

最新蔬菜变变变公开课 实践活动查健康码心得体会(实用7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

蔬菜变变变公开课篇一

近年来，随着科技的不断发展，健康码的使用在生活中逐渐走入人们的日常。为了保障公众的健康与安全，许多地方纷纷推行健康码查询系统，以实时掌握人员的健康状况。最近我参加了一次实践活动，通过查健康码这一方式，我深刻体会到了其带来的便利与效益。下面将就此详述我的心得体会。

首先，查健康码方便快捷。在过去，人们往往需要提供大量的纸质证明，如体温测量单、核酸检测报告等，才能证明自己的身体健康状况。然而，这种方式不仅费时费力，而且携带不方便。而通过健康码，只需在手机上进行一次登记，即可随时随地查询自己的健康码状态。这大大提高了查询的便利性，使人们能够更加高效地进行身份核验。

其次，查健康码有助于做好疫情防控工作。疫情防控的一个重要环节就是快速准确地掌握人员的健康状况。利用健康码，有关部门可以实时了解个体的体温情况、核酸检测结果等，进而对人员的流动进行调控。这对于控制疫情的传播范围、追踪可能患者的接触史等都起到了重要的作用。通过查健康码这一举措，可以更好地筛查潜在风险，有效控制疫情的蔓延。

再次，查健康码加强了人们的自我保护意识。查健康码是一

种公共行为，它是每个个体对自身和他人负责任的表现。在查健康码的过程中，我意识到只有确保自己的健康才能保护他人的健康，只有人人都配合健康码的查询，才能形成一个安全完善的社会生活环境。这对于我们每个人都是一次自我教育和自我约束的过程，加深了我们对自己健康的关注，培养了良好的卫生习惯。

最后，查健康码为社会运行提供了保障。尤其是随着学校、企事业单位和公共场所的陆续开放，大规模人员的流动成为了现实。而查健康码可以有效筛查并隔离不符合条件的人员，从而确保参与活动的每一个人都是安全的。这为经济的复苏和正常的社会秩序提供了坚实的保障，有助于提振人们的信心和勇气。

总之，通过实践活动查健康码，我深刻认识到其在提供便利、做好疫情防控、培养自我保护意识以及保障社会运行方面的重要性。在未来，我相信健康码会更加普及，成为我们生活中必不可少的一部分。同时，我也认识到每个个体的行动对于整个社会来说都是至关重要的。只有大家齐心协力，才能保护自己和他人的健康，共同构建一个繁荣安全的社会。

蔬菜变变变公开课篇二

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。

蔬菜变变变公开课篇三

近年来，健康码已经成为人们日常生活中必不可少的一部分。尤其在疫情防控期间，各地纷纷推广健康码，帮助人们了解自身健康状况，加强疫情管控。近日，我参与了一项实践活动，查看他人健康码，收获颇多，感受良多。在这次活动中，我深刻体会到健康码的重要性，并且意识到了自己的责任与义务。

首先，我对健康码这一概念有了更深入的理解。在实践活动中，我们要求与各种人群进行接触，对他们的健康码进行核查。通过查看健康码，我们可以快速了解被核查者的健康状况，以此作为判定是否安全接触的标准。健康码的颜色代表了不同的健康状态，绿色表示身体健康，可以正常接触；黄色则代表有一定风险，需要特殊关注；红色则意味着存在较高的风险，需要立即隔离，以避免传播病毒。通过对健康码的核查，我们可以快速了解周围的健康状况，保护自己与他人的安全。

其次，我意识到了我个人在疫情防控中的责任与义务。通过查看健康码，我深刻感受到自己作为一个普通市民，在疫情防控中的责任重大。每个人的健康码都是对其健康状况的一个概括，对我来说，查看健康码就是保护自己与他人的一种方式。当我发现有人健康码为黄色或红色时，我会立即采取相应的措施，如远离他们，提醒他们意识到自身健康风险等。通过这样的做法，我不仅可以保护自己，也可以减少病毒传播的风险，对社会做出一份贡献。

此外，通过查看健康码还让我加深了对个人隐私保护的认识。健康码所涉及的信息是个人隐私的一部分，我们每个人都有权利保护自己的隐私。在实践活动中，我们要求经过核查的人出示健康码，会涉及其个人健康状况的隐私。所以，作为核查者，我们需要尊重他人的隐私，严格保密、不泄露他人的个人信息。通过这样的实践，我进一步了解了隐私保护的重要性，明白了尊重他人隐私的道理。

最后，通过实践活动我还意识到，在疫情防控中，技术的应用不可或缺。健康码是相应于疫情防控需求而产生的一种技术手段，可以快速了解个人的健康状况，为防控疫情提供有力支持。通过查看健康码，我们可以快速筛查出有风险的个体，减少人工成本，提高防控效率。当然，技术的应用也需要与人的操作相结合，遵循相关规定与伦理，确保使用的安全性和可靠性。

综上所述，通过实践活动查健康码，我对健康码的重要性有了更深入的认识，也明白了作为一个普通市民在疫情防控中的责任与义务。同时，我也认识到了个人隐私保护的重要性，以及技术在疫情防控中的作用。希望在未来的防控工作中，我们每个人都能积极配合，共同努力，共同打赢这场疫情防控的战斗。

蔬菜变变变公开课篇四

心理健康是现代社会越来越受到关注的话题。随着压力的不断增加和生活节奏的加快，人们越来越需要关注和照顾自己的心理健康。为了提高大家的心理健康水平，社区举办了一系列的免费心理健康活动。参加这些活动，不仅让我体会到心理健康的重要性，还让我收获了许多宝贵的经验和体会。

在参加这些心理健康活动之前，我对心理健康只有一些泛泛的了解，认为心理健康只是不患精神疾病即可。但是通过这些活动的学习和交流，我逐渐认识到，心理健康是一个综合性的概念，包括个体的情感、认知和行为等多个方面。只有保持良好的心理健康，才能更好地适应社会生活的变化和压力。同时，我还学会了一些心理健康的积极实践方法，比如保持积极乐观的心态、培养良好的情绪管理能力等。这些对我今后的生活都具有很大的帮助。

参加这些活动的过程中，我还结识了很多志同道合的朋友。我们彼此之间互相分享着自己的心得和体会，一起探讨心理健康的话题。通过与他们的交流，我发现每个人都有自己特别的经历和观点，在这个过程中互相启发，共同成长。这些朋友成为了我生活中重要的一部分，我们互相支持、鼓励和帮助，让我感受到了真正的情感支持和关怀。他们也是我在面对困难时可以倾诉、寻求帮助的对象。

参加这些心理健康活动，让我真正感受到了心理健康的改变和提升。通过参与各种心理测试和训练，我能够更好地了解自己的情感和行为模式，并进行调整和改进。比如，在一次自我认知训练中，我发现自己在压力面前容易变得情绪低落和烦躁不安。于是，我开始通过阅读书籍、参加冥想活动等方式，学习如何有效地应对压力和情绪管理。通过坚持这些练习，我发现自己的情绪变得更加稳定，对待问题也更加冷静和理性。

最让我感动的是，这些活动的主办方不仅提供了课程和训练，还开设了一对一的咨询服务。在咨询过程中，心理顾问耐心倾听我的困惑和烦恼，并提供了很多中肯的建议和指导。通过与他的交流，我逐渐找到了解决自身问题的方法和途径。他的专业知识和经验，让我深刻地认识到心理健康的重要性，同时也对这个领域充满了敬意。

总的来说，参加这些心理健康活动是我生活中宝贵的经历和体会。通过对心理健康的探索和学习，我不仅获得了提高自己心理健康水平的方法，还结识了很多志同道合的朋友。这些朋友和心理顾问的支持，让我在生活中感受到了更多的关爱和理解。而我也会将所学到的心理知识和经验运用到自己的生活中，积极维护好自己的心理健康。同时，我还希望能够将这些经验和知识与更多的人分享，让更多人意识到心理健康的重要性，并通过实践和学习提高自己的心理健康水平。

蔬菜变变变公开课篇五

为进一步推动我院大学生心理健康教育工作，促进大学生心理健康成长，根据《省教育厅办公室关于在全省高校开展20xx年“5·25我爱我”心理健康教育月活动的通知（xx教办学xx号）文件要求，经学院大学生心理健康教育工作领导小组研究决定，在全院开展第x届“5·25”大学生心理健康教育月活动。现将有关活动事项通知如下：

“5·25”我爱我——倾听·互助·成长

20xx年5月4日—5月28日

全体在校学生

通过本次活动丰富同学们的心理健康知识，普及大学生心理健康教育，积极引导同学们心理健康发展，推进素质教育；提供一个能够充分展示当代大学生的风采，增进同学们心灵

之间沟通的舞台；通过丰富多彩的心理健康宣传活动，营造我校良好的心理健康教育氛围，推进校园文化建设。

开幕式：开幕演讲、心理趣味游园会

1、心协慢递

内容：邮寄出一年前同学们在心协的留言，并继续为同学们开放这个平台，对未来的自己或他人留言，或与未来的自己或他人谈话，发现并记录自己和他人的成长。

时间：5月10日

地点：食堂南门

2、“房、树、人”心理解惑

内容：通过绘画房树人，从专业的视角，帮助你认识内心最真实的自己，了解自己，从而发展自己，更好的爱护自己。

时间：5月18日

地点：食堂南门

3、心理健康体检

内容：大学生心理健康教育中心随机抽取名单，邀请学生们来中心参加一对一的咨询，帮助你倾听心灵的呼唤。

时间：5月9日—30日

地点：8号楼219

4、主题班会评比

内容：围绕“倾听·互助·成长”主题，自定题目，开展班会，通过班级活动的形式让同学们更加关注自己的内心世界和健康。

时间：5月20日之前上交材料，具体时间各班自定

地点：各班自定

5、心理委员素质拓展

内容：邀请全体心理委员参与户外素质拓展活动，以增强团体凝聚力，提高工作积极性。

时间：5月14日

地点：操场

6、十佳心理委员评选

时间：5月

参与对象：全体心理委员

7、“心理沙龙”——心理知识宣传

时间：5月4日

地点：食堂南门

8、20xx年专兼职学生工作干部心理培训

时间：5月

参与对象：全体辅导员、各班班主任

9、心理情景剧大赛

内容：学生演员在舞台上通过别样的演绎，展现不一样的自己，体验不一样的人生经历。观众从舞台上了解并看到生活中的你我他，从别人的'演绎中，看到更清楚的自己，进而学会心理调节的方法。

时间：5月25日

地点：北楼320

10、心理讲座

时间：待定

地点：待定

11、心理电影欣赏

时间：待定

地点：食堂西门

12、心灵晚会

时间：待定

地点：待定

请各系、各班级高度重视本次“5·25心理健康月”活动，切实加大对主题活动的宣传力度，不断扩大工作效果和校园影响，努力营造心理健康教育的浓厚氛围。加强对学生心理健康主题班会、心理情景剧等活动的指导，保障学生参与度和实际效果。

活动顾问□xx

指导老师□xx

主办单位：学工处大学生心理健康教育中心

承办单位：大学生心理协会

xx中医药大学xx学院学工处

蔬菜变变变公开课篇六

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

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。）

蔬菜变变变公开课篇七

在我国，心理健康问题日益受到关注。为了提高人们的心理素质，各种心理健康活动层出不穷。最近，我参加了一个免费的心理健活动，并从中获得了很多收获和体会。下面我将结合自己的经历，谈一谈这个活动对我的影响。

首先，这个活动提供了一个了解心理健康的机会。在这个活动中，我接触到了很多关于心理健康的知识，如压力管理、情绪调节等。通过专业的讲座和讨论，我更加深入地了解心理健康的重要性，并学会了如何保护自己的心理健康。我明白了心理健康是人们全面发展的基础，只有保持良好的心理状态，才能更好地面对生活的挑战。

其次，这个活动为我提供了一个释放心理压力的平台。活动

中的心理咨询师耐心倾听每个人的心声，并给予专业的建议和指导。在我参加咨询时，我敞开心扉地说出了自己内心深处的困扰，得到了专业人士的帮助和引导。通过与咨询师的交流，我找到了解决心理问题的方向，有力地减轻了心理压力，重拾了对生活的信心。

再次，这个活动促使我与他人建立了深入的情感联系。在活动中，我结识了一群志同道合的朋友。我们共同分享了心理健康的经验和心得，互相支持和鼓励。通过与他们交流，我发现其实我们面临的心理问题大同小异，只是表现形式不同。在与他人的交流中，我得到了很多启发和帮助，也感受到了集体的力量和支持，这使我更加坚定了面对困难时，主动与他人沟通的意识和勇气。

最后，这个活动激发了我对心理健康的关注和自我成长的动力。在活动的最后，我意识到心理健康不仅关系到个人的幸福与成就，也关系到整个社会的稳定和发展。我下定决心要长期关注和维护自己的心理健康，不断学习和提升自己的心理素质。同时，我也希望将我所学到的知识和经验分享给身边的人，帮助他们解决心理问题，共同促进心理健康事业的发展。

总之，参加这个免费的心理健康活动，让我受益匪浅。通过这个活动，我不仅学到了很多心理健康的知识，也得到了心理压力的减轻和人际关系的提升。在未来，我将继续参加类似的心理健康活动，不断提高自己的心理素质，为自己的发展和社会的进步贡献自己的力量。我相信，只有每个人都拥有良好的心理健康，我们的社会才能更加和谐繁荣。