、食用海鲜、乳制品、高蛋白食品

b、减少运动，增加睡眠

c、多吃零食以补充维生素

23、有些学生会烂嘴角，口角发白，可能是人体内缺乏(a)

a、维生素b2

b、维生素c

c、维生素b1

24、青春期少年出现“大脖子”现象，可能与摄(a)相对不足有关。

a、碘

b、硒

c、铁

25、下列哪类食品是钙的最佳来源?(b)

a□瘦肉

b□牛奶

c□海产品

26、课间操有助于消除学生学习中产生的疲劳，保护视力，并提高(c)

a□学生的鉴别能力

b□学生的专项运动能力

c□学生的学习效率

27、饮食中缺铁，会造成缺铁性贫血，下列食品中含铁最丰富的是(a)□

a□动物肝脏

b□牛奶

c□蛋类

28、补碘最好方法是(a)□

a□食用碘盐

b□服用碘剂

c□注射碘化物

29、含脂肪较低的动物性食物是(b)□

a□猪肉

b□鱼肉

c□牛肉

d□羊肉

30、维生素a主要来源于(c)

a□蔬菜

b□水果

c□动物肝脏

31、不在街边小铺吃未经严格消毒的食品，有利于预防(a)疾病。

a□甲型肝炎

b□乙型肝炎

c□肾炎

32、预防地方性甲状腺最简单、经济、有效的方法是什么?(a)

a□坚持食用碘盐

b□多吃海产品

c□锻炼身体

33、夏季在烈日下剧烈运动出汗过多时，为预防中暑应多

喝(b)□

a□糖水

b□淡盐水

c□白开水

34、碘缺乏会导致儿童、青少年(a)□

a□生长发育和智力受影响

b□身材高大

c□心理疾病

35、决定跑速的因素主要是(c)

a□内力b□外力c□步长和步频

36、碘缺乏病最明显的表现形式是(a)□

a□甲状腺

b□心率不齐

c□头晕

37、哪种维生素可以促进钙的吸收?(a)

a□维生素d

b□维生素a

c□维生素c

38、食用大量冰冷饮料，造成胃酸减少会影响(c)□

a□铁的吸收

b□脂肪吸收

c□蛋白质吸收

39、为了提高蛋白质的营养价值，应该经常把(b)混合食用。

a□肉类、蔬菜类

b□植物蛋白、动物蛋白

c□奶类、豆类

d□粮谷类、豆类

40、阳光中()能使皮肤中的一种物质转变成()，促使人体对钙的吸收，预防软骨病(d)□

a□红外线、维生素a

b□红外线、维生素d

c□紫外线、维生素a

d□紫外线、维生素d

41、黄曲霉素是致癌物，它主要存在于什么食物中?(c)

a□肉类食品

b海产食品

c霉变食品

42、使用哪种材料的锅炒菜对健康最有益?(c)

a铝锅

b不锈钢锅

c铁锅

43、家庭餐具常用的消毒方法是哪一种?(a)

a煮沸、漂粉精

b紫外线

c用水冲洗

44、健康的`四大基石是什么?(b)

a丰富营养，多量运动，限烟限酒，心理平衡

b合理营养，适量运动，戒烟限酒，心理平衡

c营养适量，合理运动，戒烟戒酒，心理平衡

45、以下哪种行为对胃的保健有损害?(b)

a定时定量进食，不暴饮暴食

b吸烟和酗酒

c 不吃腌制、熏制、油煎的食物

46、合理营养是指膳食中所含的营养素种类齐全，数量充足，比例适当，并与身体的需要保持平衡。下列做法中不符合合理营养原则的是?(c)

a 食品要荤素、粗细搭配，多吃新鲜蔬菜水果

b 适当增加奶、蛋、瘦肉和豆类等优质蛋白

c 多食用盐、甜食品和动物脂肪

47、何种开水对健康有益?(c)

a 反复烧开的水

b 搁置三天以上的开水

c 自然冷却到20℃—25℃的温凉白开水

48、坏血病是由于缺乏什么维生素引起的?(c)

a 维生素a

b 维生素b

c 维生素c

49、吃水果的最佳时间是?(c)

a 饭前

b 饭后

c□两餐之间

50、菠菜营养丰富，但由于它富含草酸，影响钙的吸收，所以菠菜的正确吃法是(a)

a□烹饪之前先用开水焯一下

b□直接烹饪

c□生吃

51、阅读时要尽可能使书本平面与视线成(c)□

a□直角

b□锐角

c□纯角

52、人的眼睛为了看清远近物体，起调节作用的是(b)□

a□房水

b□晶状体

c□玻璃体

53、外界物体在光线的作用下，经过眼睛的屈光系统在(c)成像。

a□球结膜

b□晶状体

c□视网膜

54、眼的屈光系统包括角膜、晶状体、玻璃体和(a)□

a□房水

b□结膜

c□视网膜

55、近视因眼球前后轴过长而引起的近视称为(a)□

a□轴性近视

b□调节性近视

c□假性近视

56、眼在调节松弛状态下，远处平行光线经眼的屈光系统后，焦点落在视网膜之前，这种眼称为(b)□

a□正视眼

b□近视眼

c□远视眼

57、小学生10岁经前近视以(c)居多。

a□轴性近视

b□混合性近视

c□调节性近视

58、近视的症状为**(b)**

a 远视力正常，近视力减退

b 远视力减退，近视力正常

c 近视力远视力均减退

59、连续看电视最好不要超过**(b)**

a 1小时

b 2小时

c 3小时

60、下列哪种颜色可以抗眼疲劳**(b)**

a 白色

b 绿色

c 红色