

生活活动计划小班 幼儿园生活一日常规 教研活动计划(精选5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

生活活动计划小班篇一

领域：语言

活动名称：《b字歌》《p字歌》

活动目标：1发准b音和p音，并能对名称中含有b音和p音的物品进行区分。

2初步感知拼音字母b和p对语音活动感兴趣。

活动准备：拼音宝宝b和p

儿歌《b字歌》和《p字歌》及录音

活动过程：

1认读拼音字母b和p

——猜猜他是谁。

2发音练习。

3学写拼音b和p

任课教师：翟雪莲

家长配合工作：

1引导幼儿正确在拼音本中书写字母b和p

2幼儿一起寻找家里含有b音和p音的物品，进行认读。（要求读准字音）

下午

领域：语言健康

活动名称：鸡婆婆找假牙

活动目标：1. 懂得牙齿对说话发音准确的作用。

2感受故事人物形象和情节创造的幽默感。

活动准备：黑色书面纸或黑色胶布。

活动过程：a.扮一扮，演一演。

-----老师事先用黑色书面纸或胶布，裁成门牙大小，贴在自己门牙处扮成掉牙。

b.问一问，说一说。（有关牙齿保健的问题）。

c.忆一忆，想一想。

-----家中有没有人是装了假牙的？

-----爷爷奶奶装了假牙有没有不方便的地方？

d.小结：牙齿除了帮助我们咀嚼食物之外，还可以帮助我们说话说得更清晰，如果嘴里缺了牙，会不漂亮、说话别人也可能听不懂、吃东西时不方便，所以更要好好爱护自己牙齿。
：

任课教师：文玉莲

家长配合工作：

家中有带假牙的老人或是牙齿不好的老人，家长可以和孩子一起为老人们准备一些容易咀嚼和消化的食品，培养孩子尊敬老人、关心家人的情感。

生活活动计划小班篇二

上午活动：

(一)晨间活动

目标：1. 为幼儿测量体温。

2. 提醒下棋的幼儿坐在桌子边上下棋，自己的棋子保管好。

(二)户外体育活动小白兔找山洞

目标：练习双脚并拢跳和跑跳相结合。

(三)生活活动上厕所洗手喝水

目标：洗手时不在水池边玩水，弄湿衣服。

(四)集体教学活动：儿歌——原来是你

目标：1. 在了解儿歌内容的基础上，初步学习跟念整首儿歌。

2. 教育幼儿要做个爱劳动的孩子，愿意做力所能及的事。

(五) 课间操

目标：精神饱满。

(六) 生活活动吃小点心。

目标：保持桌面和地板干净。

下一页更多精彩“幼儿园一日活动计划”

生活活动计划小班篇三

中小学班主任管理创新及心理健康教育骨干教师培训会心得体会

9月28日我带领我们学校7位优秀的班主任参加在泰安培训会，议程两天，分别是北京市骨干教师，优秀班主任韩玲老师的《直面教育新问题，智慧化解新对策——我的班级管理之道》和清华大学附属中学心理研究中心主任，一线班主任教育专家陈纪英老师的《重视心理提升教育工作的实效性》。两位专家老师从不同层面，不同角度分析了当前的教育形式，用大量的事例讲述现在一孩化出现的各种心理问题和处理办法。专家的讲座非常精彩，两位老师的讲座很实在，给我们在坐的每一位老师的班主任工作起到了很好地指导性、操作性和实效性的帮助。

两位专家从班主任工作应该关注学生的心理状态入手，从具体实例展开阐述学生的心理问题及变化，以及相应的处理方式。作为学校的辅导员，我深深地感到做学生心理工作的重要性，不能把学生的任何问题都定位在表面处理上，而是应该透过现象看学生行为的心理因素，从根本上指导学生心理健康的发展。正如柏拉图所说：“教育非他，乃是心灵转向。”

专家告诉我们不要用原来传统教育的眼光看学生，我们应该跟着时代的步伐、教育的发展，换一种眼观看教育。现在的孩子都是在优生优育的情况下出生长大，优越的生活条件，来自各种亲人的爱，让一孩化的教育现状发生了改变。对于现在的学生来说，智力不是问题，成问题的是他们的心理。我们应该站在学生的角度，从心理的角度走进孩子的内心，关注孩子的内心。我们的严师出高徒，棍棒出孝子的年代过去了，我们应该转变理念从尊重和赏识教育入手，打开孩子的心扉，让他们接纳你，相信你，真正做到亲其师，信其教，亲其师，信其道。只有学生与老师之间关系融洽，教育效果才会好。著名教育家孙云晓曾说过：“良好的师生关系剩过许多教育手段”。

良好的师生关系首先来自于教师本身，教师的自身修养，直接决定着师生关系的现状和发展，作为教师首先应该加强自身修养，提高师德素养和教学能力，以高尚的品格和过硬的素质去感染学生、影响学生、带动学生。教师丰厚的学科知识、健康乐观的心态、品顺温和的语言、文中坚定的行为、善解人意的性格等无一不对学生有影响力。教师自身的良好素养，都是形成学生眼中教师亲和力的必不可少的构件。所以要想做好班主任工作或者是少先队工作加强自身的学习是新形势下我们必须面临的重大问题。管理班级如同我管理班主任一样，我要想办法如何营造一种团结向上具有凝聚力和动力的团队，让老师们感到在这个团队中发挥心理育人的功能，促进学生的`健康快乐的发展是当下主要任务。

通过这次培训让我认识到小学心理健康教育课程的重要性。有很多人认为学校的心理健康教育是一门可有可无的课程，我们从事这一学科教育的同志也往往轻视自己的作用，从而使心理健康课程没有充分发挥自己应有的作用。但通过老师的讲授使我清楚的认识到了：真正的心育确实是进行德育、智育等教育的基础，而心理健康教师只有通过自己的努力、发挥自己的作用，赢得学生、家长、学校的认同，才能更好的发挥心理健康教育的作用。

这次培训帮助我重新认识了学生、认识了自己、认识了教育。可以说每一位教师都是爱学生的，正是有了这份爱，我们才对学生付出了很多，可结果却是我们常常感慨：学生怎么会是这样？真是一代不如一代了。其实是没有教不会的学生，只有不会教的老师，因为我们没有真正了解学生、没有把握学生的心理需要，我们的爱再多却都偏离了我们的预期，简言之我们的爱不是学生所需要的，那结果就可想而知了，这样怎能谈到教育的效果？也正因为如此，教师也无法体味到自己工作的乐趣，沉重的负担压得教师没有也不可能体味到应属于自己的快乐，这也许就是不懂心理教育、不会运用心理教育的必然结果吧！让我们每个人都学会去观察学生、去了解学生、去把握学生的心理需求，再循序渐进、因材施教，这也许才是教育的真谛！

其实每一名教师都应该成为一名合格的心理健康教师。这样我们才会更了解自己、更了解学生，从而更好的做好教育工作。才能抓住小学心理健康教育的实质，那就是：源于学生，服务学生；引导学生，把握人生！学无止境，有学习就会有收获，紧跟时代步伐，让知识充实大脑，及时改变自己的知识结构才不会被这个社会所淘汰。

学校的德育工作其实和班主任始终相连，做好班主任工作就应该把心理和德育工作放在首位，以其来促进智育的发展，使其培养出德智体美全面发展的学生。

一所优秀的学校会有一批优秀的班主任，一个优秀的教师一定是一个优秀的学校心理学教育家。因为他生活在学生的内心世界中，并且与学生的心理发展历程一路同行！

生活活动计划小班篇四

亲爱的老师和同学们：

下午好很高兴和大家讨论“中学生心理健康”这个话题，谈

谈我的一些看法。

1. 正确对待竞争，学会合作。

一个人的一生会经历无数的竞争。无论是在学校还是在工作中，竞争都是不可避免的。竞争激烈。一个人要想培养自己良好的竞争意识，敢于竞争，就不能在人生的每个阶段都走在别人的前面。一个人落后的时候，总能通过总结经验、改进方法、调整身心状态来获得动力。害怕竞争，逃避竞争，意味着放弃进一步发展的机会。不仅人与人之间有竞争，合作和交流也是必要的。一个人很难形成一片森林。学生在讨论和思辨中学会合作和交流，从而开阔视野，开阔思维，共同进步。高三学生要善于培养良好的竞争意识和合作意识，克服恐惧和嫉妒心理。

2. 正确认识高考。

考试对我们影响很大。程序取决于我们对考试的理解。我们应该把考试视为对我们知识和能力的考验。如果我们考上了大学，深造自然是一件好事。如果我们考试不及格，我们仍然可以通过其他形式进一步学习。条条大路通罗马。而且，一个人事业的成功并不取决于他有没有上过大学，而主要取决于良好的心理素质，比如正确的思维、稳定的情绪和坚强的意志、健康的心理。

心理学家认为，合理的信念会导致人们对事物做出适当的情绪反应，而不合理的信念则会导致不适当的情绪和行为反应。高三学生不应该持有这样的态度和信念：成败在此一举，本身是中立的，但当人们给它自己的喜好、欲望和评价时，可能会引起各种麻烦和烦恼。对事物不合理、不切实际的信念是导致情绪紊乱、神经官能症的根本原因。因此，要训练自己科学思考分析，学会用客观理性的思维方式，纠正不合理、扭曲的认识，正确对待高考，克服考试焦虑，保持稳定的情绪。

3. 正确评价自己的能力。

每个人都在追求一定水平的目标，否则，个人就会失去前进的动力。关键在于目标的实现和自身能力水平的统一。他们要学会全面看待问题，正确评价自己和他人，正确分析主客观情况，及时有效地调整预期。高三学生应该在复习考试的每个阶段都设定现实的目标。如果目标太高，他们会全力以赴，但无法实现预期目标。会给你造成一种失败感，伤害你的自信心和自尊心。大目标应该分解成各种渐进的子目标。在不断努力实现特定目标后，会使人获得一个又一个成功的喜悦并产生更大的心理动力，保持旺盛的进取热情，实现远大的目标。高三学生面临各种压力，要客观评价自己，期待适度的价值观，增强必胜的信念。

4. 提高应试技能，突破高原现象

研究证明，应试者的应试技能如何，同其考试焦虑水平较高有一定相关。也就是说，应试技能较差，其考试焦虑水平较高，应试技能较好，其考试焦虑水平低。所以，加强对高三学生的考前辅导，努力提高应试技能，有助于预防和减轻考试焦虑。教师要结合本学科特点，加强对高三学生应试技能的指导，包括养成良好的学习习惯，做好应试前的准备工作，掌握应试过程中注意的事项，在复习的后阶段，容易出现这样的现象：复习了一段时间自己的水平却没有明显的提高，停滞不前，这就是心理学所说的“高原现象”，“高原现象”的产生有两点原因：一是学习方法的变化，随着复习的深入，要求有更新更好的方法才能适应，而在旧方法不能适应，新方法尚未建立时，容易出现“高原现象”，二是心理上的一些变化，如兴趣下降，厌烦，疲惫等也会导致“高原现象”的出现，要突破“高原现象”，应该优化知识结构，通过比较、分析、归纳、概括等手段使自己已有的知识系统化，避免在知识使用时出现混乱。要养成勤于思考、总结的复习习惯，培养自信心，以良好心态面对复习中出现的不足和困境，注意劳逸结合，经常锻炼身体，合理补充营养，这样，你就

以强健的体魄,旺盛的精神学习。

5. 需要积极的自我暗示, 克服自卑感

自我暗示是指自己把某种观念暗示给自己, 并使它实现为动作和行为, 自我暗示现象经常在我们的意识和无意识中发生, 例如, 当我们有事必须在第二天清早起来时, 往往到时候就会醒来, 其原因就是前一天晚上我们在有意无意中对自己作了强烈暗示: “明天一早有事, 必须早醒!”, 由于考试的强大压力, 考生很容易变得焦虑、烦躁、不自信, 这会影响平时的学习和模拟考试, 导致成绩不理想, 造成精神状态不佳, 要想摆脱这种状态, 对自己施加积极的心理暗示是一种很好的解决方法, 同学们可以设计一个鼓动自己的常用语, 据说许多日本人在每天出门前, 都要对着镜子大喊三声: “我是最好的!” 然后, 信心百倍地上班去了, 像这样经常充满激情地对自己说一些鼓励的话, 这种暗示就在自己的潜意识中产生了作用, 这是心理学上的暗示疗法, 对自己的第一个长处, 每一点进步都经常地、始终不断地进行肯定时, 就会使乐观的态度, 良好的情绪成为“自我”的主宰, 使心理状态在自我激励、自我安慰中得到调整, 每一天都保持自信、愉快、轻松的心态, 要消除自卑, 树立自信。自卑者要学会自己从自己的点滴进步中发现自身的价值, 将这些进步适当地归因为自己的能力, 千万不要对自己做出消极暗示, 如考试时紧张怎么办, 不会做题怎么办? 考不上大学怎么办……越想越怕, 越怕越紧张, 性格内向、敏感多疑的考生要自信地去迎接机遇和挑战, 不要自缚手脚, 处处以别人为参照物来贬低自己, 毕加索有这样一句名言: “你就是自己的. 太阳。”不为他人的辉煌而眩目, 不为自己的平凡而自惭, 自立, 自强, 自尊, 自我激励, 以今日之我战胜昨日之我。

6. 保持适度紧张, 积极进取

生活在现实环境中, 每个人都会有一定程度的不安、紧张、恐惧、担忧、焦虑心理, 有的心理学家认为, 这是人类很正常

的心理现象，一般的人并不太在意这种不适，慢慢地随着人的主客观条件的变化，这种不适感自然而然地消失了，而神经质者对自己的这种不适感非常敏感并过分关注，认为不安、紧张、担忧等是不应当有的，因此力图排斥它，否定它，拒绝它，感觉与注意彼此促进，交互作用，使他们陷于焦虑和痛苦中，心理学家认为这些人应正视自己的不良情绪，接受症状，顺其自然，带着症状去做应当做的事，把注意力慢慢转移到要做的事情上，使症状减轻以至消失，在行动中转变自己的强迫观念和不良性格，高三学生对自己面临的高考而产生的紧张不安、焦虑、恐惧等心理，只要程度不强烈，就不要过分关注，带着这些不适去生活和学习，把注意力转移到应当做的事情和行动中，减轻心理压力，保持心理平衡，生活经验告诉我们，积极进取就必须有健全饱满的情绪和适度的紧张感，适度的紧张情绪，能增强大脑的兴奋过程，提高大脑的运动功能，使人思维迅速，反应敏捷，适度的紧张可以使人体免疫系统处于戒备状态，使疾病难以发生发展，前苏联科学家对此做过研究，他们发现，生活在战争期间的人，发病率明显低于生活在和平环境中的人，他们认为，这是因为人们在战争环境中精神紧张，生活积极，进取心强，抗病力也随之增强，生活需要适度紧张。

7. 增强心理健康意识，提高心理健康水平

神经症在青年学生中的患病率开始上升，神经症主要是由心理社会因素等导致产生的一类心理疾病，神经系统检查没有病变，神经症是一组功能性疾病，包括神经衰弱、强迫症、抑郁症、恐惧症、疑病症、焦虑症等，共同特点是大脑皮层功能发生暂时的、可逆转的紊乱，而它们又有各自的特征：神经衰弱容易兴奋也容易疲劳的精神变化；强迫症的无法自控的思维或行为；焦虑症的烦躁不安，紧张焦虑；抑郁症的多愁善感，抑郁不安；恐惧症的杞人忧天，无可名状的恐惧；疑病症的多疑善虑，总是猜疑自己被骗，或遭遇到不测，一般说来，发病常与心理因素有密切关系，不健康的个性常构成发病的基础，如性格内向，敏感多疑，胆小怕事，多愁善感，自尊心

强，青年学生要正视现实，树立积极的人生态度，增强自我认识、自我评价，自我调控能力，培养良好的性格，提高社会适应能力，磨练个人意志，增强心理承受力，保持心理平衡。

生活活动计划小班篇五

7: 20~8: 00幼儿入园

8: 00~8: 30幼儿温馨早餐，早班老师提醒幼儿正确用餐，晚班老师帮忙分早餐。

8: 30~8: 50幼儿早操，早班老师组织幼儿做操。晚班老师负责打扫教师卫生。

8: 50~9: 10组织幼儿喝水，入厕。一、三、五组幼儿喝水，入厕，二、四、六组幼儿听音乐，拍节奏。互换。早班老师负责组织幼儿拍手，晚班老师负责在厕所监督并帮助幼儿整理衣裤。

9: 10~9: 40建构课程。早班老师上课，晚班老师做教具、备课等。

9: 40~10: 00幼儿阅读时间。开学初发现，班中图书角中的书经常会乱七八糟，缺胳膊少腿的，于是为了发展幼儿语言能力，培养幼儿爱护书本，丰富幼儿的课外知识，要求幼儿每人每天都带一本课外书。

10: 00~10: 10课间点心，早班老师组织幼儿分组洗手，入厕。晚班老师监督幼儿。并打扫卫生。

10: 10~10: 40建构课程。

10: 40~11: 00早班老师组织幼儿户外活动。晚班老师辅助早班老师组织。

11: 00~11: 10早班老师组织幼儿喝水，入厕和洗手。晚班老师负责监督幼儿。

11: 10~11: 15早班老师负责组织幼儿讲故事，唱儿歌等活动。晚班老师分饭菜。

11: 15~11: 40幼儿温馨午餐。

11: 40~11: 50午睡前准备。早班老师组织幼儿散步、念儿歌、唱歌、玩游戏。晚班老师打扫卫生。组织幼儿分组入厕。早班老师带领一部分幼儿入厕，晚班老师带领一部分幼儿入厕，组织幼儿安静进入午睡房。

12: 00~14: 20幼儿午睡时间。晚班早班组织幼儿入睡，晚班老师打扫卫生。晚班老师负责看午睡。做到“三巡视”。提醒幼儿起床拉小便，早班老师备课、准备课程等。

14: 20~14: 40温馨起床。早班老师负责给午睡室内的幼儿穿衣服。晚班老师负责给教室中拉好小便的幼儿整理。

14: 40~15: 00晚班老师负责组织幼儿吃点心。早班老师负责打扫卫生和给幼儿梳头发。

15: 00~15: 30晚班老师组织幼儿游戏。

15: 30~15: 40晚班老师组织幼儿分组入厕，早班老师监督并帮助幼儿塞裤子。

15: 40~16: 00晚班老师与幼儿回顾幼儿园一日生活，并复习课堂知识。

16: 00~17: 00幼儿离开幼儿园，晚班老师离园时整理教室。