

2023年健康日活动方案(精选6篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。那么方案应该怎么制定才合适呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

健康日活动方案篇一

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。

打开心扉，畅游爱的海洋

主题班会

20xx年5月x号

体育学院18幢203

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。朋友无论在何时，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

健康日活动方案篇二

活动目标：

- 1、让学生们对心理健康有初步了解和认识；
 - 2、掌握一些培养心理健康的手段和方法；
 - 3、提高主动注重心理健康的积极性；
 - 4、确立自我心理保健的意识，达到一种健康的心理状态
- 活动过程：

1、开场：班主任介绍我校心理健康教育的管理、服务机构以及服务的内容。使学生掌握心理求助的方式。

2、小游戏：口传悄悄话(我早上已经走到车站了，发现天有点阴，像是马上要下雨。我不放心，怕下雨，就回去拿了把

伞，没想到后来又是个大晴天)。从第一个人开始以耳语方式传到小组中最后一个人，再请同学们谈感受。

此练习目的是了解真相是如何变成假象的；了解传播的途径越长，失真就越大。所以与人交往是，如果想知道真情，一定不要道听途说；传播和接收信息的人都有责任保证准确。

3、组织讨论：

4、班主任做总结引导：

生活不相信理由，成长取决于此时此地的努力。

一个人，不论他过去有过多少失误，只要他肯抓住现在，并从过去的失误中汲取有利于今后成长的资源，他都可以为自己创造良性循环的机会，从而不仅避免“少壮不努力，老大徒伤悲”的苦恼，而且可以充分满足自身成长与发展的需要。

1. 以建设性的态度与方法对待自己的弱点和错误

604班建队节班队活动方案

教育目的

通过联欢增进同学之间的友谊，使一年级学生深感少先队组织的力量和祖国的伟大，努力向少先队靠拢，从而培养学生热爱少先队、热爱祖国的思想感情。

活动准备

（主持人一、六年级各一名，甲为六年级主持人，乙为一年级主持人）

甲：我是六年级的学生，在这美丽的校园，我们已愉快而充实度过了五年多时光。

乙：我是一年级的小学生，刚刚迈入小学，开始快乐、有趣的学习生活。

甲：今天，我们在这里将放声歌唱，翩翩起舞。乙：今天，我们在这里将欢声笑语，乐趣无穷。合：“六”“一”联欢现在开始。

乙：大哥哥，大姐姐，你们为我们带来了什么节目？甲：你看，在这阳光灿烂的日子里，我们去郊游了，在湖水中荡起浆，小船在飘荡，多美妙啊！

合：请看舞蹈《让我们荡起双桨》。（舞蹈表演《让我们荡起双桨》）甲：优美的舞姿让人陶醉。

乙：甜美的歌声到处飞扬，请来听一听我们一年级的小朋友表演的合唱《党是太阳，我是花》。

（歌曲表演《党是太阳，我是花》）甲：我是一朵小花，党的小红花。乙：我是一朵小花，祖国妈妈的小花。甲：我要把鲜花撒满人间。

乙：我要结出甜甜的果实，报答妈妈。

合：下面，我们进行智力竞赛《祖国的小花》，看哪朵花开得香，果实结得甜。

甲：（宣布比赛规则）六年级的四个小队和一年级的四个小队，结为友谊小队。哪个友谊小队得分，就在中国地图上贴上一朵小红花。第一友谊小队是粉红色的桃花。

乙：第二友谊小队是金色的向日葵。甲：第三友谊小队是黄黄的腊梅。乙：第四友谊小队是紫色的牵牛花。

乙：第一友谊小队桃花x朵； 第二友谊小队向日葵x朵； 第

三友谊小队腊梅x朵； 第四友谊小队牵牛花x朵。

学生b□让我们来进行一次制做队旗、国旗比赛吧！乙：好，让队旗、国旗在祖国大地上高高飘扬。

甲：（宣布比赛规则）看哪一友谊小队在规定的时间内队旗、国旗做得最多，最好，就评为优胜队。

（比赛开始，学生制作队旗、国旗。）（比赛结束，评出优胜奖。）

乙：大哥哥，刚才进行了两次紧张的比赛，我们该轻松轻松了吧！甲：好吧，那我们就做个有趣的游戏吧！乙：什么游戏呀？甲：别听我。

乙：懂了，同学们注意，别听他的。（“别听我”游戏。略）

乙：哈哈，真开心啊，大哥哥，你知道谁最开心吗？甲：当然是小朋友呀，你看，那群小娃娃，比你还开心呢！合：请看舞蹈《娃娃哈哈》。

（一年级小朋友表演舞蹈《娃娃哈哈》）甲：我们的生活多么幸福。乙：我们的学习多么快乐。

合：感谢祖国妈妈给我们带来美好的日子，让我们健康成长。甲：请看歌伴舞《我们的生活多么幸福》。

（六年级小朋友表演歌舞《我们的生活多么幸福》）甲：今天，大家欢聚在一起，一双双小手紧紧相牵。乙：今天，大家欢聚在一起，一颗颗童心紧紧相连。甲：在祖国的怀抱里，我们快乐学习。乙：在祖国的怀抱里，我们奔向未来。

合：让我们手牵手，心连心，沐浴着党的雨露阳光，在祖国的大地上茁壮成长。

（宣布活动结束）附智力题目（分难易）易：1. 我国的全称是什么？

8. 我国最大的城市是哪个市？我国的首都是哪个市？ 9. 少年先锋队队旗是怎样的？ 难：

1. 我国有多少个少数民族？说出两个奖小花一朵。2. 我国有多少个省？说出一个奖小花一朵。

3. 少先队员“十知道”是什么？说出一个奖小花一朵。

4. 98年全国十佳少先队员是谁？说出一个奖小花一朵。

5. 中国的四大发明是什么？ 6. 中国的万里长城全长多少公里？

7. 中国少先队经过了哪几个时代？那时名叫什么？

健康日活动方案篇三

为贯彻学校、学院精神，加强我班级建设，让我班同学能够进一步增进对自我了解、探索自我，解决在成长、学习上的诸多困惑，同时增进同学之间的交流与感情；以使同学们心理健康成长，保障同学们能够度过一个愉悦的大学生活，做好自己的人生规划，树立明确奋斗目标，进而为今后的社会生活打下坚实基础。

20xx年3月11日

教学楼7-402

多媒体播放、自由讨论、心理游戏

1. 主持人宣布班会开始，说明此次班会的目的。

3. 主持人播放ppt讲解大学生心理障碍是由于五大心理压力造成，并逐一讲解；其中穿插一些心理测试和心理游戏。

5. 主持人播放国内著名心理专家岳晓东博士的心理知识讲座视频。（岳晓东：中国著名的心理学家，大学毕业后赴美深造，1993年获得哈佛大学心理学博士学位。目前他是国内唯一毕业于哈佛大学的心理学家，现在香港城市大学任教，并受聘担任南京大学、华南师大、南京师大等10余所大学的客座教授。）

6. 班主任总结班会，主持人宣布结束班会。

健康日活动方案篇四

随着各种学科的深入研究，人类对自己的认识越来越全面、越来越深刻：刚来到人间的儿逐渐成长为具有社会属性、心理属性的人；真正的人应该具有生物属性、心理属性和社会属性；人的生物属性、心理属性和社会属性互为条件，互为因果；人的健康，包括了身体健康、心理健康和生活质量；人的身体健康、心理健康和生活质量，互为条件，互为因果。

健康就像一张三条腿的凳子：

一条腿是身体健康，另一条腿是心理健康，还有一条腿是生活质量；

其中的一条腿损坏了，这张凳子的功能会受到影响；

其中的一条腿损坏了，其他的两条腿也会受到影响。

希望大家明白健康的标准：

身体健康有身体健康的标准；

心理健康有心理健康的标准；

生活质量有生活质量的标准。

我们懂得了心理健康的重要性，就知道怎样才能使人身心愉快。最后祝大家身心健康，生活快乐！。

班会总结：

本次班会上同学们都热情参与，积极发言，热烈探讨，再次展现了xxx班同学们的热情活跃。同学们都认为拥有一个健康的心理是必须的也是重中之重当前高校所面临的心理问题是十分严峻的，这应该引起我们的足够重视。只要我们能切实把握大学生的实际情况，尊重大学生的情感需求，积极引导，注意沟通，运用科学的思想政治方法，就一定能够在大学生人生的重要关口，引导他们树立起正确的心理，把握和处理好成长中必不可免的心理问题。

健康日活动方案篇五

a□尊敬的各位领导：

b□敬爱的老师们：

a□b□亲爱的同学们：大家好！

a□我是六□x□班的xxx

b□我是五□x□班的xx

a□今天是四月八日，

b□四月的深圳阳光明媚，春风送暖。

a□四月的荣根朝气蓬勃，书声琅琅。

a□今天，我们在这里隆重举行“荣根学校第三届心理健康教育宣传周”启动仪式。

b□我们全校师生带着对“阳光成长，快乐生活”的美好追求，

a□在这个明媚的早晨，在美丽的校园，欢聚在一起。

a□对心理健康的关注是现代社会文明进步的表现，健康的心理是阳光成长，快乐生活的起点。

b□健康的心理是取得学业进步，创造美好生活，架起友谊桥梁，发展和成就事业的基石。

b□谢谢钟副校长。

a□心理健康教育对学生的身心健康成长十分重要，咱们荣根学校一直都非常重视心理健康教育，并且在心理健康教育研究领域取得了丰硕的成果。

b□是啊！咱们荣根学校通过长期艰辛而执著的努力，在心理健康教育领域成绩骄人，被国家教师科研基金“十二五”教育科研规划重点课题课题组授予“心理教育示范学校”荣誉称号。

a□国家教师科研基金“十二五”教育科研规划重点课题课题组委托杨校长向学校颁发“心理教育示范学校”牌匾，下面请钟裕文副校长上前受牌。

b□大家掌声欢迎！……

a□一份收获，一份付出。每一份荣誉的背后都凝结着一份汗

水与心血。

a□谢谢杨校长，并且对获得证书的老师们的表示热烈的祝贺！

a□通过不懈地努力和潜心的研究，咱们荣根学校的全体行政干部和班主任老师还喜获了“职业核心能力水平认证测评师”资格证书。

a□谢谢杨校长，并且对获得证书的全体班主任老师表示热烈的祝贺。

a□去年，咱们荣根学校的心理健康教育宣传周活动开展得多姿多彩，转眼间，今天又迎来了荣根学校第三届心理健康教育宣传周活动，我们相信一年更比一年好，本屆的活动一定会开展得更加出色。

a□谢谢邱林主任。

a□健康的心灵，是幸福的源泉。如果说身体不健康失去的是躯体，那么心理不平衡和心理不健康失去的将是灵魂。

b□心理健康教育是打开我们心灵之门的金色钥匙，让我们一起来关注，一起来培育，一起来收获。

a□下面让我们一起聆听杨校长对我们的期望。大家掌声欢迎！……

b□校长的要求，同学的心声，我们要铭记在心。

a□学会向别人倾诉，在倾诉中释放自己的压力，在倾诉中快乐成长；学会倾听别人的倾诉，在倾听中告诉别人生活更美好。

b□春风化作雨，润物细无声。老师、同学们，让我们从点滴

入手，积极培养我们的健康心理，拥有了健康的心理，我们也就拥有了美好的人生！

a□最后，祝愿我们全体教职员工：工作愉快，身心健康，事业有成，家庭幸福；

a□祝愿我们全体学生：阳光成长，快乐生活，放飞梦想，播种希望；

b□各位领导：

a□老师、同学们：

ab□“荣根学校第三届心理健康教育宣传周”启动仪式到此结束。

a□请体育老师组织退场。

健康日活动方案篇六

活动目标：

- 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。

活动准备：

- 1、 主持人报名，从中确定两位，写好开场白及过渡语；
- 3、 班会活动前由值周班长负责布置好场地。

活动过程：

主持1：盼望着长大的童年在不知不觉中远去，步入中学的少年陆续受到青春之神的点化，渐渐地拥有了属于自己的“成熟与长大的脸”。

主持2：稚气日颓的身影闪烁着青春的光彩，充满着青春的活力。

主持1：颗颗年轻的心，翻腾着青春着浪潮；

主持2：颗颗年轻的心，品尝着青春的滋味。

主持1：在这花季雨季的岁月里，给我们这些少男少女带来了兴奋和惊喜，也带来了焦躁和烦恼。

主持2：在这五光十色的妙龄里，多了些梦幻，多了些朦胧的“爱”。

合：同学之际，男女之间——《我们都是好朋友》主题班会现在开始。

主持人1：今天，主题班会的主要议题是：“走出同学交往的心理误区”。在本班会召开之前已按要求，由同学们准备话题，按预先设计的程序进行。

主持人2：下面先请班主任老师讲话。

班主任：同学们，非常高兴地看到你们长大了，然而在你们成长途中，竟会有那么多的烦恼。今天特地把你们平时谈论的热门话题——“同学的交往”摆在你们面前，我相信你们一定会正确处理。我只是希望大家说心里话，要实话实说。下面的时间就留给同学们吧。

(每组组长提出话题，集体讨论，组长代表本组小结)

话题一：友情是亲密的，要不得距离

话题的小结：建立良好人际关系的重要条件是心理相容，而促进心理相容的途径之一就是彼此缩短心理距离。从这个角度看，彼此之间心理距离近是件好事。然而物极必反，两人距离太近了，也会令人不舒服。这是因在人际交往中，每个人都要求独占一定的空间，此空间叫人际空间。由于它像一个大气泡包围这一个人，因此有的心理学家就形象地称之为“人际气泡”。距离太近了，“人际气泡就会相互挤压，其独立的要求就得不到满足，人于是就有了被侵扰得不舒服感。可见，人们一方面需要与他人建立密切得关系，另一方面又需要一定的独享的心理空间。日常学习生活中，很多同学一度关系很好，无论做什么都要结伴而行，甚至入厕也要同行，可结果往往是好景不长，或渐渐疏远，或不欢而散。以致有的同学抱怨说，我对他很好，他为什么疏远我，背叛我？其实，哪里是什么疏远与背叛，很大程度上是对方感觉到“人际气泡”的“拥挤”，想尝试着拉开一点距离，而种尝试一旦得不到另一方的理解甚至被误会，结果可想而知。所以距离实在是很微妙的东西，太远了，不，无法沟通；太近了，也不行。适当地拉开一点距离，不仅可以使双方获得足够的心理自由度，感到舒服和自在，还可以增加距离美感，从而让关系更为融洽和谐。如何亲密而又有间？有人说若即若离，这万万不可，因为它给人的是一种对友谊不忠诚的感觉。但我们可以从调整空间距离入手，来控制与之密切相关心理距离的远近。当然最重要的还是双方日常活动保持一些独立性，不要你说什么我就说什么，我做什么你就做什么。好友之间多培养些独立性，减少些依赖性，；行动上就自由了，心理上也就自由了，距离感也就恰当了。适度的距离更会使人享受到友谊的快乐。

生硬地回避着，那“疖子”无法出头，友谊只会渐渐霉变。冲突并不可怕，可怕的是冲突发生时我们可能会因无法控制住自己的情绪，无法保持清醒的理智而伤害到友情。对此，我们必须牢记这样的原则，即面对对方突发的言行，不能针

尖对麦芒以牙还牙，而应该采取谅解与宽容的态度，驾驭住情绪，让智慧支配言行，让善良支配智慧，善待对方，化解冲突。

话题小结：中学时代是打基础时期，将来从事何种事业还没有定向，对每个中学生来说，今后的生活道路还很长，各人将来将从事什么职业，在什么地方工作，都是难以预测的，而且随着时间的流逝，生活的变迁，各人的思想感情将不断发生变化。中学时代的山盟海誓往往经不起现实生活的严峻考验，中学时代的早恋十有九不能结出爱情的甜果，而只能酿成生活的苦酒。中学生的早恋往往是情感强烈，认识模糊。相爱的原因往往极其简单，没有牢固的思想基础，比如有的是受对异性的好奇心、神秘感的驱使；有的是以貌取人，为对方的外表风度所吸引；有的是羡慕对方的知识和才能；有的是由于偶然的巧遇对对方产生好感，等等。中学生的早恋好比驶入大海的没有罗盘、没有舵的航路，时隐伏着触礁沉没的危险。因此，可以积极参加一些文娱体育活动，培养自己的阅读兴趣，在这些活动中培养健康情趣，发展爱好特长，使过剩的“青春能量”得到有益有效的利用；还可以在各种活动中促进异性同学间的相互了解，学会如何尊重异性，学会与异性相处的基本礼节和能力；假如收到情信，你不知如何处理，可以去咨询心理健康老师，或者与你信任的老师交谈，让他们帮你出谋划策。

班主任老师：同学们，这次活动组织得十分成功，同学们几乎成了心理健康研究的小专家了。刚才同学们就“同学们交往的三个心理问题”谈话非常切中，道理也说得很对。我想同学们应该明白一个事实：中学时期是个体、人际关系相对单纯的时候，这一时期同学的人际关系交往的对象主要是父母、老师和同龄伙伴，人际之间少有直接的利益冲突。如果此时的每个同学都能以自然、坦诚、平等、友好的态度对待他人，能够理解他人的情感需要，尊重他人的权益、意志，真诚地赞美、善意地批评与帮助他人，一定能与他人保持和发展融洽的关系，并从中获得友谊和生活的乐趣。