

最新职业健康活动方案(精选5篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

职业健康活动方案篇一

为关爱辖区居民和社区工作人员的心理健康，缓解工作和学习压力，普及心理健康知识，6月7日下午，二道区长青街道城建社区开展心理健康知识讲座，进一步提升辖区居民良好的心理素质，促进家庭健康发展。社区工作人员以及辖区居民代表共30余人聆听了此次讲座。

本次讲座围绕了解抑郁、焦虑等心理症状，心理亚健康有效调整方法，压力情绪与生理健康等内容开展。授课老师从多个角度、深度分析了群众常见的心理问题、心理疾病的特点、症状、成因及缓解对策。她向参加讲座的居民详细讲解了健康的定义，分析了学生普遍学习压力大的原因，阐述了焦虑和抑郁产生的原因，并分享了解决这些问题的一些实用好办法。

此次活动，通过分析讲解社会群体性，存在的心理问题，并着重介绍了抑郁、焦虑问题，减少大家对负面情绪的过分担心，学会日常生活中维护心理健康的实用方式方法，提升工作效率与质量。（长青街道）

职业健康活动方案篇二

2022年5月19日上午，我校以“尊重生命珍爱生命”为主题，南校区和北校区面向全体学生，开展了心理健康教育活动的普及心理健康知识，提高学生心理素质，形成正确的心理健

康观念，让学生学会“尊重生命珍爱生命”乐观进取，健康成长。

在活动过程中，各中队代表通过个人分享，让同学们知道生命的来之不易、生命的脆弱、生命的多彩、生命的价值等，从而学会珍惜生命，用良好的心态积极的面对今后的生活和学习。

生命教育是孩子一生成长的奠基课，此次心理健康教育活动让同学们对生命有了更深刻的认识，培养了他们积极的人生态度，让学生更加敬畏生命与热爱生命。

职业健康活动实施方案篇三

进一步促进辖区青少年的心理健康，12月24日，东坡社区新时代文明实践站开展“心理健康教育”主题活动。

活动中，志愿者用拉家常的方式开场，在与家长问答互动中拉近了距离，让课堂氛围轻松愉快。志愿者在课上与家长描述了，孩子在婴儿期、幼儿期、童年期、青春期以及青年期等时期的心里描述，随着孩子年龄的增长，对于事物认知的改变，孩子的心理变化也随之产生，志愿者通过详细的讲解，告知家长对待不同时期的孩子要用不同的方式方法，最重要的是做好心理疏导，缓解孩子不同时期带来的压力，严禁使用暴力，多多倾听孩子的心声。

此次讲座，为社区居民搭建了一个互动交流的平台，促进了辖区家长育人观念的提升，对帮助居民了解心理健康知识、正确调整心态起到了积极作用。

职业健康活动实施方案篇四

一、活动主题：

2-心理健康周——健康从心开始，生命因你绽放

二、活动宗旨

1、为宣传我校心理健康的主题活动，努力营造积极向上、健康文明的化氛围，培养学生的健康心理同时，向全校师生宣传心理健康的重要性。

2、引导以良好、阳光、理智、健康的心态去面对生活。

三、活动时间：20__年月22日—月26日

四、活动内容

1、利用国旗下讲话宣传。

2、充分利用校园媒体(横幅、黑板报、广播、校园网络等)。营造良好的舆论氛围。

利用班级主题班会进行正能量宣传。

五、活动安排

1、周一国旗下讲话：《健康从心开始，生命因你绽放》

讲话人：

2、周一班级主题班会：《珍爱自己》责任人：班主任

校园广播：《2心理专题内容》责任班级：82班

4、“2心理健康教育”手抄报展责任人：政教处

心理健康咨询活动责任人：郝培凤周波

(集中咨询时间： 月22日—月26日的大间)

6、观看心理健康教育视频。

职业健康活动实施方案篇五

不知不觉，担任我们__班的心理委员差不多两年了。首先我想以一个问题作为开篇：__月__日是个什么日子?让我来告诉大家吧，是“大学生心理健康日”。在这个重要的.日子到来之际，我总结一下我这近一年来的工作和感受。

__-__学年第二学期，我参加了一次心理委员培训。它相当于一次讲座，从那次培训，我大概了解到心理委员的工作主要有两方面。

一. 协助老师了解并收集同学们的心理信息，及时汇报异常情况。所以我时常观察同学们的心理，可喜的是目前我们班没有出现心理异常情况，我也相信未来也不会有。

二. 向同学们普及心理健康知识。可能很多同学会觉得自己不是心理专业的，不懂得什么心理知识。其实不是这样的，我们每个人都懂得一些基本的、解决一般情绪问题的方法。例如：倾听、安慰。这些小小的举动都是很有用的，另外，我们班级也会定期开展一些心理健康知识的活动和讲座，同学们也积极参与。同时，我们班级也非常注重宿舍文化的培养。

宿舍是我们休息的场所，所以对于宿舍，首先抓的是卫生和安全问题。我们班级通过男女生互访宿舍检查卫生安全评比等活动让同学们都积极的参与到宿舍的环境卫生。另外，对于宿舍文化建设上，我们也不放松。平时，班级经常组织同学们通过宿舍篮球赛、羽毛球赛等活动增强宿舍同学之间的联系和班级集体感，也通过学习小组活动让大家在学习想互帮互助，共同提高。

以上是我的总结，愿自控__班各位同学永远健健康康、活泼开朗，祝我们班越走越好。