开展健康教育活动方案(精选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。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是我给大家收集整理的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

开展健康教育活动方案篇一

活动背景：

大学生是祖国未来经济发展的生力军，但在洋溢着青春笑容的大学生背后却隐藏着一个个心理阴影黑手，大学生的心理状况令人担忧，心理问题层出不穷，成为阻碍大学生前进的一道无形的墙，只有解决心理问题大学生才能更好的展翅翱翔。

活动目的：

为了更好的解决大学生的心理问题，我系决定举办心理健康教育讲座，届时我们将邀请系心理咨询老师帮助同学解决心理问题。让有心理疾病的大学生在老师和同学的关怀与指导下，走出心理阴影，恢复真正的笑容，创造一片属于我们大学生自己的蔚蓝天空。

主办方：

机电工程系学工办

承办方：

机电工程系团总支

活动主题：

快乐给力，青春飞扬

活动地点：

公交楼a205

活动时间：

20xx年12月

参与对象：

全体大一学生

前期准备工作：（海报，场地申请）

（1）宣传部：通过海报对本次心理健康教育讲座进行宣传。并向各班发出通知希望各班同学参加讲座。

（2）新闻部：提前做好准备，准备人员和物品。在活动期间随时拍照摄像，并将此次活动投稿于校报等处增强此次活动的知名度。

（3）组织部：准备好讲座所需的各类物品如矿泉水，纸笔等。活动前与学校申请场地，保证活动场地无误，并确定活动主持人的人选。

（4）安全部：引导学生进入二楼报告厅，并维持讲座现场秩序及负责现场的其他事情和突发事件。

活动流程：

（1）主持人宣布此次活动正式开始，并介绍到场的各位嘉宾

及老师。

（2）主持人宣布由机电工程系党委书记讲话。

（3）主持人宣布由机电工程系辅导员马瑛东讲话。

（4）主持人宣布讲座结束，开始自由提问环节。

（5）由主持人请求在坐老师留下自己的联系方式，以便同学们更好的解决心理问题。

突发情况及解决方案：

（1）若前期宣传工作不足，我们会通知各班级协助，帮助我们进行宣传。

（2）如果机电工程系党委书记何书记因临时有事不能到达，可以由其他老师代其发表讲话。

（3）参与学生过多，我们可以在报告厅后面放一些椅子，保证每位学生都有座位，如果人数实在过多，报告厅已经坐满，我们可以提前在综合楼申请一间比较大的教室，保证座椅充足。

（4）对于学生半途离场的现象，我们先会与各班级负责人通知不得随意半途离场，其次对于一些确实有事的同学，可在现场人员的引导下离场，不要引起太大的注意。

资金预算：

海报：10元x5张=50元

横幅：60元x1幅=60元

给老师的礼物：50元

矿泉水：1元x12个=12元

总计：172元

开展健康教育活动方案篇二

一、活动主题：

我心飞翔

二、活动背景：

大学生的心理正趋向成熟，是人生观、世界观、价值观形成的重要时期。但是，大学生的情绪不甚稳定极易产生心理矛盾，心理冲突，因此大学生需要心理健康。心里健康咨询中心作为大一新生的领路者对新生的生活、学习有作巨大的影响，承担着为新生解除心灵困惑，指引生活方向的`重任，他们能否肩负起自身的责任将直接影响到新生的身心健康特别是心理健康。同时随着心理健康教育被越来越多的人熟悉和接受，心理健康知识成为了一种强烈的需要。

三、活动时间：

待定

四、活动地点：

学子会馆二楼多功能厅

五、主办单位：

xx医药学院心理协会

六、活动对象：

xx医药学院心理协会全体会员

七、活动目的：

八、活动形式：

心理知识讲座， 邀请校心理健康咨询中心老师心理协会的会员们开展心理知识培训，（主要介绍内容为如何及时发现心理健康问题和进行早期干预；处理新生容易出现的心理问题的方法和技巧；如何从心理学角度更好的开展工作。

九、活动流程：

1、前期准备工作

a.海报制作并张贴（由宣传部负责）

b.通知会员（学习部负责）

c.场地预定（秘书部负责）

d.用品购置秘书部负责

e..相关资料收集（学习部负责）

f.组织部负责会员签到，秘书部负责理事签到。

g.编辑部负责现场设备检查、调控。

2、活动环节：

a.主持人开场白

b.（1）由主持人介绍到场的嘉宾，并请老师讲话

（2）邀请11，12级心协理事们就工作期间对心理健康教育的认识。

（4）请老师为心理协会会员及理事做心理健康知识做培训

c.结束语

十、经费预算：

笔记本2本，每本6元。2（本）x6（元）=12元

笔5支，每支1元。5（支）x1（元）=5（元）

棒棒糖20个。20（个）x0.5（元）=10（元）

总计27元

十一、注意事项：

1.理事要提前30分钟到场，没有任务的理事要帮忙布置会场。

2回答问题冷场时理事要积极发言

3.如果有的视频放不出，由主持人介绍视频的内容。

4.奖品发送由组织部负责。

5.现场采相由宣传部负责。

6.回答时间超时，主持人可下命令快一点或宣布回答结束。

7.组织部写活动总结，总结得失。

开展健康教育活动方案篇三

“关注心理健康、构建和谐校园”

二、主题意义

5即是五，亦是人人口中的“我”字的谐音；2即是二，也是我们常说的“爱”字的谐音。

“525”便是“我爱我”的意思，是指自己珍惜自己，自己呵护自己，自己保护自己，自己热爱自己。

525活动在高中学生群体中意义非凡。高中阶段是人生发展的关键阶段，也是心理问题的“井喷期”。为了普及心理健康知识，帮助同学们正确地认识自我，同时给自己的心灵解压，享受青春带给我们的美好、希望和快乐，所以有了525。

525意在提醒大家在面对新的生活和挑战的同时，也要学会在这个奋斗的过程中保护自己，爱护自己。在过于疲累的时候学会放松和休息，在心灵受伤的时候学会喘息和疗伤。在迷惘的生活里重新寻回自己坚定的步伐，在混乱的思绪中重新找到自己宁静的天堂。

学会倾诉，吐出心中所有的不快；学会放手，停止所有徒劳的追逐。正是因为我们得到的关怀变得稀少疏远，我们才要更加地学会爱惜自己，珍重自己。如果连自己都不照顾好自己，又哪里能更阳光开朗地生活下去呢?佛心自现。

你如何对待自己，就会如何去对待别人，也能让别人用同样的方式对待你自己。学会爱自己，并不只是单纯地爱自己。而是透过爱自己的方式，去一并热爱自己的生活，热爱自己的同伴，热爱自己生活的蓝天，感染身边的人，促进人际关系良性发展。

让我们在525活动里，学会爱生活，爱他人，爱自己，快乐幸福地度过每一天！

三、活动方式

举办“15个1”活动

一次启动仪式

一份演讲稿

一次_大等学生回母校作榜样活动

一次杯水浓情敬茶活动（谢师恩）

一次“给未来的自己写封信”活动

一组小团体辅导

一次宣传展览

一次教师心理讲座

一部心理电影

一次心理剧表演

一个手语操表演

一期主题黑板报

一次“我最喜欢的人生格言”征集活动

一次“不抱怨”活动

一次成立教师心理协会的成立仪式

四、活动时间

20__年5月6日至20__年5月31日

“活动”具体安排

1、“5·25心理健康活动月”启动仪式

活动内容：举行“__一中第一届5.25心理健康活动月”启动仪式，心理咨询室发出活动倡议书。同时将演讲稿和活动方案张贴于我校校园网首页和《__》报，并在校园广播站广播，在师生中宣传第一届5.25心理健康活动月。为其它“525心理健康活动月”系列活动的开展做好准备工作。

2、“5·25心理健康活动月”启动仪式演讲稿

3、一次__大等学生回母校作榜样活动

活动时间：20__年4月27日周六（五一大学放假期间）

参与人员：高三部分学生（下午5点）；高一高二部分学生（下午2点）

活动地点：行政楼4楼

活动内容：本次活动邀请了_大的__琦同学和_大的__同学，他们将用自己的高中经历来鼓舞师弟师妹们。

4、一次杯水浓情敬茶活动——感谢师恩

活动时间：20__年5月13日（周一）

参与人员：全校学生

活动地点：本班教室

活动内容：为打造更和谐的师生关系，舒心苑制作了感谢师恩幻灯片，要求课前播放幻灯片，班长或课代表向老师敬一杯茶，全体学生起立感谢师恩。要求各班5月10日前带u盘到拷幻灯片。

5、“给未来的自己写封信”活动

尝试过给未来的自己写信吗?每个人都对自己的未来充满了憧憬，而这些美丽的梦想能否在若干年后实现呢?拿起手中的笔，写下对未来的自己想说的话。

请在信封上注明__届_班___（真实姓名）以及希望在什么时间重新收到自己的这封信。心理咨询室将为每位参加活动的成员保管好信件，并根据需求及时送回。请有兴趣的同学于截止日期之前将信件上交心理咨询室。

截止时间：20__年5月31日

6、一组小团体辅导

活动时间：20__年5月（具体时间待定）

参与人员：心理协会会员

活动地点：心理咨询室

活动内容：在学校首届“525（我爱我）心理健康活动月”即将到来之际，也为使学校心理课堂教学活动能够更好的开展，举行一组心理协会会员的小团体辅导活动。

此次活动旨在让各班心理协会会员通过培训，增强语言表达和人际交往能力，更好地发挥心理协会会员的作用，以便能

更积极组织班级心理健康辅导活动，促进成员之间的交流、合作，为构建和谐融洽的班集体尽自己的力量。

7、一次宣传展览

活动时间：20__年5月8日

参与人员：全校师生

活动地点：学校宣传栏

活动内容：心理健康知识

8、一次教师心理讲座

活动时间：待定

参与人员：全校教师

活动地点：学校报告厅

活动主题：激发正能量，提升幸福感

活动内容：为使全校教师能够以更好的热情和良好的身心投入到工作中，我校特别邀请聊大赵富才教授为全体教师作《激发正能量，提升幸福感》讲座。

9、一部心理电影

活动时间：待定

参与人员：高一高二各班

活动地点：教室

活动内容：观看心理电影是学生喜闻乐见的方式。为使学生进一步认识和发掘自我，也使学生在放松的时间学到心理学知识，特别精心选择了心理电影《心灵捕手》请学生观看。使学生自我探索的同时，不断完善自己的内心，对电影中的问题引发自己的思考。

10、一次心理剧表演

活动时间：5月（具体时间待定）

参与人员：心理协会会员

活动内容：以高中生的生活和学习中发生的事件为主题，自编自演心理剧。通过观赏心理剧，学生自己感悟，获得成长。

11、一次手语操表演

活动时间：5月（具体时间待定）

参与人员：心理协会会员

活动内容：《来得及的明天》手语操

12、、一期主题黑板报

活动时间：20__年5月20日--5月26日

参与人员：高一、高二各班

活动主题：呵护心灵、青春飞扬

活动内容：5月20日前将黑板报评比事宜通知各班，各班通过自己搜集或心理老师提供的相关资料，制作一期以“呵护心灵、青春飞扬”为主题的黑板报。

通过黑板报的制作，使学生主动学习心理健康知识，并能够联系实际生活，关爱自己的心灵。27日学校组织评比小组进行检查评比，评出一等奖一名、二等奖二名、三等奖三名。获奖作品将给予展示。

13、“我最喜欢的人生格言”征集活动

一句有哲理的人生格言，总会激励我们积极向上，努力追求。每个人都会有自己喜欢的格言，总会有那么几句激励自己的励志名言。

一起来吧，让我们来写下我们最喜欢的人生格言，再次唤起奋斗的心。活动参与者可直接发送到心理咨询室邮箱。让我们大家一起“感受人生，分享智慧”吧！

活动时间：20__年5月6日--5月31日

参与人员：高一、高二各班

14、“不抱怨”活动

抱怨是最消耗能量的无益举动。美国知名牧师威尔.鲍温，发起了这项“不抱怨”运动，不到一年，全世界就有八十个国家、六百万人热烈参与了这项运动，学习为自己创造美好的生活，甚至进而影响了他人，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。而你也可以成为其中的一分子，就让我们一起来体验“不抱怨”的神奇力量吧！

活动方式：心理咨询室将为每位参与者分发一个手环，手环发完为止。若发现自己有抱怨，请立即将手环换到另一只手，再次抱怨，就再次换手，如此类推，直到这个手环能持续在同一只手上21天，那么你就已经养成不抱怨的习惯了。让我们一起来挑战一下自己吧，“抱怨”减少了，你会欣喜地发现自己的生活在悄悄发生变化！

活动时间：20__年5月6日--5月31日

参与人员：高一高二各班

活动地点：请有意向参加者到到心理咨询室领取手环。

活动要求：请及时监督自己，坚持到底，可将活动的收获和感受及时写下，于6月5日前发送至邮箱。

15、一次成立教师心理协会的成立仪式

为了更好的做好学生的心理健康教育工作，同时为了教师之间心理资源共享，计划成立我校教师心理协会，协会成员为已经报考国家心理咨询师的教师。

成立时间：5月份（具体时间待定）

开展健康教育活动方案篇四

闲暇之余，不免会思考，幸福是什么?小时候，幸福是一件东西，拥有就幸福;长大后，幸福是一个目标，达到就幸福;成熟后，发现幸福原来是一种心态，领悟就幸福。寻找幸福，会让我们的生活充满积极的阳光，洒满身边的每一个角落。

为了进一步推进学校心理健康教育工作，增强同学们的幸福感，努力促进同学们身心和谐发展，州温五十一中心理健康教育中心结合教研处开展此次心理健康教育宣传月活动。现将有关事项通知如下：

一、活动时间：

5月7日——21日

二、活动主题：

寻找幸福

三、活动安排：

1、专题讲座

活动时间：5月7日下午四节课

活动地点：五楼会议室

主讲人□z

主讲内容：《寻找幸福》

活动对象：高一高二每班7人

2、手抄报评比

活动主题：寻找幸福

活动要求：学校会统一分发纸张，手抄报需结合主题，内容新颖，色彩协调，教育意义强。

截止时间：5月14日

上交地点：校团委办公室

3、现场心理咨询

届时将有州温中学、新疆部、五一十中心理老师及心理实习老师一同为同学针对情感、学业、人际关系等开展现场心理问题解答，并开设趣味心理测试。

时间：5月15日中午12:30——13:50(暂停)

地点：校园广场

器具：6张桌子、12张椅子、纸笔若干，供学生使用。

4、心理测验

学校已购买了心理健康测评软件，即将对全校同学予以开放，具体内容会再以书面形式告知同学。

时间：5月2日——5月21日

5、团体辅导

团体辅导越来越受到社会的追捧以及喜爱，对于激发个人的潜力以及团队合作有非常好的实际效果，我们将安排专职心理老师为同学们进行培训，使同学在培训中提高团队协作能力、增强幸福感。

主题：寻找幸福

报名方式：每班1人。

报名地点：团委办公室

活动时间：5月16日中午12：30—13：50

四、活动要求

1、请有关单位和个人，根据统一部署，做好相关宣传、组织工作，使州温市第五十一中学第三届心理健康教育宣传月活动顺利、圆满开展。

2、相关活动照片、报道，由承办方及时送交至心理健康教育中心□(e-mail□zz)

开展健康教育活动方案篇五

2、活动目的:围绕大学生在成长过程中普遍存在的人际交往问题，以“我爱我——用心交往，构建和谐”为主题开展形式多样的心理健康教育活动。引导大学生关注人际交往问题，积极营造和谐的校园氛围。宣传心理健康知识，引导学生关注心理健康，关爱自我，从“心”出发。

3、活动时间:20--年5月6日——5月30日

4、活动范围:哈尔滨师范大学化学化工学院全体同学

第二部分预热篇

动内容如下:

1、“放飞心情，徜徉梦想”为主题的风筝大赛

我院院心理学社将于5月6日下午两点半在田径场举行以“放飞心情，徜徉梦想”为主题的风筝大赛。（计划）

此次活动将有幸邀请到化学化工学院院长曲凤玉老师、学工党支部书记王晓光老师以及辅导员李井申老师参加。共有6支小分队，约18名同学参加了比赛。比赛开始前同学们将会把自己的心声与梦想，写在风筝上面。通过这个活动，同学们将能释放了长期阴雨天气带来的低落情绪，并再一次憧憬了自己的梦想。

2、“轻松自我、愉悦心灵、和谐温馨”团体辅导活动

5月12日心理学社将组织学生开展了以“轻松自我、愉悦心灵、和谐温馨”的团体心理辅导活动。整个过程将用嘹亮的歌声拉开序幕，活动将以蒙眼穿拖鞋、演讲、互换名字、泡泡糖等丰富多彩的活动为载体，引导学生愉悦了身心，拉近人与

人之间的距离。

3、“团结协作，共同进步”心理知识竞赛

我院将于5月17日开展以“团结协作，共同进步”为主题的心理知识竞赛，化学化工学院全体辅导员、院心理学社负责人及化学化工学院学生会各部门委员将出席此次活动。

经过初赛海选后，将决赛分为了选择题、竞答题和情景题三个环节，同时中间穿插看成语做动作、脑筋急转弯、现场演唱等观众互动环节。题目注重知识性和趣味性的结合，内容涉及大学生的人格与气质、性格特征，人际交往及恋爱。本次活动将设一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名。

此次竞赛普及心理健康知识，增强学生的心理健康意识，提高同学们的心理调适能力，更能营造一种追求心理健康的校园文化氛围。

第三部分宣传篇

为在同学中间营造心理健康氛围，广泛宣传心理健康知识，引导学生积极参加到心理健康月的各项主题活动中，我们将通过横幅、板报、海报、广播、报纸等多种形式多方位在校园内进行相关宣传，具体宣传工作如下:

1、横幅宣传

横幅三条，宣传本届心理健康节主题。

横幅内容:用心交往，构建和谐——哈师大化学化工学院第九届大学生心理健康节宣

用心交往，构建和谐。

2、板报宣传

出两期板报，宣传本届心理健康节主题、内容、时间安排等。
活动要求:出两份板报（5月8日一份，5月23日一份）

板报摆放:理工二号楼一楼大厅

4、海报宣传

5月8日、5月23日化学化工学院两期海报宣传大学生人际交往及本月的心理健康主题活动。10张海报，其中5张在5月8日悬挂，另外5张在5月23日悬挂。

活动要求:（1）各班每期海报数量为5张，形式应活泼多样；

（2）正确悬挂于理工二号楼门前；

（3）纸张大小标准，参考院宣传部海报；

（4）对海报进行拍照存档。

承办:化学化工学院心理学社