

2023年学校心理健康教育活动方案(实用5篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

学校心理健康教育活动方案篇一

活动目的：

- 1、了解自信对我们成长的重要作用。使学生懂得要自信、自强，热爱生活。
- 2、认识自己的优点和长处，为建立自信寻找支点；通过他人的积极评价，体会自信的感觉。
- 3、通过活动，学会掌握自信的方法。

活动过程：

一、激趣导入

师：各位同学，大家好！今天我们大家召开一次心理健康主题班会，这节课的题目是——自信伴我成长！首先，让我们欣赏一段视频。

- 1、看录像画面，讲故事《丑小鸭》。
- 2、讨论观后感。

二、测试引入主题

师：现在请同学们做个心理小测试，看看同学们是否都有“我自信，我能行！”的潜力哟！

师：前几天，一位同学的妈妈打电话给我，说她的孩子面对事情胆子特小，不敢主动和别人交谈，她感到十分苦恼，不知如何是好。以前也有一些家长跟我诉说着同样的苦恼。林老师也很烦恼，想知道同学们为什么遇事那么胆小，下面我们先来个心理小测试□www.看看能否找到点原因：集会的时候，假如让你自由选择座位，你是喜欢坐在前面呢？还是喜欢坐在后面？（学生举起手中爱心卡，分别用红心表示选择坐前排，绿心表示选择坐后排）

心理健康教育工作计划心理健康手抄报内容大全

师：不同的选择代表不同的心态。一般来说，喜欢坐前面的人比较自信，因为前排较显眼、醒目，只有自信的人，才不怕别人的注视；喜欢坐后面的人，则自信心不够强，因为他怕被人注意。这次班会的主题是《自信伴我成长》。

三、从故事中找到自信

师：我发现好多自信的同学，选的就是坐在前排。于浩敏，你的选择呢？

师：我也发现，咱班好多同学都选了坐后面呢？那怎么办呢？

师：别急，听听下面的故事，看看对大家有些什么帮助。

讲故事：《珍妮的蝴蝶结》

师：读完这个故事，你知道了什么？（生自由发言。）

师总结：珍妮认为她戴了蝴蝶结，别人才称她美丽，可她根本头上就没有蝴蝶结啊！从总爱低着头的小姑娘到全美国最成功、最著名的女人，她的转变真大。咦，这是为什么呀？哪位聪明的同学能告诉我们？现在给大家一点时间，我们一起讨论讨论。

(通过班主任的引导、大家的讨论和反馈，让学生意识到自信对人的重要作用：自信的人才是最美的人，自信一是成功的秘诀。)

四、在快乐游戏中树立自信

师：接下来的“闪光点大曝光”活动。同学们给自己找优点，打打气！看谁表现得更自信！首先声明活动要求：哪一组同学说得最响亮、最流畅，这“闪光点爆炸星”才会属于你们。

(学生对自己进行积极评价，寻找自信支点。)

师：我想看看同学们现在自信增强了没有，如果没有，我们都来帮他们！给他们加加油、鼓鼓气！现在同学们从那些缺乏自信的人身上发现闪光点，来欣赏他们，优点大家说，给他来个“闪光点爆炸”如何？(边说边做出爆炸的动作)

(同学们自由说。)

五、拥抱自信

师：我自信！所以……(学生自由说)

师：现在我们进行“拥抱自信”的活动。

师：自信是一种美丽、一种动力、一种希望，更是一个人的脊梁，人只要有了自信，就能站得直、挺起胸、昂起头。人只要有了自信，就会找到自身的价值。人只要有了自信，就

是成功的开始。让这自信的感受伴随我们快乐的童年，让我们每一个人都有着这样的渴望吧！

(播放音乐，感受轻松气氛，拥抱自信。)

学校心理健康教育活动方案篇二

嫉妒心理是在自己不如别人优越，有了失落感时才会产生的。嫉妒心是对某些方面超越自己的人的一种嫉恨，是对无意或有意竞争的一种仇恨心。

在幼儿中，嫉妒心理的突出表现为失落感。引起幼儿嫉妒的内容是多种多样的，如别的小朋友被教师表扬了，而他没有得到表扬；别人的好朋友多，而他却没有好朋友；别人有很多好玩的玩具，而他却没有；谁穿了漂亮的衣服，而他却没有穿等等，这些都可以引起幼儿的轻微嫉妒心。

嫉妒心看上去似乎是对自尊心的一种满足与安慰，但实际上，他满足的只是并不真确的欲望。如果一个人不能从与他人的相互比较中努力进取，合理竞争，仅以嫉妒别人的进步与优势来安慰，满足自己的自尊心，那么，这种不正确的心理防卫优势比成为自己成长路上的重大障碍。

特别是5-6岁（大班）的孩子，他们的心理较4岁左右的孩子有名显得的发展变化，原来不太注重的一些东西也开始注意起来，嫉妒心理有了一些变化。在这个阶段，要特别注意对孩子进行正确引导，应及时调整和纠正幼儿嫉妒的心态，让幼儿学会欣赏别人，懂得欣赏别人，才会得到别人的欣赏。让幼儿能正确对待比自己优秀的人，正确看待别人的成绩与成功。让嫉妒心变成进步的动力。同时，让幼儿养成正确的竞争意识，知道只有经过自己的努力来超越别人的行为，才是最好的、最正确的，这样有利于促进幼儿的心理健康和完美人格的形成，并使他们终身受益。

正是基于以上考虑，特设计本次活动。

1、通过对故事的理解，教育幼儿要多看别人的长处和优点，克服因嫉妒而产生的不满情绪，教育幼儿要虚心向他人学习。

2、教育幼儿要想取得好成绩，必须靠自己的努力，互相不服气，甚至互相瞧不起是不会进步的。

3、培养幼儿积极向上的进取心。

重点：通过理解故事和练习绕口令，让幼儿懂得每个人都有自己的长处，也有自己的短处。大家互相学习，取长补短，才能一起进步。

难点：如何引导幼儿学会克服因嫉妒而产生的不满情绪，虚心向他人学习。

故事挂图及图片、录音机及音乐磁带。

（一）导入

教师：“小朋友如果你看到别人有的地方比你强，你会怎样做呢？老师这里有一个故事，名字叫《数星星》，小朋友你们想不想知道小鱼和小青蛙是怎样做的？”

（二）展开

1、出示挂图并为幼儿讲述故事《数星星》，引导幼儿懂得经常生气是一种不好的行为，而且不利于身体健康。

教师讲完故事后提问：

（1）鱼妈妈为什么说小鱼很聪明？

（4）小朋友，如果你看到别人有的地方比你强，你会怎么做

呢？

（5）小青蛙和小鱼为什么能在数数竞赛中得到金牌？你该怎样向它们学习？

2、出示两副结果不同的图片（明明和亮亮进行比赛，明明冠军，亮亮第二），向幼儿讲解其中内容后教师提问问题，并让幼儿分组讨论，通过对问题的理解让孩子知道要想取得好成绩，必须靠自己的努力，互相不服气，甚至互相瞧不起是不会进步的。

1) 教师提问：

（1）小朋友认为哪个结果好？为什么？

（2）如果你的小伙伴取得了好成绩，或者受到了老师的表扬，你会怎样想？

2) 幼儿分组讨论，互相向自己的小伙伴讲述自己的看法，并分析自己遇到后会怎样做。通过幼儿间的讲述及讨论，让幼儿知道要用正确的心态对待输赢，要靠自己的努力去取得好成绩。

4、学习绕口令《毛毛和涛涛》，让幼儿懂得，每个人都有自己的长处，也有自己的短处，不要嫉妒别人的长处，更不能瞧不起别人的短处。大家互相学习，取长补短，才能一起进步。

（三）结束

教师小结：“毛毛和涛涛各有自己的本领，他们都互相学习，取长补短，小朋友你们都有什么本领呀？把你的本领教给你的小伙伴好吗？”

学校心理健康教育活动方案篇三

为向学生有计划地进行卫生保健知识教育，使小学生能够有卫生保健常识，根据国家发的《中小学健康教育基本要求（试行）》和《小学生健康教育精神，开展扎实有效的健康教育工作，结合我校实际情况，特制定本计划。

1、全面贯彻执行党的教育方针，对学生进行健康教育，使学生了解卫生健康的重要意义，培养学生良好的卫生习惯，改善学校的卫生与教学条件，加强对传染病，学生常见病的预防与治疗。

2、使学生了解一些卫生保健常识。

3、开展学生卫生健康与咨询服务。

4、增进学生身心健康，不断提高其健康水平。

5、动员学生家长主动配合学校进行卫生教育。

1、开展好健康教育。

（1）课堂健康教育，做到“五个有”：即有计划、教材、教师、教案、课时，保证每两周一课时。

（2）为学生提供心理、生理卫生知识教育服务。各年级开设心理健康讲座，培养少年儿童提高调控情绪的能力，形成坚强的意志品质，具有预防心理障碍和保持心理健康的能力，具有和谐的人际关系、良好的合作精神。

（3）提高预防疾病的意识和能力，让学生了解艾滋病的传播途径和预防措施，了解流行性感冒、病毒性肝炎、细菌性痢疾等的传播途径和预防措施。

2、着力搞好环境卫生和个人卫生。

(1) 在硬件上，校舍、采光、厕所、桌椅配置等均达到国家标准。在软件上，政策落实，制度到位，急救、防灾有预案，卫生服务优良，档案资料齐备，实行依法治理。

(2) 通过宣传教育，让全体师生懂得环境对身体健康的影响，避免在不利于身体健康的环境（如大雾、灰尘、噪声等）中进行体育活动等。提升绿色环保理念，理解可持续发展观。

(3) 学生个人卫生做到头发整洁、无异味；指甲勤剪；面、耳、颈干净；衣服鞋帽整洁、无异味。教育师生逐步形成健康的生活方式，自觉注意合理的营养和饮食卫生，较为合理地安排作息时间，自觉做到不吸烟、不酗酒、远离毒品。

(4) 搞好健康教育宣传橱窗，印发健康知识宣传资料，利用学校媒体加大宣传教育力度，组织厕所消毒、垃圾无害处理等工作。

(5) 开展环境卫生评优活动。各班划分包干区。每天由专人检查，当日整改。打分结果公布。学生宿舍开展流动红旗竞赛。积极开展“讲卫生、增进健康”的知识竞赛活动。使我校的健康教育工作持之以恒、不断深入。

3、做好预防工作。

(1) 建立健全小学生体质健康卡制度，分析体检数据。

(2) 做好常见病的防治工作，以取得好的效果。

(3) 加强学生视力保护工作。以“防近”为中心，定期检查学生的用眼卫生，努力提高眼保健操的质量，各班进行眼保健操的检查评比，积极改善学校卫生条件和设备，保证教室有良好的采光和照明。

(4) 做好传染病控制工作。积极配合疾病控制中心抓好传染病监测控制，落实好校园消毒、杀虫、灭鼠和注射相关疫苗等预防措施，建立有效免疫屏障，严防传染病传入我校。如发生疑似传染病疫情，应立即向县疾控中心和上级主管部门报告，以便及时调查处理。

学校心理健康教育活动方案篇四

1、在轻松的环境中敞开心灵，快乐地交朋友，表达自己真实的心理想法。

2、在优美、浅显的语言中调整自己的心理行为。

从不同的班级选取若干名幼儿，他们相互间不是很熟悉。

一、轻松活动

——营造轻松的心理氛围

(播放轻缓的音乐)

伴着轻缓的音乐，请小朋友随意找个位置，摆个舒适的姿势坐下来，闭上眼睛。

老师配乐解说：

“让我们听着音乐，闭上眼睛，放松小手，放松小脚，让快乐来到我们中间吧。”

“早上，太阳出来，阳光暖洋洋，好舒服！”

“爸爸爱我，妈妈爱我，老师也爱我！我，是个快乐的孩子！”

（请大家睁开眼睛）

二、游戏《找朋友》

——主动与别人交流

小朋友面对面围成两个圆圈。不停地交换位置，用语言和动作认识新朋友。

1、师幼认识

2、幼儿游戏，相互认识

“想不想认识一下新朋友？”

（1）讨论：

怎么认识新朋友呢？

（2）游戏找朋友

“那我们来玩个找朋友的游戏，认识一下新朋友，好吗？”

一半小朋友围成圆圈站好，另一半小朋友去找朋友，老师用语言的

动作提醒小朋友问候、相互介绍。

（3）找个新朋友聊聊天。

3表达：

“当你和新朋友说“你好”、拥抱朋友的时候，你有什么感觉？”

三、游戏《树林散步》

——关爱朋友、信任朋友

闭上小眼睛，让朋友牵着小手在“小树林”散步。

1、请一对小朋友先走走，随机问一下他们的感觉。（相信、放心、、、、、）

“小朋友，想到树林去散步吗？”

2、说一说感受

你闭上眼睛走，朋友牵着你的手，在“树林”散步，有什么感觉呢？”

3、全体幼儿伴着音乐在“树林”里散步。

老师随机表扬大胆不睁眼看的小朋友以及细心照顾朋友的小朋友。

4、小结：

相信你的朋友、帮助你的朋友，是一件非常快乐的事情。

四、游戏《跟我不一样》

——勇敢地承认错误

老师说相反的话，跟老师说做相反的动作，如果错了，就举起小手，大声说：“对不起，我错了。”

1、跟老师说的相反。

2、跟老师做相反的动作。

随机表扬主动认错的孩子。

3、小结：勇敢地承认错误，做个诚实的好孩子，你会变得更快乐

五、游戏《马兰花》

——尝试合作、体验合作的快乐。

1、游戏规则：

老师：三瓣花（幼儿三人一起抱做一团）。没有找到朋友的幼儿继续举起小手，大声说“对不起，我错了。”

2、幼儿游戏。

老师注意忽易忽难，最后让每个幼儿都成享受功的喜悦。

六、小结：

老师希望小朋友天天快乐，做个人人喜欢的快乐宝贝。

学校心理健康教育活动方案篇五

为向学生有计划地进行卫生保健知识教育，使小学生能够有卫生保健常识，根据国家发的《中小学健康教育基本要求（试行）》和《小学生健康教育精神，开展扎实有效的健康教育工作，结合我校实际情况，特制定本计划。

二、目的要求：

1、全面贯彻执行党的教育方针，对学生进行健康教育，使学生了解卫生健康的重要意义，培养学生良好的卫生习惯，改善学校的卫生与教学条件，加强对传染病，学生常见病的预

防与治疗。

2、使学生了解一些卫生保健常识。

3、开展学生卫生健康与咨询服务。

4、增进学生身心健康，不断提高其健康水平。

5、动员学生家长主动配合学校进行卫生教育。

三、具体工作：

1、开展好健康教育。

(1) 课堂健康教育，做到“五个有”：即有计划、教材、教师、教案、课时，保证每两周一课时。

(2) 为学生提供心理、生理卫生知识教育服务。各年级开设心理健康讲座，培养少年儿童提高调控情绪的能力，形成坚强的意志品质，具有预防心理障碍和保持心理健康的能力，具有和谐的人际关系、良好的合作精神。

(3) 提高预防疾病的意识和能力，让学生了解艾滋病的传播途径和预防措施，了解流行性感冒、病毒性肝炎、细菌性痢疾等的传播途径和预防措施。

2、着力搞好环境卫生和个人卫生。

(1) 在硬件上，校舍、采光、厕所、桌椅配置等均达到国家标准。在软件上，政策落实，制度到位，急救、防灾有预案，卫生服务优良，档案资料齐备，实行依法治理。

(2) 通过宣传教育，让全体师生懂得环境对身体健康的影响，避免在不利于身体健康的环境（如大雾、灰尘、噪声等）中进行体育活动等。提升绿色环保理念，理解可持续发展观。

(3) 学生个人卫生做到头发整洁、无异味；指甲勤剪；面、耳、颈干净；衣服鞋帽整洁、无异味。教育师生逐步形成健康的生活方式，自觉注意合理的营养和饮食卫生，较为合理地安排作息时间，自觉做到不吸烟、不酗酒、远离毒品。

(4) 搞好健康教育宣传橱窗，印发健康知识宣传资料，利用学校媒体加大宣传教育力度，组织厕所消毒、垃圾无害处理等工作。

(5) 开展环境卫生评优活动。各班划分包干区。每天由专人检查，当日整改。打分结果公布。学生宿舍开展流动红旗竞赛。积极开展“讲卫生、增进健康”的知识竞赛活动。使我校的健康教育工作持之以恒、不断深入。

3、做好预防工作。

(1) 建立健全小学生体质健康卡制度，分析体检数据。

(2) 做好常见病的防治工作，以取得好的效果。

(3) 加强学生视力保护工作。以“防近”为中心，定期检查学生的用眼卫生，努力提高眼保健操的质量，各班进行眼保健操的检查评比，积极改善学校卫生条件和设备，保证教室有良好的采光和照明。

(4) 做好传染病控制工作。积极配合疾病控制中心抓好传染病监测控制，落实好校园消毒、杀虫、灭鼠和注射相关疫苗等预防措施，建立有效免疫屏障，严防烈性传染病传入我校。如发生疑似传染病疫情，应立即向县疾控中心和上级主管部门报告，以便及时调查处理。