

最新不乱扔垃圾的活动反思 健康活动教案 (精选9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

不乱扔垃圾的活动反思篇一

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，如何才能让孩子们玩得开心、安全，又能促进孩子的发展，对于我来说很富有挑战性。于是我分析了本班孩子的实际情况，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。

不乱扔垃圾的活动反思篇二

活动目标：

活动目标

- 1、初步养成良好的卫生习惯，学习正确的刷牙方法。
- 2、尝试沿着一条线段自上而下地画短线，初步学习正确的握笔姿势。
- 3、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
- 4、了解保持个人卫生对身体健康的重要性。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备

牙刷一把。画纸、蜡笔。

活动过程

一、引发兴趣,导入课题。

教师:你们每天刷牙吗?你们是怎样刷牙的?(告诉幼儿正确的刷牙方法。)

二、讲解示范。

1、教师:小朋友们,牙刷是什么样子的?牙刷的刷毛又是什么样子的呢?(出示牙刷)

教师小结:牙刷毛短短的,直直的,排列得很整齐。

2、教师和小朋友一起讨论刷毛的画法。

(1)“小朋友,你们听是谁在哭啊?”教师出示一张画好牙刷但是没有刷毛的画纸。

(2) 讨论“我们来帮助小牙刷画上刷毛吧!谁有好办法?”(请幼儿上前把自己的想法在纸上画出来)

(3) 教师示范“牙刷的刷毛要排好队,一根一根靠得紧”

(4) 再请小朋友上前来画,教师给予指导:刷毛不要画得太长。

三、幼儿作画,教师指导。

1、教师:杨老师这里有好多没有刷毛的牙刷,我们一起来为他们添画上牙刷毛吧!

2、鼓励大胆作画,提醒幼儿注意握笔的姿势。

3、指导幼儿画牙刷毛时,要从上往下、从坐往右一根一根地画,要画得多、画得紧密。

四、引导评价

1、互相欣赏作品

2、教师:哎呀小朋友真能干,画了这么多漂亮的牙刷。我们一起来刷刷牙吧。

附:天天刷牙好

小牙刷,手中拿,

张开我的小嘴巴。

上下刷,里外刷,

牙齿刷得白花花。

早上刷,晚上刷,

没有蛀牙人人夸。

活动评价

幼儿对于刷牙都挺积极的。

当那一首儿歌放出来时，他们齐刷刷的做起动作来了。

不乱扔垃圾的活动反思篇三

健康强国团日活动是为了积极响应国家号召、提升群众健康意识以及增强全民健康素养的活动，我作为一名参赛者，深有感触地感受到了这次活动的亮点和意义。以下是我的心得体会。

第一段：活动介绍及感受

这次活动主要是以运动健身为主，以赛代训，通过多种形式的比赛让我们的参赛者更好地感受到了健康的重要性，同时也增加了大家的交流和互动。整个活动非常棒，我对于能够参加这个活动感到非常荣幸。

第二段：健康意识的提升

此次活动不仅唤起了我对于健康的重视，也提高了我对于健康的认识。通过不同比赛的科普宣传以及专业的指导，我知道了如何科学地进行运动，合理调节饮食和作息，以及如何应对常见的亚健康状态。这些知识对于我们每个人来说都非常重要，尤其是在现代社会，人们的生活方式改变了很多，容易导致身体健康出现问题。

第三段：对于团队合作的感悟

参加这个活动，我深深地感受到了团队的重要性。只有通过

团队合作，才能在比赛中发挥最佳的水平，取得更好的成绩。在团队互动中，我意识到了团队精神的价值与团队协作的优势，让我在平时的生活中也更加注重和团队一起去完成任务、解决问题。

第四段：自信心的提升

通过这个活动，我感受到自己的身体素质和能力得到了提升，并且也增强了自己的自信心。通过同伴的鼓励和比赛的挑战，我能够敢于面对自己不足的地方，并积极地去克服这些问题。同时，我也明白了只有在自信的前提下，才能勇敢地面对每一个挑战，在每一次的比赛中发挥出自己最好的水平。

第五段：展望未来

此次活动不仅是对我们个人的锻炼，也是对于全民健康的贡献。在我们参与的同时，也期望更多的人加入到健康强国的行列中来，为构建健康中国做出自己的贡献。相信健康强国团日活动会越来越好，中国的健康水平也会越来越高。

通过这次健康强国团日活动，我发现了自己的不足之处，也明白了坚持健康生活方式的重要性，同时也提高了自己的团队精神和自信心，在日后的生活和工作中，我会更加注重健康，更加自信地去迎接各种挑战。感谢这个活动，也期待下一个健康强国团日的到来。

不乱扔垃圾的活动反思篇四

2021年9月28日，全国各地学校举行了一次“健康强国团日活动”，旨在鼓励学生关注自己的健康状况、养成健康的生活方式。本次活动由学生会主导，全体成员积极参与，策划并执行了各种有趣的活动。

第二段：活动过程

我们通过多种形式的活动来宣传健康生活方式。我们在校门口设置了一个主题展示区，吸引了许多学生前来参观。展示区包括了健康食品、心理健康、锻炼、睡眠、文化娱乐等板块，每个板块都设有互动环节，例如在心理健康板块中，我们邀请专业心理医生进行了现场咨询。所有活动过程均以团队形式展开，既增进了团队之间的合作精神，同时也更好地传达了活动的主旨。

第三段：活动结果

活动期间，我们邀请了几位专业人士为学生们授课，讲解了保持健康的重要性以及如何改善生活方式。同学们也积极参与了志愿者服务项目，例如到社区帮助老人、植树、清洁河流等。在活动中，我们发现同学们养成了更健康的生活习惯，也变得更加关注身体健康。这是活动的最大收获。

第四段：感受与启示

本次活动燃起了我们更多的热情，在团队合作中我们学会了更加有效的沟通方式。我们深刻地认识到了关注身体健康的重要性，学会了如何保护自己的健康和预防疾病。这是我们今后的生活中需要更多考虑和实践的。

第五段：进一步思考

通过本次活动，我们认识到健康对个人和社会的重要性。我们应该从小事做起，例如均衡饮食、适当锻炼、保证充足的睡眠等。我们应该逐步养成健康的生活习惯，与朋友、家人一起共同维护身体健康。因为只有健康的身体才能有更积极的心态面对未来的挑战，成为一个真正的强国人才。

不乱扔垃圾的活动反思篇五

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。

不乱扔垃圾的活动反思篇六

与心灵相约，与健康同行

5月16日（星期日）

1、由宣传部制作海报（两张展板大小），宣传“525”全国大学生心理宣传月的意义，目的：倡导更多大学生关爱自己，关爱他人。

2、由办公室与编辑部制作喷绘（两张展板大小），宣传心理知识及发表倡议书。

3、由办公室制作三条横幅、一张为“预祝第六届“525”全国大学生心理宣传月顺利开幕”，一张为“525”全国大学生心理宣传月的主题，一张为口号。

4、由办公室和财务部购买活动所需材料，如气球，礼炮等。

5、由组织部制作晚会背景平面，组织音响，灯光，电脑等器材。

6、由编辑部负责晚会节目的制作。

教学楼与实训楼之间的空地

场地简介、1为“525”全国大学生心理宣传月背景，两边横拉

气球柱，上面用卷起的白布，等放映电影时会拉开。

2 为5乘以15米的舞台，两边布置灯光，音响

3为四块展板，分别宣传“525”全国大学生宣传月的目的，意义，心理知识

4为拱门状的气球门，上面挂条幅

5. 6. 7为三条条幅

8为控制区

9为进出门，控制人流

10为观众席，座位为120个

南昌市各大高校心理协会，江西工程职业学院全体师生，“心灵家园”大学生心理协会全体成员，社会媒介。

1、 到时会安排人员进行会场秩序及人流分配的工作，对晚会的安全进行保证。

2、 我们会事先发放门票，邀请南昌各大高校人员入常

3、 到时会会场会拉起彩带对会场进行控制。

4、 活动人员的分配有详细策划做出。

1. 5月16日早上9、00开始布置会场至下午2点。

2. 晚会由3点30正式开始。

3. 首先是剪彩仪式，然后是节目，最后是电影。

有详细策划做出，大概资金1000元。

不乱扔垃圾的活动反思篇七

健康活动对我们每个人都非常重要。近年来，以促进身体健康为目的的健康活动在社会上越来越受重视。为了加强人们对健康的认识，提高健康知识和意识，我校举办了一次健康活动小班教学。通过这次教学，我们收获颇丰，不仅学到了更多关于健康的知识，还培养了良好的生活习惯。接下来，我将以五段式文章的形式，向大家分享我在这次教学中的体会与心得。

首先，准备阶段是教学的重要环节之一。在课程开始之前，老师精心准备了相关教材和活动材料，并组织了一次小组讨论，以便更好地了解学生的需求。在讨论中，同学们讲述了自己日常生活中的健康问题和困惑。老师负责了解并记下每位同学的问题，为下面的教学做好充分准备。此外，老师还参考了最新的健康资料，以获得准确的信息和最新的趋势。整个准备过程呈现了一种积极的教学态度，使我们对这次教学充满了期待。

其次，教学内容的丰富性也给我们留下了深刻的印象。通过各种形式的教学课程，我们了解了健康的概念、重要性以及如何保持健康等方面的知识。通过图文并茂的展示，我们学习了膳食搭配、养生方法以及日常锻炼的重要性等内容。并且，老师还利用实际案例向我们介绍了一些常见的健康问题，如疾病预防、合理用药等，这让我们更深刻地认识到了健康问题的严重性。通过这些丰富的教学内容，我们对健康有了更全面的认识，也更加明确自己在日常生活中应该如何去保持健康。

第三，小班教学的实施使我们更好地参与其中。在每堂课后，老师都会组织小组讨论，让我们就所学内容进行讨论和交流。通过这种互动式教学，我们不仅加深了对知识的理解，而且

培养了合作精神和团队意识。在小组中，我们能够相互倾听，相互启发，互相提供帮助和建议，使学习的效果更加显著。同时，这种小班教学也为师生之间建立了更亲近和融洽的关系，使我们更愿意与老师沟通和交流，进一步促进了教学的顺利进行。

第四，教学评估的方式丰富多样。在整个教学过程中，老师采用了多种评估方法，如小组讨论、个人报告和问答环节等。通过这些评估手段，老师能够全面了解我们对知识的掌握情况，及时帮助我们解决问题和困惑。同时，这种评估方式也鼓励我们主动参与讨论和思考，培养了我们的创新能力和解决问题的能力。通过这种双向的评估方式，我们不仅能够提高自己的学习能力，也能够更好的体验和享受学习的过程。

最后，整个教学过程结束后，我们进行了一次全面的总结。老师邀请我们进行自我评价，并鼓励我们提出自己对教学的建议和意见。在这个过程中，我们互相分享了自己的感受和收获，互相鼓励和激励。通过这次总结，我们能够更好地认识自己的不足和问题，并为今后的学习和生活作出相应的改进。

通过这次健康活动小班教学，我们不仅学到了更多关于健康的知识，还培养了良好的生活习惯。我们将永远铭记这次教学带给我们的启示，将所学知识应用到实际生活中，并不断改进和提高自己的生活方式。因此，这次健康活动小班教学对我们来说是一次宝贵的经历，让我们受益匪浅。我们相信，在今后的学习和生活中，我们将能够更加健康、积极地面对生活的各种挑战。健康是我们最宝贵的财富，我们要珍惜它，不断努力去保持健康的身体和积极的心态。

不乱扔垃圾的活动反思篇八

纲要提出：教育内容的选择，既要贴近幼儿的生活，为幼儿感兴趣的事物和问题，又有助于拓宽幼儿的经验和视野。小

花枕，为幼儿所熟悉，色彩鲜艳，形状各异，是幼儿每天接触的好伙伴。而很多时候，我们可以发现，孩子喜欢在床上玩游戏，摸摸枕头被角，拿枕头抛接、躲在被子里捉迷藏，抱着枕头当娃娃等。对于他们来说，玩小花枕，既会感到亲近熟悉，又感到新奇。内容的选择，既符合其现实水平，又有一定的挑战性。

小班幼儿活泼好动基本动作发展（走、跑、跳、投、爬等）较弱，坚持性差，注意力易分散。如何发展幼儿的基本动作呢？纲要指出：“用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。”根据小班幼儿对故事、小动物、游戏感兴趣的特点，选择游戏化的故事情境，让幼儿以小动物的角色身分参与其中，能激发幼儿主动积极的参与意识。

活动目标是教育活动的起点和归宿，对活动起着导向的作用。根据对小班幼儿年龄特征及教材分析，我制定了本次活动的目标：

- 1、初步尝试一物多玩，鼓励幼儿想出枕头的多种玩法，发展思维；
- 2、发展基本动作，提高动作的灵活性和协调性；继续培养幼儿对体育游戏的兴趣。

（纲要：培养幼儿对体育活动的兴趣是

幼儿园体育的重要目标，要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动，吸引幼儿的兴趣。）

重点：发展基本动作，提高动作的灵活性和协调性；继续培养幼儿对体育游戏的兴趣。

难点：初步尝试一物多玩，鼓励幼儿想出小枕头的多种玩法

热身运动——尝试小花枕的一物多玩，发展基本动作——游戏巩固基本动作——放松运动

1、 游戏法。贯穿于整个教育活动中。（游戏是幼儿的基本活动。）

2、 自主探索法：幼儿尝试一物多玩。

3、 示范法。请幼儿演示其玩法。

4、 故事情境法。

1、 兔宝宝的头饰（每人一个），兔妈妈、兔奶奶的头饰各一。

2、 小花枕若干

3、 场地布置，兔奶奶的房子。

“兔宝宝们，今天的太阳真好啊。妈妈带你们晒太阳去。”

听音乐，小兔们抱着小花枕，作运动。

（热身运动是开展体育锻炼必不可少的环节。以游戏口吻开场，一下子就把幼儿的注意力吸引过来，幼儿以小兔子这个他们所喜爱的游戏角色，进入到活动中，很自然的在欢快的音乐声中，愉快的跟着教师做起了热身运动，。使幼儿的身体各个关节得到舒展，肌肉得以放松，从心理上和生理上都进入状态。这一环节也为后面的活动作铺垫。）

1、 兔宝宝们，你们想跟小花枕做游戏么？可以怎么玩呢？请个别

幼儿尝试，肯定幼儿的几种想法。还可以怎么玩呢？（以简洁的谈话方式，激发幼儿活动的积极性。）

2、 幼儿自由操作，教师巡回指导，鼓励幼儿想出不同的玩法。（自主探索，体现了教育活动中幼儿的主体地位；同时，由于幼儿年龄小，教师的间接指导便显得尤为重要，针对幼儿的不同水平，适时地帮助与指导，使幼儿获得不同程度的提高和体验成功的快乐。）

3、 请幼儿演示新的玩法，教师：兔宝宝们真聪明，想出了这么多好玩的方法，让我们都来玩一玩。再想想还有什么有趣的玩法。（通过演示，对于每个幼儿又是一次提高。帮助幼儿树立信心，激励其拓宽思路。对于个别能力较弱的幼儿，也可通过模仿，获得新的体验与成功。）

4、 幼儿自由活动。鼓励幼儿尝试合作i

1、 故事梗概：暴风雨要来了，兔奶奶的房子太旧了，要搬到新家去。可是兔奶奶年纪大了，搬不动，该怎么办呢。

引发幼儿提出帮助的方法，及时地肯定。

（以生动的故事情境，引发幼儿积极思考，学会关心他人。）

2、 运砖、盖新房

运砖：用不同的方法搬运。（巩固

幼儿的即时经验，通过游戏化的情境，以幼儿感兴趣的方式，使幼儿基本动作得以提高。）

盖新房：学习合作铺平搭高的方法。（培养了幼儿初步的合作意识，和不怕困难，努力完成任务，体验合作的愉快和成功的乐趣。纲要指出：在体育活动中，培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质，和主观、乐观、合作的态度）

3、 兔奶奶的感谢。

配班教师以兔奶奶的身分出现，对幼儿表示感谢。

以小花枕作伞，躲雨。（放松活动，在活动中，幼儿始终保持愉快的情绪。故事情节取得圆满。）

不乱扔垃圾的活动反思篇九

健康的身心是每个人都渴望拥有的宝贵财富，而全民健康活动为我们提供了一个锻炼身体、增进社交的机会。近期，我参加了一次全民健康活动，不仅感受到了运动的乐趣，还深刻体会到了健康对于个人生活和社会大局的重要性。

首先，全民健康活动促进了个人身心健康。定期参加身体锻炼是保持健康的首要条件。我参加的全民健康活动包括晨跑、游泳和球类运动等等。每天早晨，我会和一群志同道合的人一起进行晨跑。听着鸟儿的欢快歌声，享受着清新空气，感觉汗水顺着额头流下，释放出一身的疲惫。通过晨跑，我明显感觉到自己的体力和耐力有所提高，精神状态也更加良好。此外，与他人一起游泳和打球，不仅可以锻炼身体，还能从中体验到协作和团队精神的重要性。这些健康活动使我拥有了强健的体魄和积极向上的心态。

其次，全民健康活动促进了社交交流。在全民健康活动中，我们有机会结识各行各业的人，增进彼此的了解和友谊。在晨跑队伍中，我结识了一位退休医生。他悉心关注我们的身体状况，不仅与我们分享了许多保健知识，还给予了我们许多宝贵的生活建议。通过与他的交流，我意识到健康是人生的基石，而运动是保持健康的良方。此外，在游泳和球类运动中，我和其他参与者共同战胜难题，相互帮助，培养了良好的合作精神和团队意识。通过这些社交交流，我不仅拓宽了自己的视野，还结交了一群志同道合的朋友。

再次，全民健康活动提高了社会的整体健康水平。全民健康活动的实施，激发了社会各界对健康的重视和参与热情。通

过晨跑，游泳和球类运动等活动，广大市民的健康意识得到了提高，生活方式也得到了积极调整。活动现场也设立了健康咨询和疾病预防宣传的摊位，市民可以接受专业的健康咨询和检查。由于全民健康活动的宣传和实施，我们的社区邻里关系变得更为融洽，市民对所有年龄段的健康和福利都更关注了。

最后，全民健康活动使我明白了健康对个人和社会意义的重大性。健康不仅是个人发展的基础，也是国家繁荣的重要标志。只有拥有健康的人才能全身心地投入到工作和生活中，为社会做出更多贡献。而全民健康活动正是为了促进个人身心健康，提高社会整体素质。通过这次活动，我深深体会到了健康的可贵，对社会的关爱也在心中日益升温。

综上所述，全民健康活动给个人身心健康，社交交流和社会整体健康带来了诸多好处。我将继续参加全民健康活动，认真锻炼身体，培养良好的生活习惯，为个人和社会的健康贡献自己的力量。同时，也呼吁更多人积极参与到全民健康活动中，让健康成为我们美好生活的基准。