

最新健康活动垃圾食品我不吃教案(优质8篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。大家想知道怎样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

健康活动垃圾食品我不吃教案篇一

在全民健康意识不断增强的今天，健康饮食成为人们追求优质生活的重要一环。为了提高居民的健康饮食意识，我所在的社区组织了一场关于“健康饮食”的宣讲活动。这次活动的目的是通过宣讲员的专业知识和实际案例，向居民讲解什么是健康饮食，以及如何调整自己的饮食结构。在参加这次活动的过程中，我收获颇丰，深感健康饮食对我们的生活大有裨益。

首先，宣讲员为我们带来了丰富的专业知识。他们详细介绍了各种营养素的作用及来源，例如蛋白质、脂肪、碳水化合物等。通过图文并茂的讲解，我们了解到每种营养素在我们的身体中起到了怎样的作用，如何合理搭配才能达到平衡膳食的要求。同时，宣讲员还向我们普及了很多食物的危害和健康影响，例如油炸食品、高糖饮料等不良饮食习惯对我们身体的潜在危害。通过这些专业解读，我们能更好地了解饮食对健康的重要性。

其次，宣讲员还给我们提供了一些实用的饮食调整建议。他们告诉我们应该如何合理搭配食物，比如，在一顿饭中应该有五颜六色的食物，以保证各种营养素的摄入。他们还建议我们多吃蔬菜水果，减少肉类和油脂的摄入量。此外，他们还强调了饮食的规律性，提倡少吃多餐的饮食模式，并告诉我们少喝含糖饮料，多喝水的重要性。这些实用的饮食调整

建议，让我们对健康饮食有了更深入的认识，也为我们以后的饮食提供了很好的指导。

再次，通过这次宣讲活动，我还学到了一些关于食品安全的知识。宣讲员向我们详细解读了食品标签上的营养信息，告诉我们如何正确选择合格食品，并提醒我们注意储存食品的方法。他们还强调了购买食品时要注意选择正规商家，避免购买不安全食品。这些食品安全知识让我感觉到身边的食品安全是如此重要，也更加懂得如何保护自己 and 家人的身体健康。

最后，这次宣讲活动还给我们带来了良好的社交氛围和互动机会。在活动中，我们与宣讲员进行了深入的交流，提出了自己的疑问和问题。宣讲员都非常耐心地进行解答，并与我们分享了一些健康饮食的小技巧。此外，我们还与其他参加活动的居民进行了互动交流，相互分享了各自的饮食经验和心得。通过这次活动，我们结交了新朋友，形成了一个健康饮食学习的小团体，相互监督督促，更加坚定了改善饮食习惯的决心。

通过这次“健康饮食宣讲活动”，我对健康饮食有了更深刻的认识。宣讲员给我们提供了丰富的专业知识和实践建议，让我们明白了饮食对于健康的重要性，以及如何通过调整饮食结构来改善自身的生活质量。同时，活动还为我们营造了良好的社交氛围，增加了彼此的学习交流机会。在今后的生活中，我将坚持改善饮食习惯，注重健康饮食，并将所学所知与他人分享，为身边的人带来更多的健康理念。

健康活动垃圾食品我不吃教案篇二

1、教师和幼儿欣赏展板，自由交流。

2、提问：这块展板上都有什么？你能向大家介绍一下自己收集的材料吗？

3、请幼儿逐个介绍展板上的这些图片、照片等都是宣传和介绍与健康有关的知识，如爱护眼睛、保护牙齿、爱护耳朵等。

二、观看课件，了解和健康有关的节日

1、提问：

(1) 为什么要宣传这些健康知识呢？眼睛、耳朵、牙齿这些器官有什么重要的作用？

(2) 你知道爱牙日、爱眼日和爱耳日是哪一天吗？为什么要设立这些有关健康的节日呢？

2、教师出示图片，和幼儿玩匹配游戏，把爱牙日、爱眼日、爱耳日与具体的时间联系起来。

小结：眼睛、耳朵、牙齿是我们身体上很重要的器官，为了让大家好好的保护它们，所以设立了专门的节日。

三、教师引导幼儿设计宣传画

1、提问：我们应该怎样保护眼睛、耳朵、牙齿这些重要的器官呢？

2、教师鼓励幼儿为健康节日设计宣传画。

小结：在“爱牙日”这天我们可以做些什么？

四、小小设计师：幼儿分小组设计宣传画，并进行展览

教案设计频道小编推荐： [幼儿园教案](#) | [幼儿园教学计划](#)

健康活动垃圾食品我不吃教案篇三

家长是孩子的第一任老师，他们应该为孩子健康成长提供正

确的引导和支持。然而，在现代社会中，家长们常常承受着巨大的压力，导致心理健康出现问题。为了让更多的家长了解并提高自己的心理健康水平，我参加了一场家长心理健康活动，从中收获颇丰。

第二段：活动介绍

这次活动是由本地社区委员会和心理咨询师合作举办的，共进行了两天。第一天，我们进行了心理测试，了解自己当前的心理状态。第二天，则进行了心理辅导和交流，学习如何正确应对工作和家庭中的压力。

第三段：感悟收获

通过这次活动，我深深感受到，不仅孩子需要关心，家长自己的心理健康问题也要引起足够的重视。我发现自己平时常常把全部的注意力都放在了孩子身上，而对自己的身心健康却漠不关心。通过心理测试，我发现自己的负面情绪比较严重，而且缺乏适当的解决问题的能力。通过和其他家长的交流，我开始学会关注自己的情感需求，也学会了一些实用的缓解焦虑和情绪管理的方法。

第四段：家庭实践

回到家中，我开始实践着我学到的方法。比如，当我感到焦虑时，我首先会进行一些深呼吸和放松的练习；当面对某些烦恼时，我会试着把问题拆解成更小的部分来解决，这样可以缓解压力和复杂性带来的负面情绪。同时，我也把这些方法传授给了孩子。他们也学会了一些控制自己情绪的技巧。

第五段：结语

心理健康是现代社会中面临的普遍问题，对家庭和个人的稳定发展有着关键的作用。作为一个家长，关注自己的心理健

康不仅会让自己更加幸福，还能给孩子提供更好的引导和支持。这次活动让我意识到自身的不足之处，并为我提供了一些实用的方法，我相信这些方法也会帮助更多的家长解决自身的心理问题。

健康活动垃圾食品我不吃教案篇四

户外心理健康活动是指通过一系列的活动，让参与者在户外环境下，通过体验和交流来提高心理健康水平的一种健康活动。这类活动可以包括徒步、野营、攀岩、划船等，以及各种团队建设、学习、交流活动。户外心理健康活动在近年来越来越受到人们的重视，因为它可以帮助人们减轻压力、调整情绪、提高自信、锻炼体魄，原本的一群陌生人，在活动中会变得亲密无间。

第二段：体验过程和感受

在一次徒步旅行中，我和一群陌生人一起行走了一天一夜，这非常考验人的意志力和耐力。在旅途中，我们共同面对山路崎岖、饮食水源不足、晚上没有舒适的床铺等困难。但是尽管困难重重，大家仍一路并肩前行，互相扶持，互相鼓励，互相帮助，许多陌生人反而因此变得亲密无间。在一片压力与挑战的环境中，人们不断地战胜自己、提升自己。

第三段：户外心理健康活动的益处

户外心理健康活动有许多益处。一方面它可以让人们远离电子设备、身心放松，摆脱日常压力与束缚。另一方面，它可以让人们增长对自然的认识，在美妙的自然风光中享受宁静，同时也可以了解保护自然资源的重要性。更重要的是，户外心理健康活动可以培养个人克服困难和面对挑战的能力，无论是身体还是心理，都有较大的提升空间。

第四段：户外心理健康活动的可持续性

尽管户外心理健康活动有诸多的好处，但是在实施过程中，仍需要注意可持续性，因为不合理的安排容易破坏环境、干扰野生动植物的生态平衡。我们需要遵循一些基本规则，比如不乱扔垃圾、不伐林抽水、不捕猎野生动物等，让每一个参与者都成为绿色生态的维护者，让户外心理健康活动变得更加可持续，更加健康。

第五段：总结和建议

户外心理健康活动是一个让人们舒适、放松，又能够锻炼身体和心灵的好方法，能够提高人们的心理健康水平，培养人们的良好品质。然而，在活动中，我们应该注意可持续性，做好生态保护工作，让每一个人都成为环保的参与者和维护者。我建议，所有人都能多参与一些户外心理健康活动，将压力与疲惫留在城市，让身心逐渐远离困扰，享受大自然的美好。

健康活动垃圾食品我不吃教案篇五

学会与别人相处

发展心理学研究表明，同伴交往是儿童形成和发展个性特点、形成社会行为、价值观和态度的一个独特而主要的方式。鉴于友谊对儿童心理发展有重要影响，通过观察、与学生交流发现本班学生非常重视同伴关系，但普遍对友谊的认识存在偏差，决定召开“学会与别人相处”为主题的班会，旨在帮助学生正确理解友谊，使同学之间建立真正的友谊，促进学生心理健康发展，形成良好个性，建立正确的友谊。

（三）小品表演（这都是班里发生的真人真事。）

甲乙二人是好朋友，好东西都共同分享。连好吃的都是你一口，我一口。一天，甲乙一同去逛商场，出来后甲送给乙一件小礼物，说是从商店里拿的。乙问同学们：“我该怎么

办？”同学讨论摘录：（同学按讨论结果演完）

（四）选择谁做朋友。（出示题目）

甲乙是非常要好的朋友，经常在一起写作业。一天，甲很快做完了作业，在旁边催促乙快点写，可乙有两道题不会，想了一会也不知怎么做，甲越催乙越着急，甲最后说：“干脆，你抄我的吧！”这样，乙很快把作业写完了，两人开始一起玩耍。

（五）写一写你认为真正的友谊是什么？（按你认为最重要的先后顺序列出）

（六）说一说

- 1、你知道的关于友谊的名人名言。
- 2、你认为真正的友谊最重要的是什么（可自己写名言）
- 3、你现在最想对你的朋友说什么，你想成为谁的朋友，你和哪个朋友出现了误会，自由活动五分钟做你想做的事。

（七）结束语真正的友谊：相互尊重、相互信任、相互帮助、相互学习、共同进步。

祝每位同学都能找到知心朋友，获得真正的友谊。

健康活动垃圾食品我不吃教案篇六

近年来，户外心理健康活动越来越受到人们的重视。不仅仅因为科学研究已经证明户外活动对身体健康有益，更是因为户外活动对于心理健康是极其重要的。在现代社会，人们的生活节奏越来越快，压力也越来越大，而户外心理健康活动可以帮助我们释放压力，缓解焦虑，增强自信，这些都对我

们的生活和工作有着很大的帮助。

第二段：介绍我参加的户外活动

在我大学时，我参加了一次户外心理健康活动。这次活动是由学校组织的，我们去了一处风景优美的树林，进行为期两天的野外生存体验。在这里，我们要进行各种活动，如搭建帐篷、生火、采摘野果、探险等。这些活动看起来简单，但是实际上都需要团队协作和个人的勇气、智慧和毅力。

第三段：具体感受

我在这次活动中，最深刻的感受就是能够全身心地投入其中，忘却一切烦恼。在树林里，没有电脑、手机和网络，我们和大自然融为一体。我还记得那时夜幕低垂，篝火燃烧着，我们围着火堆喊着口号，分享故事，感受这自然的美好。在这里，我不仅有了更多的户外技能，更重要的是，我发现了自己内心的力量和潜力。我克服了自己对野外生存的恐惧，持之以恒地完成每一个任务，这为我以后的生活带来了很大的信心。

第四段：感悟与思考

通过这次户外心理健康活动，我深深地感受到了自然的力量和美好，也体验到了个人成长与团队协作的重要性。回想一下，我在平时的生活中，是否经常让自己处于舒适、安逸的状态，不敢挑战自己的极限，不敢尝试新事物？其实，生活充满了机遇，只有我们敢于尝试，敢于挑战，才能发现更多的可能性和自己的潜力。同时，这次活动也让我认识到人与自然、人与人之间的紧密联系，我们需要共同守护地球、共同分享事业的成功，才能构建和谐、美好的社会。

第五段：总结

户外心理健康活动不同于室内运动，它能够让我们接触到另一种世界，放松身心，恢复活力，同时它还能促进人与自然、人与人之间的沟通和合作。当我们回归自然时，也会发现自己的真实需求以及如何满足它们。因此，我认为，参加户外心理健康活动不仅可以提高我们的身体健康，也能够帮助我们更好地了解自己，提升自我价值，成为更坚强、自信的人。

健康活动垃圾食品我不吃教案篇七

户外活动是一种值得推荐的心理健康活动，它可以让人们避开连续的屏幕操作，呼吸新鲜的空气，接触自然景观，养成培养个人内在力量的好习惯。本文将分享我在户外心理健康活动中的体验和推荐。

第二段：身心健康效果

在户外环境中，身体和心理的互动极为重要。对于身体疲劳、运动不足和精神压力的人们来说，户外活动可以彻底消除身心的疲劳感，使得人们能够得到充分的休息和放松。正如在户外活动中，我们可以强调自己的心理状态，调整我们的情绪，提高我们的专注力和注意力，从而使我们在生活的所有领域中表现出更好的状态和效果。

第三段：运动和运动的协同效应

户外活动中的运动和运动协同效应是人们不可忽视的因素。

在户外活动中，人们可以参加许多各种各样的活动，如登山、骑车、露营、烤火、放松等等。这些活动有助于刺激身体新陈代谢、改善氧化，和促进人们的健康条件。同时，户外活动还可以帮助人们建立内心的稳定和安全感，加强社交关系，使人们成为更富有活力和积极的个体。

第四段：户外活动特点和注意事项

户外活动有很多特点和注意事项。

例如，户外活动的经验很大程度上取决于天气条件和主体人群身体条件。如果人们去户外活动时气温太高或太低，则可能会出现身体不适。此外，户外环境中有时可能会面临一些风险和挑战，例如山崖、高空、野生动物等，因此人们应该提前规划好活动的时间、路线和行程，并不断保持警觉和谨慎，以避免出现意外事故。

第五段：结论

户外活动是心理健康的重要手段，它可以促进人们身心健康，改善社交关系，强调自我认知和内在力量。如果我们能够就正确的态度和方法去对待这些活动，并且根据我们的身体和健康条件来选择适合我们的户外活动，那么我们一定可以收获最佳的效果和体验。

健康活动垃圾食品我不吃教案篇八

1、练习用单脚、双脚跳过障碍物。

2、会和同伴合作游戏。

废纸箱(小沟)、小纸板(小河)

1、准备活动：

幼儿边唱《去郊游》的歌曲，边随着音乐节奏做划船、跷跷板等律动，活动身体。

2、交代任务：

——“今天我们要去郊游了，去郊游的路上，我们会遇到许多宽窄不一的小沟和小河，为了我们能顺利到达郊游目的地，先

让我们一起来练习跨过‘小沟’和小河吧!”

(1)、教师演示:小沟要双脚并拢跳,小河要单腿跨跳。

(2)、幼儿每人选择小河、小沟活动,教师鼓励幼儿用自己喜欢方法进行跳跃。

(3)、请部分幼儿为大家演示几种不同的跳跃方法。

3、去郊游:

——“小朋友,我们要去郊游啦!”

(1)、幼儿听着《去郊游》地音乐,随着教师鱼贯地沿着场地四周拼成一条长长的“小沟”“小河”游戏。

(2)、教师带领幼儿在“小沟”里蹲着走,在“小河”里游着走。

——“要下雨了,怎么办?”“刮大风了,怎么办?”“打雷了,该怎么办?”

(1)、幼儿整理纸板。

(2)、幼儿听音乐做放松动作。