

最新五年级心理健康课教案(优秀9篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

五年级心理健康课教案篇一

运用心理健康教育的理论和方法，培养学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展。

二、教学目标

(一)总体目标

提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能。

(二)具体目标

培养学生自重、自爱、自尊、自信的独立人格及对自我与外界的评价能力;能以积极的心态面对学习、生活压力和自我身心所出现的变化。

首先：适应新的学习环境和学习要求，富有责任感和进取心，形成良好的自我认识能力;

再次：形成锲而不舍的个性特征，掌握自我心态、情绪的调适方法，改善学习方法，能够在升学方面做出合适的决定。

三、学生基本情况分析

学生的心理问题从大类上分为障碍性问题和发展性问题。障碍性问题在学生中极少出现;发展性问题是伴随学生心理发展

阶段和交际范围扩大出现的问题，主要表现为不适应。

学生的心理问题多表现在人际关系、学习动机和自我认识等方面，如师生关系、亲子关系、同学关系、异性关系紧张；学习上出现焦虑、紧张、厌学情绪；自我感觉、体验和评价失当等。

学生的心理问题具体表现为：

1、 学生由于学习适应不良而产生的苦恼

学生经历着许多变化，如环境、学习活动、人际交往以及角色的转化等变化，有了变化就要适应而学习适应不良是困扰学生的主要问题。

2、 学生的紧张和焦虑情绪

这种不良情绪大致有以下情况：对前途和未来过分担忧，自信心下降；出现消极情绪不知如何宣泄，导致自己长时间处于压抑状态，影响学习的效果和人际交往。

3、 与同学交往特别是与异性交往出现的困惑

4、 由于家庭因素的影响而产生的不良情绪

四、基本原则

心理健康教育除了遵循小学生身心发展的特点和规律外，还必须遵循以下基本原则：

(一)发展性原则

面向全体，通过普遍的活动教育，使学生对心理健康有积极的认识，提高学生的心理素质，促进学生全面发展。

(二) 差异性原则

注意个性教育，尊重每个学生的个性发展，了解和把握不同学生的心理状态。

(三) 主动性原则

采取积极主动的方式，帮助学习排解厌学、自卑、恐惧、焦虑等消极情绪，真正做到防微杜渐。

(四) 活动性原则

以活动为主，注重活动过程的教育作用，让学生在活动中、在体验中得到成长与发展。

(五) 尊重与理解原则

尊重学生的人格、需要和情感，营建民主、平等、和谐的师生关系。

另外还要遵循保密性和助人自助原则。

五、教学内容

普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解简单的心理调节方法，重点是学会学习、人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面常识。

帮助学生适应小学的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展其学习能力，改善学习方法；把握择业方向，了解自己，学会克服青春期的烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪；加强自我认识，客观评价自己，积极与同学、老师和家长进行有效的沟通，逐步适应生活和社会的各种变化，培养对挫折的耐受能力。

六、途径和方法

(一)以心理健康课为载体，采用团队活动、故事、心理剧等形式，引导学生树立心理健康意识，帮助学生掌握一般的心理保健知识，培养良好的心理素质。

(二)个别咨询与辅导

采用与学生一对一的沟通方式，对学生在学习和生活中出现的问题给予指导，排解困扰。

(三)发挥全体教师在教育教学活动中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主平等相互尊重的新型师生关系，在班级、班主任工作中渗透心理健康教育。

(四)加强与家长的沟通与交流，指导家长改变教子观念、了解和掌握心理健康教育的方法；注重自身良好心理素质的养成，营造家庭心理健康教育的环境，以家长的理想、追求、品格和行为影响孩子。

五年级心理健康课教案篇二

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

1、让同学们知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可能避免。

2、初步掌握战胜挫折的。方法，培养学生战胜挫折的能力。

3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

1、心理小测试题（抽奖纸条8张）

2、小花 5 4朵（明天我提供）

（一）快乐的花儿

a□同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

b□这朵美丽的小花就代表你自己，花是美丽的，你同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

（放影像大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花）

老师（手指画面）：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。

（二）心情变化

b□今天带来了个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（一个盒子有8张纸团，分别请每组选一位同学上去摸，只能摸出一个，多则取消）大家看他们的表情。也让他们说说心理变化。）

（体验情绪：你想知道里面有什么礼物吗？“好奇”的情绪，着急的情绪

手伸进盒子之前“紧张”的情绪，期待的情绪

手触摸到礼物时“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪
拿出礼物时“高兴或害怕”的情绪，他们在取礼物的过程中，
体验到了各种情绪，失落与喜悦，羡慕与沮丧，成功与机遇）

（三）战胜挫折与困难

a□刚才大家也知道得到礼品而高兴，没有得到而沮丧，同样
我们遇到困难时也难免会泄气，这时我们要学会坚持不懈的
精神。

b□格言“我觉得坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走
路呢？鲁迅”故事1放影像（海伦姐姐）

五年级心理健康课教案篇三

教学目的：让学生了解紧张、焦虑对人造成的心理影响，并
让学生知道几种放松的技巧，从而在实际情况中，使学生们
能战胜焦虑。

教学准备：

一、准备教案

二、准备课件

教学方法：

一、案例法

二、实验法

二、分组讨论法

教学课时：一课时

教学过程：

2、运动放松法

五、多种练习：对于产生了焦虑心理的学生应该怎么调节与克服，并进行实际训练。

1、欣赏音乐，放松心情。

2、情境想象，放松心情。

3、做做呼吸操，体会轻松感。

六、教师总结：成功的法则应该是放松而不是紧张。放松你的紧张感，把你的命运交付于更高的力量，真正对命运的结果处之泰然…。

七、课后练习：了解焦虑情绪，知道怎么战胜焦虑情绪。并按上课内容，进行放松训练。每天选择一种放松方式进行练习。

五年级心理健康课教案篇四

心理健康教育旨在提高中学生心理素质，是实施素质教育的重要内容，在初中阶段开设心理健康教育课是以《中小学心理健康教育指导纲要》为指导思想。

初中阶段是学生处于生理和心理发展的飞速期，并且心理发展相对滞后于生理发展。在这个特殊的时期，学生在学习、生活、人际关系以及思维等方面，会遇到各种各样的挑战，有些是困惑甚至问题，对于初一年级的学生而言，着重点在于帮助学生适应中学的学习和生活，培养正确的学习观念，

养成正确的学习方法;学会了解自己,积极有效的和同学、老师、家长进行沟通,不断地克服成长过程中遇到的各种问题。

一、指导思想

运用心理健康教育的理论和方法,帮助学生更好的适应从小学到初中的适应过渡时期,培养良好的心理适应素质,促进他们身心全面和谐发展。

二、教学目标

总体上,帮助学生适应初中的学习、生活,培养正确的学习观,养成良好的学习习惯,积极地对待考试问题;尝试与人相处,能有效的和同学老师家长进行沟通;可以意识到自身的发展变化,了解自己;逐步学会调节和控制自己的情绪。

三、学生基本情况分析

初一学生刚从小学进入初中,还未能从小学的相对宽松的学习

生活中转换出来,压力不断的开始增多,来到新学校遇到新同学新老师,一切都是相对陌生的环境,适应成了最大的挑战。

怎么才能迅速的适应到初中的学习生活,课程增多,作业量增大;陌生的环境中认识结交新朋友,让自己可以和同学们共同前行,不在孤独;还未能摆脱小学的宽松的学习习惯,现在如何养成,学习的重担时时在他们心头;课业压力增大的同时,如何兼顾他们的娱乐休闲等等共同形成了适应问题。

适应问题表现在学生身上的特点大致可以分为障碍性问题和发展性而难题。前者在学校中一般较少见,后者的主要表现为适应不良或者不适应。初一年级学生的心理问题主要表现为:

1. 初一入学适应不良

刚进入初中，学习生活和小学时相比较有很大的不同，新环境新同学老师，一切都是很陌生的，在承受着课业压力增大的同时，人际相处从零开始，容易出现厌学情绪，不与人相处，或者孤傲的情绪。长期这样的话对他们的成长是非常不利的。

2. 朦胧的自我认识萌芽

初一阶段，有部分学生发展的较早些已经进入青春期了，青春期的特征开始明显起来，幼稚的成人感突出，对于我的思考开始出现，“我是谁”、“我是怎么了”开始在他们内心掀起波澜，困惑不已。

3. 学习适应不良产生苦恼

这么烦，没有目标和动力了；怎么天天都有考试啊，这无穷无尽的考试什么时候是个头，讨厌考试,,,这些都是学习适应不良的表现，学生为此苦恼不已。

4. 和家长或老师间的沟通不良而苦恼

5. 不能恰当的控制休闲时间，自制力较弱，过分沉溺于网络、游戏。

四、教学内容

在初一阶段开设心理健康教育活动课，学生对这一块的内容还是比较好奇，同时也存在着一些不正确的观念，因此需要在课堂上简单地渗透正确的心理观念，通过在活动中结合心理健康基本知识，对学生产生影响，树立正确的心理健康知识。

这学期的重点在于帮助学生适应初中的学习、生活，开始了解自己，学会与人相处以及学会学习等方面的内容。

帮助学生适应初中的学习生活，适应新环境，认识新同学老师；了解自己，认识自己，让自己更加自信；学会与人相处，有效合适的与人交往；树立正确的学习观念，掌握正确的学习方面与技巧，正确的对待考试，能轻松应考。一切为了培养更好的适应能力，提高学生自身良好的心理素质。

五、教学进度表

六、教学措施

1. 在初一段每个班开始心理健康教育活动课，每周一次。
2. 个别一对一的咨询与辅导，根据学生的自愿预约以及各个科任老师的提醒。
3. 针对某一相似类型情况进行团体咨询辅导，看具体情况而定。
4. 加强同各科任的联系沟通来辅助各教学活动的开展，有必要的情况下也需要加强同家长的联系，进行必要的反馈。

五年级心理健康课教案篇五

教学目标：

- 1、认识、体会、表现人类常见的各种情绪。
- 2、初步学会调节情绪，使自己经常拥有快乐的情绪。

教学目的：

1、让孩子从小逐渐认识自己，认识自己的情绪，并学会初步的调节，使自己经常拥有快乐的情绪。

2、让孩子在轻松、愉悦的氛围、情绪中认识、体会、表现一些常见的情绪：“喜、乐，怒、哀、惧”。

教学方法：游戏法，表演法，情景教学法

教具：多媒体教学，实物，图片等

教学过程：

(高兴、紧张、害怕、快乐……)

步骤二、游戏导入，体会情绪

我们就先来做个游戏吧！——“击鼓传花”。小组进行传花，先把花放在第一组第一个同学处依次向其他同学传，音乐停轮到谁谁就得表演节目。(采访：表演了节目和没表演节目的同学分别感觉如何)

(学生得到了失望、兴奋、喜悦等各种情绪体验)

步骤三、认识情绪

1、采访：访问此刻的学生的心情怎样？

根据学生回答进行板书，指出这就是情绪。(板书：情绪)

2、情绪

他的情绪怎样？(高兴)

从什么地方看出他很高兴？(板书：表情、动作、声音)

想象一下，他为什么这么高兴呢？

逐一出示图片，再辨情绪，从什么地方看出他的情绪？想象为什么会有这种情绪？

3、你还能列举出其他情绪吗？（愤怒、紧张、难过、好奇、兴高采烈……）

步骤四、体验、表现情绪

1、游戏一：摸礼物

老师今天带来了两个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（两个盒子，分别请两位同学上去取）

（盒子一：小鸭 盒子二：空的）

体验情绪：你想知道里面有什么礼物吗？——“好奇”的情绪，着急的情绪

手伸进盒子之前——“紧张”的情绪，期待的情绪

手触摸到礼物时——“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪

拿出礼物时——“高兴或害怕”的情绪

边进行教师边采访，此时的情绪怎样？他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪。

步骤五、情景表演

1、以小组为单位，根据所提示内容，排演心理情景剧。

课件出示提示内容：

当遇到以下情况时，你会有怎样的情绪？会怎么做？

(1) 当你的妈妈来学校看你的时候

(2) 当你想去同学家玩，妈妈却没有同意的时候

(3) 当你考试拿到好的成绩的时候

(4) 当你考试考砸了，父母批评你的时候

(5) 当你在付钱的时候，发现自己没带钱的时候

操练五分钟左右时间，让二至三组同学上台表演，

表演完后，老师对同学们进一步引导，如何在生活中保持快乐的情绪，抛弃不好的情绪。

步骤六：引导

情绪原来有许许多多，那么，哪一种情绪你希望经常拥有它呢？（快乐、高兴等）我们也来谈一谈快乐的事吧！

步骤七、小结：

是啊！生活中难免会遇到不顺心的事，关键就是看你如何去面对，如何让自己保持快乐的情绪。

5. 心理教案：快乐的秘诀（增进相互间的了解，加深彼此间的感情，体会人际分享的快乐）

五年级心理健康课教案篇六

挫折是人们在从事有目的的活动时受到阻碍和干扰，因获取成功的心理需要得不到满足而产生的一种消极的情绪反应。如果处理不当，它会给人造成心理压力，损害身心健康从而

影响学习和生活。对学生进行挫折教育，帮助学生健康成长，有利于他们将来更好地适应社会生活。

多媒体课件

1. 认知目标：通过活动，了解挫折对个人成长的重要性，体会感受挫折，掌握承受挫折、战胜困难的一些方法。
2. 能力目标：学会战胜困难和挫折的方法，迈向成功。
3. 情感目标：帮助学生以积极的态度面对挫折，学会正确面对人生中的艰难困苦。正确认识挫折，勇于挑战困难，从而形成能够经受考验的健康心理。

通过小组成员的独立思考、合作、讨论交流等，使学生不仅在知识上，而且在情感、合作技能等方面都得到提高。

（一）游戏导入，感受挫折。

- 1、同学们，今天我们要进行一次“我是大力士”的比赛（扳手劲）。
- 2、请胜利的同学做一个表情或动作，请失败的同学也做一个表情来表达你此刻心情。
- 3、小结：伤心、难过、遗憾、失落在我们生活中是一种很正常的情绪表现。今天我们一起来说说“挫折”这个话题。

（二）认识挫折

- 1、在刚才的热身活动中，我们有部分同学已感受到了失败，这就是挫折，我们在生活中也常常会有挫败感。请你想一想在学习、生活、人际交往等方面遇到过哪些挫折。
- 2、倾心交流：（小组讨论）

你遇到过哪些方面的挫折？遇到挫折以后有什么样的感受？

3、学生代表发言。

小结：同学们，你千万别小看这些挫折，如果没有解决，藏在心里，那就会越积越多，直接影响我们的身心健康，我们怎样战胜挫折呢？小面请同学们听一听《两只小兔》的故事（课件出示）。

（三）战胜挫折

1、故事天地。

提问：听了这个故事后，你想对其中的哪一只小兔说些什么呢？请学生发言。

小结：在故事里，我们要像那只逃生的小兔一样，勇敢面对挫折，面对失败。在生活中，当我们遇到困难时，应多动脑筋，想出最佳的解决困难的办法，并在挫折中振作起来。

2、心灵撞击

同学们，你知道有哪些人勇敢面对挫折，在挫折中奋起这样的事例吗？

师举例：张海迪

3、同组交流：说说自己遭遇了挫折后，采用什么方法让自己快乐起来？

4、学生代表发言。

5、说一说自己战胜挫折的小妙招。

四、活动总结

在一个人漫长的生命历程中，没有人能永远成功。不经历风雨怎么见彩虹。只要我们以积极健康的心态去面对困难和挫折，就可以做到“不在失败中倒下，而在挫折中奋起”。没有登不上的山峰，也没有趟不过去的河流。

五年级心理健康课教案篇七

根据教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，根据小学教育的特点和小学生心理发展的规律，通过各种途径继续认真开展小型多样的心理健康教育活动和指导，帮助学生获取心理健康的初步知识，促进学生人格的健全发展。

加强小学生心理健康教育，是适应21世纪竞争日趋激烈，培养同现代化要求相适应的数以亿计的高素质的劳动者和数以千万计的专门人才的必然要求，也是针对当前我国小学生存在的心理素质方面的弱点，进一步提高其心理素质水平，实施素质教育的现实需要。在未来人才的综合素质结构中，心理素质越来越重要，人的乐观开朗、积极进取、坚韧不拔等个性心理品质对人的健康成长和事业成功起着重要作用。

通过本学期的学习，让学生充分认识自己的优缺点，学会调整自己和老师的关系，制定有效符合自己的学习目标。通过正确认识自己，培养良好的性格，保持健康的心理状态。

1、教学中运用多种教学手段，因材施教，如录像、投影、挂图、模型表演等激发学生的学习兴趣，指导学生进行实际操作训练，巩固教学效果，促进健康心理状态的培养。

2、通过各种形式进行心理健康知识的宣传，为学生创造一个优美健康的学习环境。利用各种检查、竞赛促使学生产生良好心态，培养良好心理状态。

3、联系实际结合教案内容对学生进行心理健康教育，促进同学们提高学习适应能力，用良好的心态积极学习。

通过我对班级情况的了解和对教材内容的熟悉，依据《新课程标准》和《心理健康教育大纲》的要求，本学期心理健康教育课教学工作做以下安排。

- 1、培养学生热爱学习、敢于尝试的好习惯。与同学友好相处，做到宽以待人。
- 2、认真钻研学习《新课程标准》和《心理健康教育大纲》，熟悉教材内容，备好每一节课。
- 3、积极进行心理健康教育课的课堂教学改革，提高课堂效率。
- 5、结合学校的实际情况，教师采用灵活的教学方法，充分调动学生热爱学习的兴趣。
- 6、经常带领学生参加适当的社会实践活动，培养他们大胆创新，勇于竞争的实践能力。

总之，在本学期教学中，要以以上的总体计划来完成心理健康教育课的教学工作，全面提高学生的素质，为社会培养出高素质人才。

五年级心理健康课教案篇八

五年级学生经过了两年的学习生活，已经适应了新的环境，在思维能力，语言表达能力，社会交往能力等有了很大的提高，有以下特点：

1、思维特点：

学生正对生活的世界形成一个初步的看法，他们擅长于识别物体的特点、判断物体之间的相同和不同点，能很快并很容易地掌握任何一个物体所固有的特征。思维正处于由形象思维过渡的时期，能进行一定的抽象思维，但仍以形象思维为

主，模仿性强，已经具备了一定的的是非观念；想象能力也由模仿性和再现性向创造性的想象过渡；集体主义感情在教育、引导的基础上有了一定的加强，良好的道德品质正在形成，但极不稳固。总体来说，这个时候的孩子，意志还很薄弱，自觉性、主动性、持久性都较差，遇到困难和挫折，往往产生动摇。尤其加上现在的物质条件比较丰裕，孩子的吃苦精神也相对较为薄弱了。

2、语言表达特点：

学生乐于向其他人交流自己已经做过的事情，这是在探究课上鼓励学生有条理地表达和培养科学、文明的用语习惯的. 积极因素。

3、社会交往和与人合作特点：

学生一是易受同伴的影响，一是以个人为中心。

4、自我意识特点：

学生自我意识逐渐发展，逐渐学会道德原则的评价标准，评价能力开始发展起来，往往是提出自己的见解，但不善于全面地评价一个人的行为表现，很容易受到外界的影响。

1、能正确的认识自我，愉快的接纳自己。

2、感受学习知识的乐趣，培养一些学习的策略。

3、通过系统的人际交往心理和技能训练，学会尊重、赞美、初步掌握人际交往的技巧，在谦让、友善的交往中体验友情，学会与同学交往的方法和技巧。

4、通过激发学生广泛的情趣和引导学生自觉锻炼健康的体魄，让学生与家人能够高质量地生活，享受生活带来的无限乐趣。

根据学生心理发展特点，课程以学生的活动体验为主，老师作为启发者，营造宽松、真诚、民主的课堂气氛，让学生有话想说，想说就说，敢于真实地表达自己心中所想。师生之间诚恳平等的交流是直接影响教学效果的重要条件。从每双周一次的心理健康活动课入手，具体来说：

- 1、在课堂教学中，以活动课为主题化理论，通过多种途径，多种手段，有目的、有计划地对学生的心理发展施加影响。
- 2、小品表演法、设境讲解法、故事启迪法、团体游戏法、动画演示法等，同时注意结合运用现代的教学手段辅助教学，使之更加生动形象直观。
- 3、对少数有心理困惑或者障碍的学生，进行有效的个别咨询或团体辅导，让他们能尽快摆脱困惑，健康快乐成才。
- 3、发挥全体教师在教育教学活动中人格魅力和为人师表的作用，建立起民主平等相互尊重的新型师生关系，在班级、团队、班主任工作中渗透心理健康教育。
- 4、加强与家长的沟通与交流，指导家长改变教子观念、了解和掌握心理健康教育的方法；注重自身良好心理素质的养成，营造家庭心理健康教育的环境，以家长的理想、追求、品格和行为影响孩子。

五年级心理健康课教案篇九

- 1、自我意识逐渐增强。

五年级是小学生从小学低年级向高年级的过渡时期，是学生形成自信心的关键期。在对自我评价上，他们开始不再完全依赖他人的评价，开始独立地对自己进行评价并且开始偏重对内心品质的评价。在接受别人的评价中发现自身的价值，产生兴奋感、自豪感，对自己充满信心。有的还表现出强烈

的自我确定、自我主张，对自己评价偏高，有时甚至“目空一切”，容易导致自负心理。相反，有的学生由于成绩不好或某方面的不足得不到班级同学的重视，往往对自己评价过低，对自己失去信心。

2、情绪不稳定。

五年级学生由于生活经验的不足，在陌生、严肃、冲突、恐怖等情况下，容易产生紧张情绪。他们的自我调节能力差，难以释放心理压力，遇到小事情就容易心情变坏。他们喜欢与同伴一起游戏、学习，但情绪很不稳定，极易激动、冲动，常为一点小事而面红耳赤，而且情绪变化极大，并表露在外，心情的好坏大多写在脸上。

3、意志力下降。

从五年级开始，学生逐渐进入少年期，此时会出现一种强烈的要求独立和摆脱成人控制的欲望。因此他们的性格特征中也会表现出明显的独立性。同时随着年龄的增长，他们对外部控制的依赖性逐渐减少，但其内部的自控能力又尚未发展起来，还不能有效调节和控制自己的日常行为。所以，学生在意志特征上表现出一种自制力和坚持性下降的趋势。

针对小学五年级学生的心理特点，心理辅导活动课可以从情绪、学习、生活消费、人际交往、自我意识等方面进行有计划、有目的的心理辅导。

1、自我意识方面：

通过辅导活动，引导学生正确认识自己、合理地评价自己和他人，欣赏并且悦纳自我，树立自信心。

2、情绪方面：

通过活动课，掌握一些调节情绪的方法，初步学会调节自己的心境。

3、学习方面：

通过学习心理和行为习惯训练，培养观察力、想象力和多角度思维能力，激发学习兴趣，养成仔细做作业、自我检查、制定计划等良好的学习习惯。

4、人际交往方面：

通过系统的人际交往心理和技能训练，学会尊重、赞美、宽容、坦诚、礼貌待人，初步掌握人际交往的技巧。善于与更多的同学交往，学会与人分享快乐、烦恼，了解合作的意义，树立合作意识。同时体会父母、老师的爱，关心父母、老师，初步认识男女生的差异，树立性别角色意识。

5、生活方面：

学会合理消费，提高学生的自理能力和自我保护意识。

1、通过面向全体普及各种心理健康知识，引导学生自测、自控、自我调节、正确认识自己。

2、加强针对性训练，采取多种形式激发学生的兴趣和培养学生良好的心理品质。如情境模拟、角色体验、现场操作、智力游戏、兴趣展示、故事接力等活动。

1、坚持以人为本，根据学生心理、胜利的特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，培育学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐的发展。

2、立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实践性和实效性，迈向全体学生，关注个别差异，以

学生为本，尊重学生、理解学生。

3、提高全体学生的训练素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。

4、对少数有心理困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

5、家庭、学校、社会媒体要注意宣传安全防范，让孩子保护自己。此外，对孩子的被动保护不能过分，要让孩子增加活动机会，学会运动中的保护技巧。

6、五年级学生自己有选择和分析对比的经验，所以他们开始注意自己的外观衣着形象设计。这是走向成熟的标志之一。家长和教师应该注意引导，让他们学会正确打扮自己。