

# 2023年健康活动笑一笑小班教案 健康活动方案(实用5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

## 健康活动笑一笑小班教案篇一

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—21：00 4) 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！

## 健康活动笑一笑小班教案篇二

我校最近开展了一系列的心理健康课活动，让学生们更好地了解和关注自己的心理健康。通过参与这些活动，我深刻体会到了心理健康的重要性，也明白了如何保持良好的心理状态。以下是我对这些活动的心得体会。

首先，我认识到心理健康的重要性。在过去，我很少关注自己的心理健康，总是将注意力放在学习和各种活动上。然而，在心理健康课活动中，我学到了心理健康对我们的身心健康有着巨大的影响。只有保持良好的心理状态，我们才能更好地面对困难和挑战。而如果我们忽视了心理健康，可能会导致情绪不稳定、焦虑、抑郁等各种心理问题。因此，我意识到了要关注自己的心理健康，并且主动采取措施来保护它。

其次，参与心理健康课活动让我了解了许多保持心理健康的方法。在这些活动中，我们学到了许多简单实用的心理健康技巧，比如积极思考、调节情绪、锻炼身体等。我意识到，只有通过积极的思考方式，我们才能保持乐观的心态；只有学会合理调节情绪，我们才能更好地应对压力和挫折；只有通过锻炼身体，我们才能释放消极情绪和维持好心理状态。此外，我们还学到了与他人沟通的技巧，这对于维护良好的人际关系也非常重要。通过这些学习，我更加明白了如何保持心理健康，并且逐渐将这些方法应用到自己的生活中。

第三，在心理健康课活动中，我与同学们取得了更好的沟通和交流。在每次课堂上，教师都会组织我们进行小组讨论和角色扮演活动。通过这些活动，我们可以与同学们自由交流自己的想法和感受，相互倾听和支持。这种沟通和交流的机会让我感受到了被理解和关心的温暖。在和同学们的交流中，我不仅了解了他们的困扰和问题，也得到了很多帮助和建议。通过这种互动，我们建立了更加紧密的关系，形成了一个相互关心和支持的团体。

第四，心理健康课活动还让我意识到要及时寻求帮助。在课堂上，我们讨论了许多心理健康问题，并学习了寻求心理援助的途径。之前，我总是把自己的问题埋在心里，不愿意开口向别人倾诉。然而，在课程中，我明白了及时寻求帮助是解决问题的关键。我们学到了一些常见的心理援助资源，比如心理咨询师、热线电话等。我们也明白了这些资源是为我们提供帮助和支持的，而不是对我们的评判或指责。当我们面临心理困扰时，及时寻求帮助是很重要的，因为它能帮助我们更好地理解 and 应对问题。

最后，我认识到保持心理健康是一个长期的过程。通过参与心理健康课活动，我明白了保持心理健康需要我們不断地进行自我关注和调整。我们不能仅仅在课堂上学到一些技巧，然后就忽视了自己的心理健康。相反，我们应该将学到的知识运用到生活中，并且每天都关注和照顾自己的心理状态。只有这样，我们才能建立起良好的心理健康习惯，使心理健康成为我们生活的一部分。

总之，参与心理健康课活动给我带来了许多的收获和感悟。我意识到心理健康的重要性，并学到了保持心理健康的方法和技巧。同时，我通过与同学们的沟通 and 交流，建立了更加紧密的关系。我也意识到要及时寻求帮助，并且明白了这是解决问题的有效途径。最后，我明白了保持心理健康是一个长期的过程，需要我们持之以恒地关注和照顾。我将会将这些收获运用到自己的生活中，不断提升自己的心理健康水平。

## 健康活动笑一笑小班教案篇三

亲爱的读者朋友们，今天我想和大家探讨一个备受关注的课题：零食与健康活动。在现代社会，随着生活压力的增加和工作节奏的加快，零食成为了很多人的“救命稻草”，但它是否真正符合健康生活的要求呢？通过参与健康活动，我对零食与健康之间的关系有了更深刻的认识。以下将从零食的种类、适度食用、健康活动对身体的影响等方面，分享我的

心得体会。

首先，我们要正确认识零食的种类。零食通常分为两大类：坏的零食和好的零食。坏的零食，如薯片、巧克力、碳酸饮料等，它们都富含高热量、高脂肪、高糖分和高盐分，长期食用会导致体重增加，血糖和血脂升高，甚至引发糖尿病、心脑血管疾病等慢性病。相反，好的零食，如新鲜水果、蔬菜和坚果类食品，它们富含维生素、矿物质和膳食纤维，不仅能提供身体所需的营养，还有助于消化和代谢。因此，我们应该远离坏的零食，多食用好的零食，为自己的身体健康保驾护航。

其次，要注意适度食用零食。作为零食爱好者，我深知控制零食的摄入量是非常关键的。尽管好的零食对健康很有益处，但过量摄入也可能带来问题。我常常设置一个规则，每天只吃一小份零食，而且选择水果和蔬菜作为首选。这不仅有助于保持合理的热量摄入，也能使我避免暴饮暴食的恶习。此外，尽量避免在晚上吃零食，因为身体在晚上对能量的消耗比较低，摄入过多的能量容易导致体重增加。

随着更多人关注健康生活，健康活动已成为现代生活的一部分。参与健康活动不仅能减少对零食的需求，还能提高身体素质和增强免疫力。在我参加的健康活动中，我体验到了健身操、瑜伽和跑步等多种运动方式。这些活动让我感受到了运动的乐趣和对身体健康的影响。通过锻炼，我不再特别渴望零食，身体也更加轻盈和有活力。而且，运动还能帮助我排解压力和焦虑，提高睡眠质量，让我整日愉快和精力充沛。

最后，健康活动对身体的影响是长远的。参与健康活动不仅能够增强身体的抵抗力，还能预防一些常见的慢性病。根据研究发现，适度运动能够降低胆固醇和血压水平，减少心脏病和中风的风险。此外，运动还有助于加强骨骼和肌肉，提高协调性和平衡能力，减少老年人摔倒的风险。因此，通过参与健康活动，我们不仅能保持年轻和健康，还能提高生活



质量。

总的来说，零食与健康活动之间的关系不容忽视。通过正确选择零食、适度食用和参与健康活动，我们能够保持健康的体重和心理，提高生活质量。让我们携手努力，拥抱健康的生活方式，让零食成为我们生活中的一份小乐趣，而非身体的负担。相信通过坚持下去，我们每个人都能拥有健康、快乐和充实的人生。

## 健康活动笑一笑小班教案篇四

“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。

## 健康活动笑一笑小班教案篇五

近年来，人们对保持健康和积极生活方式的重视程度逐渐增加。零食与健康活动成为了关注焦点。本文将从饮食、健身、心理健康、生活习惯和社交交流等五个方面来谈谈我的心得和体会。

首先，饮食是保持健康的关键。在日常饮食中，选择零食也需要注意健康因素。首先，尽量选择低热量、低脂肪和低糖的零食，如坚果、水果和蔬菜切片等。避免食用高热量、高脂肪和高糖的零食，如炸薯片、巧克力棒和糖果等。其次，合理控制零食的摄入量，不要过量食用。最重要的是要注意食用零食的时间和频率，尽量避免在饭前或饭后大量食用零食，以免影响正餐的消化吸收。

除了饮食外，积极参与健康活动也对身体健康有着积极的影响。定期进行运动可以帮助我们保持身体健康和心情愉快。在健身方面，我发现有选择性地参加不同类型的运动对身体

的锻炼效果会更好。比如，有氧运动如慢跑、游泳等可以增强心肺功能；力量训练如举重、俯卧撑等可以增强肌肉力量。此外，定期进行伸展运动如瑜伽或普拉提可以改善身体柔韧性和姿势。总之，通过多种不同的健康活动，身体的各个方面都能得到全面的锻炼。

随着生活压力的增加，心理健康问题也逐渐受到关注。在忙碌的生活中，合理安排休息时间和放松自己的身心是非常重要的。零食可以成为一种缓解压力的排解方式，但选择正确的零食也是关键。例如，坚果富含健康的脂肪和抗氧化物质，有助于舒缓压力。同时，适当的甜食也可以让人产生愉悦感。但是，我们要避免过度依赖零食来缓解负面情绪，而是要主动寻找其他放松身心的方式，如阅读、旅行、练习冥想等。

生活习惯是保持健康的基石。我们要养成良好的生活习惯，遵循健康的作息规律，保证充足的睡眠和良好的作息时间。合理的作息时间可以让我们的身体有足够的时间进行休息和修复，提高身体的抵抗力。此外，了解自己的身体状况、积极检查身体健康，并根据身体状况来合理安排饮食和锻炼。

最后，零食和健康活动也是社交交流的好机会。在与朋友、家人或同事一起分享健康零食和参加健身活动，我们可以更好地互相促进，共同追求更健康的生活方式。这不仅增进了彼此之间的情感，还能够给我们带来更多的身心愉悦。

通过对零食与健康活动的学习和实践，我深刻体会到了饮食、健身、心理健康、生活习惯和社交交流对于保持健康的重要性。我们应该养成科学的饮食习惯，选择健康的零食；积极参与各种健康活动，保持身体的全面锻炼；注重心理健康，寻找更多缓解压力的方法；养成良好的生活习惯，保证良好的作息时间；通过社交交流来激发彼此的积极性。相信只有在这些方面全面注意和努力下，我们才能真正享受到健康和快乐的生活。