

最新小学健康心理快乐人生演讲稿(优质9篇)

拥有理想可以让人们更加坚定和自信。让我们一起来看看其他人的致辞致谢是如何写的。

小学健康心理快乐人生演讲稿篇一

心理健康是每个人都应该关注和重视的重要方面。为了使小学生了解并掌握心理健康知识，学校制定了一套心理健康教案。在这一教案的引导下，我作为一名小学教师，通过实施该教案的课程，深刻体会到了心理健康教育对孩子们的重要性，以及学生们在心理健康教育中所取得的进展。

第二段：教案背景和目标

该教案的背景是当今社会竞争激烈，学生们面临着各种各样的压力和焦虑。为了帮助学生们建立正确的价值观，培养他们积极向上的心态，学校制定了这套心理健康教案。该教案的目标是通过教学活动和讨论，提高学生们的心理健康的认识水平，培养他们积极的心理素质。

第三段：教案的实施和效果

根据教案的要求，我精心准备了教学材料和活动。在教学过程中，我采用了多种教学方法，如小组讨论、角色扮演和心理测试等，以帮助学生们更好地理解和应用所学知识。经过几次课程的实施，我发现学生们的心理健康意识明显加强了，他们能够更好地管理自己的情绪，积极应对挫折和困难，并且建立了更好的人际关系。

第四段：教案的局限性和改进

尽管这套心理健康教案取得了一定的效果，但也存在一些局限性。首先，教案的时间有限，无法覆盖所有的心理健康知识。其次，教案的内容相对比较抽象，对于一些年龄较小的学生来说可能难以理解。为了改进教案，应进一步增加教案的时间和内容，并选择更加形象、具体的教学方法，使学生们更好地理解并接受心理健康教育。

第五段：结论

通过教案的实施，我深刻认识到心理健康教育对小学生的的重要性。心理健康是学生们综合素质发展的基石，只有通过专门的教育和指导，才能使学生们具备正确的心理观念和健康的心理状态。因此，学校和教师应该进一步加强心理健康教育的力度，为学生们提供更好的心理健康教育环境，使他们更好地成长和发展。

小学健康心理快乐人生演讲稿篇二

随着社会竞争的加剧和教育压力的增大，心理健康问题在小学生中逐渐凸显。为了帮助小学生建立正确的心理观念和健康的心理状态，我校引入了心理健康教案。在实施这一教案的过程中，我从中获得了很多体会和收获。

首先，心理健康教案的实施需要积极的教师参与和引导。教师是学生心灵的引路人，他们的行为和言谈对学生的心理产生着深远的影响。因此，在教案实施中，我们教师要成为学生的情感导师和心理辅导员，时刻关注学生的情绪变化，关心他们的心理健康问题。在课堂上，我们要根据学生的实际情况，采取灵活多样的教学方法，让学生积极参与其中，增强他们的自信心和合作精神。

其次，心理健康教案的实施需要注重互动和沟通。在课堂上，我们通过各种情境体验、游戏竞赛等形式，引导学生用正确的方式表达自己的情感和需求。我们也通过小组讨论、合作

活动等方式，让学生能够相互交流和分享心理体验，在互动中增进彼此之间的理解和友谊。同时，我们还注重与家长的沟通和合作，及时了解学生的实际情况，让家校共同呵护孩子们的心理健康。

再次，心理健康教案的实施需要关注细节和个体差异。每个学生都是独特的个体，他们的心理发展和需求不尽相同。因此，在教学中要严格按照学生的心理特点，因材施教。在课堂上，我们要关注每个学生的情绪变化和表现，对于有心理问题的学生要给予特殊的关爱和辅导。我们也要根据学生的兴趣和特长，灵活调整教学内容和方法，激发他们的学习兴趣和求知欲。

最后，心理健康教案的实施需要与其他科目和活动相互配合。心理健康教育不是孤立的存在，它与其他科目和活动相辅相成。在学校教育中，各个科目和活动都应当积极关注学生的心理健康问题，融入相应的内容和活动。例如，在体育课上，我们可以设置合作比赛，帮助学生培养集体荣誉感和团队精神；在美术课上，我们可以引导学生借助绘画来表达自己的情感和内心世界。这样一来，心理健康教育就能够全面贯穿于学生的日常学习和生活中。

总之，通过实施心理健康教案，我深刻认识到心理健康教育对学生全面发展的重要性。它不仅有助于学生建立良好的心理健康观念和调适能力，还能够促进学生的学习成绩和综合素质的提升。在今后的教学中，我将更加关注学生的心理健康问题，采取积极的教学方法，充分发挥学生的主体作用，为他们的健康成长贡献自己的力量。

小学健康心理快乐人生演讲稿篇三

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 54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）

同学们你们遇到挫折和困难时是怎样做的呢？请同学举手回答。

□a□发泄法：打枕头，写日记……b转移法：到外面玩，做别的自己喜爱的事……

c□换位法：别人遇到此事，会怎样做……d□求助法：找人倾诉，寻找办法……）

名言是我们的指路明灯，激励自己勇敢地与挫折作斗争，可以多学点格言，名言。

a 故事2 前几天电视焦点节目中有个故事 有个同学他很胖成绩也不好，特别羡慕和嫉妒他们班上的另一个成绩好的同学，有天他在想什么办法让别人的成绩下降呢？（结果他想了一个办法，就叫人把好同学打了一顿进了医院，而耽误了学习，最后他家赔了许多医药费，也被学校开除了）这种心理存在这严重的不健康，是嫉妒的扭曲表现。

b故事3, 挫折中成才的故事张海迪脚残而自强不息成为了作家等名人

在学习上我们应该正确认识自己，事在人为，勇往直前，尽自己的努力，老师和家长知道孩子已经努力，也就问心无愧了。

小学心理健康快乐人生演讲稿篇四

心理健康是每个人健康的重要组成部分，而培养小学生的心理健康意识和能力至关重要。近期，在小学教育中广泛推行心理健康教案，以帮助学生建立积极健康的心理状态。在这篇文章中，将分享我在心理健康教案实施过程中的体会和经验。

第二段：认识自己的情绪

心理健康教案的第一步是帮助学生认识自己的情绪。在课堂上，我设计了一系列活动，如情绪盒子和情绪热气球等，让学生能够通过颜色、表情和动作来表达不同的情绪。通过这些活动，学生们不仅学会了如何认识不同的情绪，还学会了如何应对和管理这些情绪。我发现，当学生们能够意识到自己的情绪时，他们更能够主动采取积极的行动来应对困难和压力。

第三段：互动交流与合作

心理健康教案强调了学生之间的互动交流和合作。在课堂上，我组织了一些小组活动，如角色扮演和游戏等，让学生们通过互相合作解决问题和表达意见。这些活动有助于培养学生们的人际交往能力和团队合作精神。我注意到，通过这些互动活动，学生们的沟通能力得到了提高，他们更加愿意与他人交流和分享自己的想法。这不仅增强了学生们的自信心，还促进了他们与他人之间的友谊和理解。

第四段：心理健康保护与调适技巧

心理健康教案还教授了一些保护和调适心理健康的技巧。我在课堂上教授了一些简单的放松练习，如深呼吸和冥想，并鼓励学生们将这些技巧应用于他们的日常生活中。此外，我还与学生们一起讨论了如何面对挫折和压力，并帮助他们寻找有效的解决办法。通过这些活动，学生们学会了如何正确地处理自己的情绪和应对生活的挑战。我相信这些技巧将对他们未来的成长和发展有着积极的影响。

第五段：总结与展望

通过实施心理健康教案，我深刻认识到心理健康教育对于小学生的重要性。通过认识自己的情绪、互动交流与合作以及学习保护和调适心理健康的技巧，学生们能够更好地应对生活中的困难和挑战。然而，心理健康教育是一个持续的过程，需要学校、家庭和社会的共同努力。未来，我将继续努力在小学教育中推行心理健康教育，为学生们的全面发展做出积极贡献。

总结起来，心理健康教案为小学生提供了一个认识自己的情绪、互动交流与合作以及保护和调适心理健康的平台。通过实施这些教案，学生们不仅能够增强自己的情绪管理能力，还能够培养自信心、友谊和团队合作精神。我坚信，心理健

健康教育能够为学生们的身心健康发展奠定坚实基础，对他们的未来发展具有重要作用。

小学健康心理快乐人生演讲稿篇五

一、活动目的：

1. 在学习鲁教版品社课本第二单元《走进健康》中，学生们懂得了健康的真正含义是身与心的'健康，心理健康和身体健康同样重要。
2. 通过本次活动，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力，同时了解心理健康的重要性。

二、活动过程：

(一)谈话导入：

孩子们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨难而是关闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今天，就让我们一起走进心理健康教育，来探讨研究同学之间如何相处，如何交往。

(二)辨析健康：

2. 指名来回答。

3. 老师出示世界卫生组织颁布的最新健康标准：

(1)有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分的紧张。

(2)处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重得当，身材均匀。站立时，头、肩、臂位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。

(8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉丰满，皮肤富有弹性。

4. 老师总结：健康就是没有疾病和身体残疾，同时还要有良好的心理状态。

(三) 结合事例：

1. 老师：刚才我们已经了解了健康，懂得了什么是健康，现在老师给大家带来了两个事例，想请同学们帮忙辨析一下：

事例一：《跳皮筋》

3. 学生以小组为单位讨论、交流。

4. 指名来谈论一下。

5. 师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点。要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看第二个事例。

事例二：《上课铃响了》：

上课铃响了，同学们快进教室！王小燕和同学们从外面拥挤着走进教室，这时一位同学不小踩到她的脚后跟，王小燕大叫一声：“哎呀！踩我的脚干什么，你的眼睛长哪去了？”同时跺着双脚，大发脾气，用双手捂住眼睛哭泣，那个同学再三向她说对不起，其他同学都劝王小燕别哭了，王小燕不予理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止哭泣，回到座位上，还在生气。

6. 师：大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？

7. 同学们分小组充分讨论、交流。

8. 各小组推荐代表进行发言。

9. 师小结：是，我们应该有宽容之心。同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。

(四) 检测明理：

1. 师：师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，遇到下列情况，你又该怎样做？相信你会正确处理。（出示）

(1) 你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”。

(2) 考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你。

(3) 课桌下有纸屑，你说不是你的，你的同桌说不是她的。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

2. 师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！下面，请看（师读）相信你们一定能做到。来，一起读：同学之间：

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

学会关爱，要热情大方

学会体贴，要细致入微

学会调节，要消除嫉妒

学会激励，要互相进步

4. 接下来老师给大家带来了几道有趣的检测题，通过这个检测游戏，主要自我评价一下，自己的心理是否健康，在a.b.c.三项中进行选择，希望大家实话实说。（出示检测题）

请你仔细阅读下面的问题，选择答案。

(1) 当你与同学 in 班级发生矛盾时，你采取的解决办法是：

a 谈话解决 b 找老师解决 c 用武力解决

(2) 每天出入教学楼，能谦让小同学，给他们提供方便吗

a□能谦让b□有时能做到c□不能谦让

(3) 当看到同学有困难能主动帮助吗?

a□能b□有时能c□不能

(4) 你愿意参加集体活动吗，并在活动中力争为集体争光?

a□愿意参加，并能为集体争光b□有时愿意参加c□不愿意参加

(5) 课间上下楼你是否能自觉靠右行，为其他同学提供方便?

a□能做到b□有时能做到c□做不到

(6) 你能主动捡拾班级或学校内的垃圾吗?

a□一定能b□有时能c□不能

5. 评价:

选a得3分选b得2分选c得1分

18分：人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；

12—17分：人际关系有待改善，需要向具有合群、同情、爱心、助人的精神方面努力；

6—11分：加强学习，多交朋友，多向别人请教人际交往的知识。

6. 师小结：金无足赤，人无完人，在我们每个人的心理都存在着这样那样的心理疾病，这不要紧，关键是要有战胜自我的勇气，这样才能拥有健康。

(五) 总结延伸：

指名进行。

2. 刚才同学们谈论的非常好，现在我们共同来了解一下《小学生的心理健康标准》，这样更能调整你的心态，使你拥有健康的人生。

出示《小学生的心理健康标准》

- (1) 具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；
- (2) 能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静；
- (3) 能承受挫折；
- (4) 能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境；
- (5) 人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；
- (6) 具有健康的生活方式与生活习惯；
- (7) 思维发展正常，并能激发创造力；
- (8) 有积极的人生态度。道德观、价值和良好的行为规范。

3. 师生齐读

4. 师总结：同学们，多一份宽容，就多一份理解；多一份理解，就多一份尊重；多一份尊重，就多一份自信；多一份自信，就多一份健康。让我们都拥有健康的心理，学会相处，学会交往，拥有更多的朋友。

小学健康心理快乐人生演讲稿篇六

- 1、教育学生知道什么是“情绪”及它与我们工作学习的关系。
- 2、认识到不管在任何情况下都要能控制自己，不然就会自己给自己背上思想包袱，影响学习和工作。

教学重点：认识到“良好的情绪”与我们工作、学习的关系。
教学难点：要学生学会控制住自己的情绪，不过度高兴，也
不过度悲伤。

导入

想一想自己过去在遇到成功和失败的时候，是怎样控制自己的。

师：同学们？什么叫做“情绪”？

生：简单的说，情绪就是心情。

师：当你心情好或者说情绪好的时候，你的表现怎么样？
（生交流）

师：是啊，不少同学都有这样的体会，当一个人情绪好的时候，干什么

（生交流）

师：我觉得你不该这样对自己，这不是明摆着要影响自己的健康吗？我们要学会控制自己的情绪。不论遇到高兴的或不高兴的事，都不要影响自己的情绪，这就是控制住自己。

（教师讲范进中举的故事）、

课后小结。

小学健康心理快乐人生演讲稿篇七

21世纪心理疾病将严重危及青少年的身心健康。世界卫生组织近年来对许多国家的调查研究证明，在全世界的人口中，每时每刻都有1/3左右的人有这样或那样的心理问题。我们老师应该端正学生的心理发展方向，避免学生在成长过程中产生不良的心理状态。下面带来健康心理主题班会教案，一起去了解一下吧！

1、情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活；学会控制自己的情绪，掌握调控情绪的方法，做一个快乐的小学生。

2、教育学生正确评价自己，树立自信心，克服学习上的困难。克服自卑心理，学会欣赏自我和悦纳自我，树立“别人行，我也能行”的思想。

准备活动中所要用的各种情景问题。

(一) 导入

1、引言：我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，今天我们学习树立自信心，做情绪的主人。

(二) 学习如何控制倾情绪

a□关成的学习成绩退步了，应该如何对待？

b□小花是怎么对待跳绳失利的？

分组讨论，然后派代表在全班发言。

(2) 议一议

如何调控自己的不良情绪呢？

a□宣泄法□b□转移法□c□将心比心□d□挫折不一定是坏事。

3、活动明理

师：王小燕爱生气好不好？为什么？

生：不好，生气影响身体健康。

生：生气容易使人得病。

生：生气容易影响同学关系。……

议论时，如果时间允许，可多请几位同学谈谈看法。

(三) 学会树立自信心

1、教师以讲故事的方式，张海迪是怎样克服困难，成为著名作家的故事，明确告诉学生是“自信心的力量”！

2、议一议

师：小龟丁丁为什么开始不敢爬坡？

生：过低估计自己、自卑心理作祟、怕自己笨手笨脚，被人笑话……

师：后来，丁丁怎么做的？成功了没有？

生：在龟爷爷的帮助下，获得了成功；在龟爷爷的帮助下，大胆地尝试；他不怕困难，大胆去做。

师：你知道丁丁是个什么样的孩子？

生：有同情心，愿意帮助别人；勇敢的孩子；知错就改的孩子。

师：这个故事说明了什么道理？

生：在做事之前，就认为自己不行，是自卑的表现；后来他做了勇敢的尝试，获得了成功，是自信的表现。

指点迷津：我们应该克服自卑，树立自信，才能获得成功。

(四)总结全课：可请同学归纳总结，使同学们看到树立自信心的重要性，引导学生正确地评价自己，树立自信。

小学健康心理快乐人生演讲稿篇八

身心健康筑梦校园

在校长室、德育处的直接领导下，由学校心理健康教研组成员及全体班主任共同组织参加。

1、活动时间□20xx年11月25日~11月29日

2、活动内容

活动一：周一国旗下讲话。

时间□20xx年11月25日

地点：学校操场主讲人：顾丽华宣传发动

活动二：开设一节心理辅导公开课。

时间□xx年11月27日下午第一节课

开课老师：束会琴

开课地点：七言楼三楼开课教室注：请全体班主任前往观摩。

活动三：各班班主任上一节心理班会课，时间定在各班的班会课上。

活动四：团体辅导

周一至周五大课间活动时间由班主任带领本班学生开展团体辅导。

可选择：钻呼啦圈、小推车、两人三足等游戏，在此顾老师携她们班级的同学队各项游戏进行了展示。

小学健康心理快乐人生演讲稿篇九

亥末，庚子春，新冠肺炎疫情突然而至，牵动着无数人的心。这场战“疫”，每个人都在战场。为了防止疫情蔓延，湖北武汉团结一心，以巨大的勇气，作出“封城”之举，全国人民减少出行，居家“报国”。经历一个漫长的假期，有必要通过一定的引导，让学生掌握更权威，更系统的安全防护知识，提高安全防护意识与能力，减轻和舒缓心理压力，以积极的心态面对疫情带给我们的挑战。促进学生健康成长和全面发展。

- 1、了解新冠肺炎知识，正确认识新冠肺炎。
- 2、认真对待新冠肺炎疫情相关信息，提升科学素养及社会责任感。
- 3、掌握新冠肺炎疫情下的心理健康知识，学会自我调适心理，

确保复学后身心健康。

1、教案、课件、图片、视频等素材，制作教学ppt□

2、针对学生进行心理调研和在线访谈，找出共性问题。

重视学生个体的情感需求，引导学生围绕科学防疫、承担责任的主体，树立正确的认知，面向丰富多彩的社会生活，用积极的情感、健康的心态探索人生的价值，做一个勇于承担责任的公民。

庚子年春，新型冠状病毒在武汉爆发，而后席卷了全国。这段时间，大家似乎都感受到了由严峻疫情所带来的心理压力。老师和大家一样也曾惶恐不安、无所适从，没有一个春天不会到来，在这个春暖花开的时刻，让我们一起走出冬天，以积极的心态面对疫情带给我们的挑战。

1、学生分享假期期间自己和家人做了什么？怎样防控疫情的？导入情景，让学生知道每个人都在为防疫做贡献，引入怎样学习新冠知识，如何做的更好？（引导学生积极主动的思考预防方法，肯定大家的做法。）

2、新型冠状病毒是什么？新型冠状病毒是自然界广泛存在的一类病毒，因形态在电镜下观察类似王冠而得名。目前为止发现，冠状病毒仅感染脊柱动物，可引起人和动物呼吸道、消化道和神经系统疾病。

3、如何防范新型冠状病毒？（学生谈经验，教师总结）

学会保护自己，有战胜疾病的信心，勤洗手、多洗澡；正常、规律、健康的生活作息。不提倡长时间躺在床上睡懒觉，尽量保持生活的规律性。合理安排饮食，多喝水、保证新鲜水果蔬菜摄入、将肉、蛋、鱼、奶等动物性食物加热煮熟后再食用。

合理安排生活，在这个假期里可以听音乐、画画、阅读、养盆小植物等等，充实自己，让积极情绪和好心态陪伴每一天。给自己列一个“快乐”清单，并执行它。比如：做做七彩阳光广播体操、绳操，玩一些简单的小游戏，读一本能让你心情愉悦的书，听一段相声等等。避免过多关注疫情新闻造成心理负担，同时要注意只关注权威信息，不道听途说。

1、换个方式与同学交往，在抵抗病毒期间可以通过微信□qq等网络方式和伙伴联系，在交往中互相支持、鼓励，享受互联网带来的美好生活、体验伙伴网络交往的乐趣。

2、列出平时一直来不及做的所有爱好，排个队，优先勾出在家里就可以实现的活动，逐项实现，如果你的项目少，还可以发展一些新项目。也可以发布在朋友圈里，邀请更多同学一起参与，相互激励。

大家除了学习和娱乐外，如果能够帮助爸爸、妈妈做些力所能及的事是最好不过的了。例如，帮助爸爸妈妈打扫房间、洗刷碗筷、整理衣物等等。如果你对烹饪感兴趣，跟爸爸妈妈学做美食也是不错的选择。尽量放下手机，和家人一起看看喜欢的节目，做做喜欢的事情，懂得关心家人、尊敬老人、懂得感恩。

教师小结：同学们，这是一个特殊的春节，这也终将是我们记忆中最难忘的一段时光。愿春暖花开之时，病毒退却，我们欢笑着迎接成长。

疫情之下，有针对性地指导学生自我心理治疗、重建安全感和合理调节心理，掌握简单的心理调节和减压调节的方法十分必要。本次活动通过疫情心理健康知识的教育和宣传，加强了学生对疫情危机的了解与认知，提高学生承受挫折的能力和情绪调节能力，引导学生积极主动面对疫情。