

最新我运动我快乐活动总结(大全9篇)

总结是对某种工作实施结果的总鉴定和总结论，是对以往工作实践的一种理性认识。什么样的总结才是有效的呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

我运动我快乐活动总结篇一

“5·25是取自“我爱我”的谐音，意为关爱自我心理的成长和健康。长久以来，5月就被人们赋予了和年轻人一样的活力和激情。“心理健康行动日”活动就是要提倡学生爱自己，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。

因为心理健康的第一条标准就是认识自我、接纳自我，能体验到自己的存在价值，乐观自信。因此，有必要以全国大中学生心理健康行动日作为契机，加大心理健康教育的宣传力度和开展一系列心理教育活动。我们选择5·25，就是要倡导每一位教育者、家长和学生都一起来关注心理健康；倡导这样一种生活理念“只有爱自己，才能爱别人，只有爱自己，才能让别人更好地爱你”。让我们每一个人用心去感受生命的活力、去体会真情的温暖、去享受健康的快乐！

为促进中学生心理健康，配合学校心理健康教育开展，同时也作为学校心理健康教育宣传的重要内容，特开展本次心理健康活动日。本次活动以宣传心理学知识来扩大学生视野，使学生走近心理，亲近心理。通过让学生了解心理学基本知识与掌握心理调节方法来达到心理健康教育的目的，促进学生心理素质的提高，让学生心身和谐健康成长。

快乐成长，从心开始

5月25日（星期二）

- 1、国旗下的讲话————关于“5.25心理健康活动日”；
- 2、“5·25”活动系列宣传板报；
- 3、心理测验（七年级学生）；
- 5、搜集并张贴励志、提示、警示等方面的心理宣传标语；
- 6、“快乐成长，从心开始”全校师生现场签名活动；
- 7、欣赏心理影片；
- 8、心理健康活动日总结反馈课。

我运动我快乐活动总结篇二

家长是孩子的第一任老师，他们应该为孩子健康成长提供正确的引导和支持。然而，在现代社会中，家长们常常承受着巨大的压力，导致心理健康出现问题。为了让更多的家长了解并提高自己的心理健康水平，我参加了一场家长心理健康活动，从中收获颇丰。

第二段：活动介绍

这次活动是由本地社区委员会和心理咨询师合作举办的，共进行了两天。第一天，我们进行了心理测试，了解自己当前的心理状态。第二天，则进行了心理辅导和交流，学习如何正确应对工作和家庭中的压力。

第三段：感悟收获

通过这次活动，我深深感受到，不仅孩子需要关心，家长自己的心理健康问题也要引起足够的重视。我发现自己平时常常把全部的注意力都放在了孩子身上，而对自己的身心健康

却漠不关心。通过心理测试，我发现自己的负面情绪比较严重，而且缺乏适当的解决问题的能力。通过和其他家长的交流，我开始学会关注自己的情感需求，也学会了一些实用的缓解焦虑和情绪管理的方法。

第四段：家庭实践

回到家中，我开始实践着我学到的方法。比如，当我感到焦虑时，我首先会进行一些深呼吸和放松的练习；当面对某些烦恼时，我会试着把问题拆解成更小的部分来解决，这样可以缓解压力和复杂性带来的负面情绪。同时，我也把这些方法传授给了孩子。他们也学会了一些控制自己情绪的技巧。

第五段：结语

心理健康是现代社会中面临的普遍问题，对家庭和个人的稳定发展有着关键的作用。作为一个家长，关注自己的心理健康不仅会让自己更加幸福，还能给孩子提供更好的引导和支持。这次活动让我意识到自身的不足之处，并为我提供了一些实用的方法，我相信这些方法也会帮助更多的家长解决自身的心理问题。

我运动我快乐活动总结篇三

为切实加强我校学生健康教育工作，营造良好的校园健康生活氛围，推进和谐校园建设，引导学生树立正确的健康观念，帮助学生健康、快乐成长，学校健康教育中心决定举办健康活动月。

一、活动主题：

自爱健康和谐

二、活动时间：

20xx年5月25日——6月25日

三、活动组织及分工

1、成立健康活动月工作小组

组织部门：健康教育中心学生科团委各社区组长：王小伟

副组长：顾丹青刁力为王锋

组织成员：吴冬葵林昌裕许丽英黄练华沈骅

2、组织分工：由健康活动月工作小组负责策划组织，健康教育中心会同各社区组织实施。

四、活动要求

1、健康教育中心负责活动的具体安排、保证活动如期开展。

2、各社区负责组织学生参与各项活动，并针对本社区实际情况，自主开展符合学生实际的健康教育活动。

3、活动要以服务学生为主要目的，加强宣传，务必做到人人知晓，人人参与，营造良好的健康教育氛围。

4、活动要注重过程，充分发挥活动过程对学生的教育和激励作用

5、学生红十字协会要发挥自己的优势，积极协助健康教育中心做好组织工作。6、做好活动总结。

五、活动内容

1、活动启动仪式2、健康知识宣传3、健康讲座

4、心理电影放映&评析5、健康知识竞赛

六、活动安排：

（一）启动仪式：

1、时间□20xx年5月25日下午15：30——16：302、地点：第二社区

3、组织部门：健康教育中心学生科团委各社区4、活动负责人：顾丹青

6、活动形式：启动仪式将以“我健康.我快乐”为主题的签名活动开始，同时在现

场展开健康问卷调查，指导红十字协会成员在各个社区开展调研，了解学生对健康知识的需求，确定学生最关注的健康问题类型，并据此开展系列主题的健康沙龙，增进学生对健康的了解，促进身心健康。在活动持续的二十天时间里，大型问卷调查将在各社区发放，在6月5号的时候开始回收，中心老师在十天之内要作出问卷分析报告，成果我们将以展板的.形式在食堂门口展示。

（二）健康知识宣传（在学校青春广场、各社区、专业系划出一块宣传栏，宣传健康知识）

1、时间□20xx年5月25日——6月18日

2、地点：各社区青春广场

3、组织部门：健康教育中心各社区

4、活动负责人：颜雪丽

5、活动形式：

1) 展板宣传：主要展出本次活动内容安排，健康小常识，心理学名句，心理错觉图形，我校健康教育中心部门简介及心理咨询预约方式等。

活动安排：（1）做好宣传工作。

（2）6月18日组织相关人员进行评选工作。（3）设置奖项：一等奖（一名）、二等奖（一名）、三等奖（两名）

（三）健康系列讲座：为学生做健康系列讲座，使学生拥有一个积极向上的心态，提高健康意识，解答学生的心理困惑。

1、主题：《珍爱生命助人自助》

5) 主讲教师：市红十字协会教师6) 参加对象：社区学生代表

2、主题：《我爱我·我健康·我快乐》

6) 参加对象：社区学生代表

3、主题：《培养感恩心理》

1) 内容：通过感悟生命、感恩父母、感恩老师，培养学生学会感恩以及与父母、师长的沟通能力。

2) 组织部门：健康教育中心各社区

3) 时间□20xx年6月1日晚上19：30—21：00

4) 地点：多媒体室5) 主讲教师：靖丽

6) 参加对象：社区学生代表

4、主题：恋爱与心理健康

6) 参加对象：社区学生代表

5、主题：顶天立地大丈夫

6) 参加对象：社区学生代表

6、主题：团体辅导活动

1) 内容：缘来一家人（团体辅导活动）2) 组织部门：健康教育中心各社区

6) 参加对象：社区学生代表

7、主题：朋辈辅导员培训

3) 时间□20xx年6月7日晚上19：30—21：004) 地点：多媒体室5) 主讲教师：

6) 参加对象：社区辅导员、朋辈辅导员（四）心理电影放映&评析

活动主要以播放积极的心理电影的形式, 向广大学生渗透心理健康知识, 从艺术的角度引起大学生对自身心理健康水平的关注。

1、内容：《美丽人生》、《爱得华大夫》、《歌剧魅影》

2、时间□20xx年5月27日、30日、31日

3、地点：经贸系106室

4、负责人：黄建贵

5、参加对象：社区学生代表（五）健康知识竞赛1、内容：

2、时间□20xx年6月21日3、地点：经贸系106室4、负责人：
吴冬葵

5、参加对象：社区学生代表

活动精彩纷呈，请同学们积极参与！通过我们的健康活动月
让全校师生更健康快乐！预祝健康活动月圆满成功！

我运动我快乐活动总结篇四

近年来，随着教育理念的不断更新，家长们开始逐渐意识到了心理健康对子女成长的重要性。因此越来越多的家长开始关注自身的心理健康，参加各种活动进行心理调适。本文将分享作者参与家长心理健康活动的心得体会。

第二段：参加心理课堂的收获

作者首次参加了由学校组织的心理课堂，其中的心理测试让作者意识到了自己存在的压力和焦虑情况。通过学习课堂内容，作者学会了一些调节自己情绪的方法，如深呼吸、放松训练等。在参加完心理课堂之后，作者感觉自己变得更加豁达，情绪也更为稳定。

第三段：体验冥想的美好

作者也参加了学校组织的冥想活动。一开始，作者并不了解冥想，但在经过简单的介绍之后，作者感觉到自己的思绪逐渐清晰起来。在冥想的过程中，作者感受到了内心的平静和安宁。通过长时间的练习，作者开始渐渐掌握了冥想的技巧，并且将其应用到了自己的日常生活中。

第四段：参加亲子沟通训练的收益

为了更好地和子女沟通，作者参加了学校组织的亲子沟通训练课程。在课程中，作者和其他家长共同讨论了一些亲子沟通的技巧。同时，作者也通过倾听其他家长的分享，了解到了自己在和子女沟通方面存在的不足。通过这些训练，作者能更好地和自己的孩子沟通，增进彼此之间的理解和信任。

第五段：结语

通过参加这些家长心理健康活动，作者深刻理解到了心理健康对于家庭的重要性。在这个充满变化和挑战的社会中，家长们需要时刻保持健康的心理状态，以更好地照顾自己和孩子。希望更多的家长能够意识到心理健康的重要性，积极参加各种相关的活动，为自己和孩子创造更加健康幸福的家庭环境！

我运动我快乐活动总结篇五

社区活动是维系社区健康和谐的重要方式。在这些活动中，健康讲座无疑是一个不可缺少的元素，它可以帮助居民了解自己的身体状况和保持健康的方法，有助于社区居民形成健康的生活方式。今天我给大家分享一下我参加社区活动中一次健康讲座的体会和感受。

第二段：描述活动情况

我所参加的这次健康讲座是由社区医生主讲的。主讲医生通过具体的案例、演示等方式，深入浅出地讲解了一些常见的疾病的预防和治疗。例如，在讲解如何预防糖尿病的过程中，他详细讲解了糖尿病的症状和危害以及预防措施。同时他还分享了许多有用的生活小技巧，例如适量运动、饮食健康、定期体检等等。整场讲座内容充实，生动形象，让我们感到受益匪浅。

第三段：讲解的收获

通过这次健康讲座，我深刻地认识到了保持身体健康的重要性，在平时的生活中，我们应该更加重视自己的生活习惯和饮食健康，学会如何预防和治疗常见的疾病。在这个过程中，合理的运动和科学的饮食则成为了实现健康的关键。我也学到了许多实用的小知识，例如控制油盐的摄入量、多吃蔬菜水果等等，这些都将有助于提高自己的生活质量。

第四段：健康讲座的作用

社区健康讲座的作用不仅仅在于传递健康知识，而是更重要的在于促进社区居民之间的交流和互动。在这次讲座中，我结识了许多志同道合的朋友，也得到了不少有用的建议和指导。这些交流让我感到在社区生活中有了更多的依靠感，能够更好地认识到自己的生活状况。

第五段：结语

总之，社区健康讲座是一个培养居民健康意识，促进社区居民之间交流和互动的重要活动。在今后的生活中，我将更加重视自己的健康，更加主动地参加各种健康活动，以提高自己的生活质量，同时，我也希望社区健康讲座能够更加深入、更加精彩，为社区居民带来更多美好的体验和感受。

我运动我快乐活动总结篇六

每个人都有情绪和心理状态的波动，小孩子也不例外。在中班阶段，孩子逐渐成长，但是有时候也会遇到一些烦恼而感到困扰。为了关注中班孩子的心理健康，我们开展了一系列心理健康活动。在这些活动中，我不仅学习到了丰富的知识，还深刻认识到了儿童心理健康的重要性，今天，我将分享我的心得和感悟。

第二段：对活动的心得体会

在活动中，我参加了“海报展示”和“描绘情绪”的两个环节。在“海报展示”中，我们的班级制作了关于情绪管理的海报。通过小组合作的方式，孩子们了解到了不同的情绪及情绪管理的方法。在“描绘情绪”环节中，老师让孩子们通过画画的方式表达自己的情绪，并和大家分享。我发现孩子们在这两个环节中都表达了自己的想法和情感，不仅提高了他们的自我意识，还锻炼了他们的交际能力。

第三段：自我发现

通过这些活动，我发现自己在平时教学中的不足之处。我在教学中更多的是关注孩子们的知识学习，而忽略了他们情感和心理方面的关注。在以后的教学中，我会更加重视孩子们的心理素质，要用更好的方式关注孩子们的心理健康。

第四段：家长反馈

在心理健康活动后，我们向家长发送了反馈问卷，许多家长都对我们的活动表示欣赏，并在家中用自己的方式来关爱孩子，他们也希望我们能够继续进行这样的活动。这也增强了我对这项活动的信心和动力，我会继续努力提高自己的教学水平，更好的教育孩子。

第五段：结语

在这个心理健康活动中，我收获了很多。不仅是对孩子们心理健康的关注，还有对自己的自我发现和教学上的改进。我相信，在今后的学习和工作中，我会用这些经验来更好地帮助孩子们成长，让他们健康幸福地度过每一天。

我运动我快乐活动总结篇七

秋天到了，为了让孩子们了解秋天丰收的成果，我和孩子们共同收集了一些秋天收获的果实。在收集的过程中，孩子们对

圆溜溜的豆豆很感兴趣，一到自由活动，孩子们就到种子角去玩豆豆，有的幼儿将豆豆捧在手上摇动，发现豆豆会发出好听的声音，有的孩子抓了一把豆豆，让豆豆从指间往下掉，他们玩得那么专注让我感动。于是，我开展了“可爱的豆豆”、“我和豆豆做朋友”等活动，在活动过程中，我又发现有些幼儿对豆豆掉在地上会滚动特感兴趣，还用脚去滑动，感觉像溜冰，而且大家都想上去试一试。但是小班的孩子平衡能力差，从安全的角度来考虑似乎不妥，如何才能让孩子玩得开心、安全，又能促进孩子的发展，对于我来说很富有挑战性。于是我分析了我班孩子的实际情况，以豆豆滚动为切入口，设计了“溜豆豆”这一体育活动，充分利用豆豆与幼儿相互作用，来按摩幼儿的足底，并在“溜豆豆”的过程中来发展孩子的平衡能力。

1. 幼儿尝试在豆豆上站稳、走动、滑行，利用豆豆按摩幼儿的足底，并探索保持身体平衡的方法，发展幼儿的平衡能力和协调能力。
- 2、引导幼儿大胆、主动、快乐地在豆豆上进行游戏，体验活动的乐趣。

活动准备：

- 1、场地布置：在地板上用插塑围成一个约20平方米的圆圈，将50公斤黄豆均匀地铺在中间。
- 2、小动物箱、玩具桶、玩具盆等若干。

1. 玩游戏“炒黄豆”。

师：小朋友，你们想和叔叔老师做游戏吗？请你们找一个朋友，手拉手，我们一起玩“炒黄豆”。

师生共同玩游戏“炒黄豆”，激发幼儿参与活动的兴趣（两

个幼儿面对面、

手拉手左右摇动，同时念歌谣“炒黄豆，炒黄豆，炒得黄豆翻跟斗”，念完歌谣高举一侧手臂，转体360度）。

2. 用手摸豆豆。

(1) 师：（指场地上的黄豆）这是什么？你们想不想摸一摸？

幼儿站在场地四周，自由用手触摸黄豆。

(2) 师：豆豆是什么颜色、形状的？小手摸上去是什么感觉？

引导幼儿了解黄豆的外形特征，让小手与黄豆接触，感受玩黄豆的快乐。

3. 用脚溜豆豆。

(1) 师：豆豆真好玩，你们的小脚想不想和豆豆玩？让我们爬进去和豆豆玩一玩。幼儿自由爬进黄豆圈内，在黄豆上尽情地玩。

(2) 师：谁能在豆豆上站稳？幼儿尝试在黄豆上站起来，教师鼓励并帮助胆小的幼儿。

(3) 师：小脚踩在豆豆上有什么感觉？让我们捧一把豆豆与好朋友比一比，看谁捧得多？通过比多少，引导幼儿在黄豆上走动，感受赤足在黄豆上玩，体验小脚与黄豆接触的感觉，按摩足底。

(4) 师：怎样才能能在豆豆上站得稳，还能走，不摔倒？引导幼儿自由探索出保持身体平衡的动作及方法。

4. 穿鞋溜豆豆。

师：你们的小鞋子也想和你们一起到豆豆上去玩？请大家穿好鞋子，再到豆豆上去玩一玩，感觉一下有什么不同？幼儿穿鞋游戏，与赤足玩进行比较，增加活动难度，让幼儿获得相关的生活经验。并鼓励平衡能力强的幼儿帮助能力弱的。

5. 游戏“给小动物喂豆豆”。

师：溜豆豆开心吗？小动物们也来看我们溜豆豆啦！我们送一些豆豆给它们吃，好吗？注意，小动物喜欢你们喂它吃豆豆时跟它讲讲话。

幼儿自由选择工具（小桶、小碗、小盆），通过取豆豆、喂小动物吃豆豆（在黄豆上来回走动、滑行）进一步巩固、发展平衡能力，并与小动物交流，如“小牛，你吃豆豆，我帮你数”、“小羊，小羊，我喂你，你慢慢地吃”……，从中感受活动的快乐。

我运动我快乐活动总结篇八

1、模仿蜻蜓飞翔的动作，练习平衡和跑步的技能。

2、能听信号行动。

1、平衡木。

2、地上画一个圆圈。

一、蜻蜓飞呀飞。

1、幼儿想像自己是一只蜻蜓，自由地飞翔。

2、带领幼儿边念儿歌《蜻蜓小飞机》，边做飞翔动作，最后一句回到地面圆圈内。

二、蜻蜓练本领。

1、幼儿听指令做蜻蜓快飞慢飞的动作。当教师说“蜻蜓快飞了”时，幼儿两手侧平举，踮脚快跑；当教师说“蜻蜓慢飞了”时，幼儿慢跑。

2、幼儿听指令在场地上练习蜻蜓高飞低飞的动作，注意身体的平衡。

三、蜻蜓飞上天。

1、幼儿模仿蜻蜓小飞机侧平举，听口令从场地的一侧同时向场地的另一侧跑去，先到终点者为胜者。

2、幼儿分成四组，场地布置如图，开展竞赛性游戏。要求幼儿两手侧平举先跑过平衡木，再跑过宽20厘米的地面，先跑到终点的一组为胜者。从平衡木上掉下的幼儿须回到起点重新起飞。

我运动我快乐活动总结篇九

1、不畏严寒，喜欢参与户外运动。

2、知道在寒冷天气里如何保护自己不生病。

3、提高幼儿健康意识，培养其良好的生活习惯。

1、幼儿操作材料。

2、冬季御寒衣物、跳绳、皮球等运动器械。

1、老实说儿歌，幼儿猜一猜儿歌表现的季节。

北风呼呼吹，雪花飘啊飘，宝宝不怕冷，外面跑一跑，锻炼

身体好。

(1) 你是怎么猜出来这是形容冬季呢？

(2) 你知道的冬天时什么样子？

2、幼儿相互观察着装情况。

(1) 小朋友都穿了什么样的衣物？为什么这样穿呢？

(2) 外边的温度和室内的温度有区别吗？我们外出的时候需要添加哪些衣物。

3、观察幼儿操作材料，理解画面内容。

(1) 图画中的小朋友在做什么？你喜欢这样玩吗？说一说“堆雪人”的事情。

(2) 看看小朋友是怎样健康过冬的？（分析每一幅画小图，和幼儿一起讨论。）（3）冬天那么冷，钻在被窝里多睡一会多好啊，为什么要按时起床，坚持锻炼。

(4) 注意保暖需要怎样做？

(5) 寒冷的冬天，怎样保护我们的皮肤呢？

4、说说你和家人是怎样过冬的？

5、一起说儿歌《宝宝不怕冷》。

坚持户外锻炼，利用各种运动器械玩游戏。