

## 初中生健康教育 篇 1

为了适应中小学心理健康教育发展的需要，进一步贯彻《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和提出的新时期荣辱观的要求，及教育部《中小学心理健康教育指导纲要(试行)》的指示精神，结合学校实际，积极推进我校心理健康教育再上新台阶，制定如下计划。

### 一、心理健康教育的指导思想和基本原则

#### (一)指导思想

坚持以人为本，尊重学生的人格，遵循学生的心理发展规律，根据学生成长过程的需要，在学校的全教育过程中为学生提供心理方面的帮助和服务，以达到充分发挥学生潜能、促进形成中学生心理健康和个性主动发展的目标，让每一位学生在活动中了解自我、悦纳自我、调控自我、实现自我，超越自我。在教育活动中学会认知、学会做事、学会做人、学会共处。

#### (二)基本原则

我校在开展中学生心理健康教育过程中，为了保证心理健康教育的实践性与实效性，必须坚持以下基本原则：

1、针对性原则。根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育；

2、全面性原则。面对全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高；

3、差异性原则。关注个别差异，根据学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平；

4、尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合；面向全体与关注个别差异相结合，尊重、理解与真诚同感相结合，预防和发展相结合。

5、保密性原则。对求助学生的所有资料和信息决不应作为社交闲谈的话题，要进行保密。

## 二、心理健康教育的目标与任务

心理健康教育的目标是：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，使学生不断正确认识自我，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力，对有心理困扰或心理障碍的学生给予科学有效的心理辅导，使他们尽快摆脱障碍、调节自我，提高心理健康水平。增强自我教育能力，适应 21 世纪日趋激烈的国际竞争需要。

学校心理健康教育的主要任务是：全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，帮助学生树立出现心理行为问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响；培养身心健康，具有创新精神和实践能力的有理想、有道理、有文化、有纪律的一代新人。

## 三、心理健康教育的主要内容

根据我校实际情况：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，认识心理异常现象，初步掌握心理保健常识，学会学习，学会交流，适应升学择业、生活、社会等。主要内容包括：帮助学生适应中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，体验学习成功的乐趣；把握升学选择的方向；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，抵制自己的冲动行为；加强自我认识，客观地评价自己，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。

## 四、心理健康教育的实施及活动计划

(一)积极开展心理健康教育的教师培训，加强师资队伍建设是搞好心理健康教育工作的关键：通过培训提高专、兼职心理健康教育教师的基本理论，专业知识和操作技能水平。定期聘请心理健康教育专家来校做报告，增强心理健康教育的责任意识，建立全体教师共同参与的心理健康教育的工作的机制，今年暑期重点举办班主任心理健康教育培训班。逐步形成在校长领导下，分管干部负责，以专、兼职心理辅导教师和班主任为骨干，全体教师共同参与的心理健康教育的工作

体制;同时学校重视教师心理健康教育工作，把教师心理健康教育作为教师职业道德教育的一个方面，为教师学习心理健康教育知识提供必要的条件。

## (二)开展多种多样的心理教育的途径和方法

### 1、心理健康教育要有机渗透到学科教学

#### 1)开展学习辅导，促进学生的学习兴趣和。

通过主题班会、学法指导月等活动，引导学生认识自己的潜能，端正学习的动机，掌握适合自己特点的学习方法，改变不良的学习习惯，从而改善学生在学习过程中的被动无助状态，增强学生对本学科的兴趣，增强自信，提高学习的效率。

#### 2)创设良好的课堂心理环境，使学生乐学会学

在课堂中，教师努力创造一种和谐、民主、平等、轻松的心理氛围，充分发挥学生的主动性、独立性、合作性，让兴趣引导学习。在这样的氛围中学生健康愉快的情绪得以保持，自主性得到发展，合作精神、创新精神得到培养。

#### 3)利用教材与课堂，塑造学生完美人格

教材的编写和制定都蕴含着不少心理健康教育的因素。教师要充分地有意识地运用教材本身的魅力作用，有机地运用它去塑造学生健全人格。

2、开设心理健康活动课或专题讲座：包括心理训练、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等，普及心理健康科学知识;每学期进行 1-2 次教师心理健康教育活动，由心理专家主讲，在全校普及心理健康科学知识。每学期分年级进行 1-2 次学生心理健康教育活动，帮助学生掌握心理保健知识，促进身心全面健康的发展。21

3、开设心理辅导室，进行个别的辅导。由心理咨询师和专业的心理健康教师进行定期辅导。对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解学生心理困扰，并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治。

4、建立测试档案：对新生入学进行学生心理健康普查，了解我校学生心理问题，为心理健康教育提供参考依据，建立测试档案，有利

于增强心理健康教育工作的实效性和针对性。

5、建立了心理健康 email 和热线电话，以最快的时间答复，以便那些不愿和辅导教师见面的学生可以通过电话和悄悄话信箱、email 寻求帮助

### (三)心理健康教育与家庭教育结合

家庭教育是学校教育的一个不可忽视的部分。但是家庭教育中，一些家长单纯地重视孩子的需求而忽视了孩子的心理健康教育。今年通过家长学校对家长进行教育培训，在校报开设家长心理健康教育专栏。通过举办专题讲座，开展亲子活动等提高家长教子的能力。

### (四)创设良好的校园心理环境

为了使学生的心理健康素质得以正常发展，在学校日常工作中，重视营造良好的校园氛围和宽松的心理环境。学校注重校容校貌的建设，使学校环境实现绿化、美化、净化。继续健全、完善心理辅导室，配备设施，添置适合学生阅读的心理书籍，使心理辅导室漂亮、温馨。校橱窗设心理健康园地“心理健康园地”，通过校广播、电视、书刊、网络等宣传媒介大力宣传心理健康知识，使学生时时刻刻接受着健康的熏陶，学校心理环境谐和、真诚、奋进，孕育了一种健康向上的心理氛围。

## 初中生健康教育工作计划 篇 2

健康教育是以传授健康知识、建立卫生行为、改善环境为核心内容的教育。我校将全面贯彻党的教育方针及贯彻卫生工作“预防为主”的方针，积极提高学生的自我保健能力。积极推动学校各项卫生保健工作的顺利实施。

### 一、加强学校健康教育工作的领导管理

学校要成立“学校健康教育领导小组”；严格按照《学校卫生工作条例》，《学校体育工作条例》、《学校健康评价方案》的要求，做好学校健康教育和卫生工作。健康教师要有学年度教学计划及总结。

### 二、加强教学管理，充分发挥课堂教育的主渠道作用

健康教育作为学校教育的重要组成部分应该得到重视并加强，学校要将健康教育列入课堂，走进课堂，并保质保量，上好每两周的 1

课时的健康教育课，做到健康教育教师上课有，期末有学生考核评价。学生健康知识知晓率及格率达 100%，健康行为形成率达 100%。健康资料规范、齐备存档。

1、对学生进行健康教育是促进学生身心健康发展的一个重要方面，学生一个健康的体质是保证学生们生活学习的基础，因此要使学生养成良好的卫生习惯。积极参加体育锻炼，增强体质。

2、注意培养学生正确的饮食和卫生习惯。要注意饮食卫生，吃好早餐，一日三餐，定时定量，不偏食，让学生知道暴饮暴食的危害。

3、根据学生的年龄特点，由浅入深，循序渐进，达到教材要求，提高健康教育课的效果。

4、对学生进行生理卫生教育，低年级从睡眠卫生教育入手，根据自己的年龄，每天的睡眠时间不少于 8——10 小时，睡前后注意什么，养成早睡早起的好习惯。

5、学生上课时，严格要求学生做到眼离书本一尺远，身离课桌一尺远，手离笔尖一寸远，使学生知道从小要养成良好的读书姿势习惯。坐、立、行、走姿势要正确。

6、平时生活中，预防皮肤病，沙眼、肝炎等传染病，还要让学生了解怎样预防牙病，使学生能健康成长。

7、积极开展预防和远离毒品教育。

### 三、关注学生身体健康

坚持每天进行晨、午检，及时发现和掌握学生身体状况，做好记载，及时处置，杜绝学生疾病互相传染。组织学生参加体育锻炼，每天保证做两操。严格控制学生不喝生水，杜绝零食进入校园，不吃生冷食物。

### 四、关注学生心理健康

加强学生的心理健康教育，接受学生心理咨询，舒缓学生心理压力，排解学生郁闷心情，提高学生心理品质。

总之，学校卫生工作，必须抓紧抓好，使学生不仅能学到知识，而且身心健康，使我校的健康教育工作及卫生管理工作再上一个台阶。

## 初中生健康教育工作计划 篇 3

中学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育发展，社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑和问题；自尊心缺乏、自卑心理强、人际关系不适、情感困惑等等，这些问题都是急待解决的。加强中学生心理健康教育，是学生健康成长的需要，也是推进素质教育的必然要求。

### 一、指导思想：

心理健康教育必须要坚持以人为本，尊重学生的人格，遵循学生的心理发展规律，根据学生成长过程的需要，在学校的全教育过程中为学生提供心理方面的帮助和服务，以达到充分发挥学生潜能、促进形成中学生心理健康和个性主动发展的目标，让每一位学生在活动中了解自我、悦纳自我、调控自我、实现自我，超越自我，在教育活动中学会认知、学会做事、学会做人、学会共处。

### 二、教育目标

1、对全体学生开展心理健康教育，使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。

2、对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强发展自我的能力。

### 三、主要内容

根据《中小学心理健康教育指导纲要》的要求，帮助学生适应中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；把握升学选择的方向；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，抑制自己的冲动行为；加强自我认识，客观地评价自己，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。

### 四、具体的实施计划

1、坚持心理健康教育课的正常教学。根据学校的安排，并根据各个班的具体情况，以预防性和发展性目标为主，矫治性目标为辅，做

好心理健康教育的教学活动设计，认真上好每一节心理健康教育课。在心理健康教育课中加大活动和游戏的份量，使心理健康教育课真正做到以活动、体验为中心，让学生在活动中得到情感体验；其次要充分利利用音像等手段，把对学生的身心发展有益的内容展现给学生，在课堂中播放有助于身心放松的音乐，使学生在愉快、放松的过程中提高心理适应能力。

2、心理辅导室每周一至周六的课外活动时间接待学生个别咨询，对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导，排解心理困扰。对于极个别有严重心理疾病的学生，及时识别并转介到医学心理诊治部门。同时，为来访学生建立详细的档案资料，并跟踪调查，以彻底解决学生的心理问题。

3、进一步完善心理辅导室设备的添置工作，使心理健康教育更具有规范性、科学性，以期营造一个安静、温馨、舒适的咨询环境，更好的为广大师生服务。

4、加强与班主任、科任老师的联系，了解、反馈学生的心理发展状况，帮助班主任、科任老师了解学生思想状况，为有心理困扰的学生提供帮助，并为班主任更好了解学生，管理学生提供反馈，共同为学生的发发展而服务。

5、通过橱窗、网站等宣传途径加强心理健康教育知识的宣传。

6、积极开通学校与家庭同步实施心理健康教育的渠道。利用家长会或者发放资料的形式，指导家长转变教子观念，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。

#### **初中生健康教育工作计划 篇 4**

为了全面贯彻落实《彬县教育系统 20\_\_年健康教育工作计划》文件精神，加强学校健康教育工工作，提高学生健康知识知晓率和健康行为形成率，增强学生保健意识和能力，提高学生健康水平，结合我校实际，特制定本方案。

一、指导思想和工作重点：

以全面贯彻国家教委《学校卫生工作条例》为指导思想，组织师

生学习《关于加强学校食品卫生安全管理工作的通知》、《学生意外事故处理方法》、《传染病法》等法律法规，加强防范意识，对学生进行健康教育，心理健康教育，了解学生健康状况，培养学生良好的卫生习惯，提高学生的身体素质和心理素质。

## 二、组织机构

组长：\_\_

副组长：\_\_\_\_\_

组员：\_\_ \_\_ \_

## 三、实施措施

### 1、加强学校健康教育工作的领导管理

学校要成立“学校健康教育领导小组”；严格按照《学校卫生工作条例》，《学校体育工作条例》、《学校健康评价方案》的要求，做好学校健康教育和卫生工作。健康教师要有学年度教学计划及总结。

### 2、加大健康教育的宣传力度

(1)、充分利用广播、、电视、录象、卫生小报、多媒体等传媒开展健康教育。计划在每学期第一周开展“视力保护宣传周”，等进行有关卫生知识宣传。

(2)、用讲座、参观、图片等形式对学生进行艾滋病预防及禁毒教育、青春期生理卫生、心理卫生教育及饮食卫生、考前保健等教育。

### 3、加强教学管理，充分发挥课堂教育的主渠道作用

健康教育作为学校教育的重要组成部分应该得到重视并加强，学校要将健康教育列入课堂，走进课堂，并保质保量，上好每两周 1 课时的健康教育课，做到健康教育教师上课有教案，期末有学生考核评价。学生健康知识知晓率及格率达 100%，健康行为形成率达 100%。健康资料规范、齐备存档。

### 4、关注学生身体健康

坚持每天进行晨、午检，及时发现和掌握学生身体状况，做好记载，及时处置，杜绝学生疾病互相传染。组织学生参加体育锻炼，每天保证做两操。严格控制学生不喝生水，杜绝零食进入校园，不吃生冷食物。

## 5、关注学生心理健康教育

- (1)、继续开展以学科渗透心理健康教育为主的探索与实际活动。
- (2)、创造条件开展心理咨询和心理辅导，提高学生心理素质。
- (3)、充分发挥主题班会的主阵地作用，要求各班每二周开设一节有关心理卫生健康教育的主题班会。

## 6、加强校园卫生管理

- (1)、优化美化校园环境。
- (2)、进一步健全卫生管理制度，责任到班，充分发挥学校卫生管理作用，加强检查、监督。
- (3)、认真贯彻《食品卫生法》，加强对学校食堂、小卖部的监督、检查。加强饮用水的管理，保证师生饮食卫生安全，防止病从口入，杜绝食物中毒事件的发生。

## 7、加强传染病防治工作

- (1)、严格执行传染病防治法，消除校园内可能导致传染病流行的各种隐患，做到“早发现、早报告、早诊断、早治疗”。
- (2)、对学校公共教室如食堂、学生宿舍、厕所、计算机房等定期进行消毒处理，落实各项预防措施。

## 四、几点要求

1、提高认识，积极参与。全体教职工要充分认识到实施健康教育的重大意义，各科任教师要在自己所担任的学科教学中积极渗透健康教育知识，努力提高学生健康教育知识的知晓率。

2、及时交流，认真总结。健康教育课的兼职教师要定期交流，充分发挥教育资源优势，取长补短，总结得失，不断改进教学方法，确保健康教育内容充实有效，活动形式丰富多彩。

3、深入实际，全力指导。学校领导要经常深入教师、深入班级、深入学生，及时了解学生健康知识知晓率，全面掌握学生在健康教育方面存在的问题，确保此项活动扎实有序开展。

## 初中生健康教育工作计划 篇 5

为提高我镇广大居民的健康素养水平，确保广大人民群众的身体健康，促进我镇社会经济的全面进步和全面发展，根据上级有关文件

精神，结合我镇实际，制定镇年健康教育工作计划如下：

### **一、加强健康教育组织建设，保证健康教育工作的正常进行。**

各村(社区)、政府各部门、各企事业单位要加强对本地、本单位健康教育工作的领导，把健康教育作为本单位卫生防病工作的重要内容来抓，确保组织、人员、经费、措施四落实。各单位要根据实际情况，制定本单位的健康教育工作计划，做到年初有计划，工作开展有记录，年终有总结。通过建立有效的健康教育网络体系，保证我镇健康教育工作的正常开展。确保我镇健康教育网络覆盖率达到 95%以上。

### **二、扎实开展健康教育，为群众提供丰富的健康保健知识。**

目前全镇面貌已焕然一新，各村(社区)、政府各部门、各企事业单位要结合本单位实际，针对可能造成的健康危害，根据季节变化进行卫生防病、健康保健知识的宣传和培训，建立健康教育宣传阵地，利用黑板报、专栏、广播、宣传单等形式进行宣传，内容以心理健康、卫生防疫、重点传染病预防、饮用水卫生、食品卫生、环境卫生等内容为重点。同时积极配合上级有关部门，认真完成指令性健康教育工作。做到宣传专栏每季更换一次，保持内容新颖，及时分发各种宣传资料，让群众及时掌握卫生防病知识，并做好资料保存。

### **三、深入农村内部，广泛开展群众健康教育。**

全镇医疗卫生单位要结合新农村建设的特点，组织医务人员深入农村，有针对性的开展疾病预防、心理健康等内容的健康教育工作。特别是人员密集、通风不畅，容易造成疾病发生和流行，社区卫生服务站更应该有针对性的开展卫生宣传教育，防止出现疾病的暴发流行。群众经常出入的地点建立健康教育宣传专栏，利用宣传专栏、有线广播等进行卫生防病知识的宣传，开展如健康知识讲座、入户宣传讲解、就诊咨询、发放宣传资料等形式的宣传活动，并组织群众参与各种爱国卫生运动。

### **四、大力推进新农村健康教育的步伐。**

镇卫生院要深入农村社区广泛开展农村健康教育和健康促进工作。应有针对性的开展农村多发病、慢性非传染性疾病、重点传染病预防

知识的宣传，积极开展对农村村卫生站的指导，年内应不少于六次。充分利用镇村广播、宣传专栏进行健康教育知识的宣传，做到每月有广播内容播出，年内出专栏不少于六期，并备有专栏小样留档和开展活动记录作为备查。确保农村居民健康知识知晓率及健康行为形成率均达到70%以上。

### **五、加强医院健康教育，为群众提供优质的医疗服务。**

镇卫生院村卫生站应结合就诊群众的特点，积极开展医院健康教育，充分利用医院的医疗优势，开展就诊过程中的面对面的健康教育，向就诊群众发放健康教育处方，定期或不定期的举办知识讲座，积极开展床旁健康教育，提高住院病人相关卫生保健知识的知晓率，构建和谐医患关系。要针对不同群众的心理特点，进行必要的心理辅导，指导地震伤残病人的康复保健，为群众提供优质的医疗卫生服务。各医疗卫生单位宣传专栏至少每两月更换一次，年内不少于六期，并做好资料的收集存档。

### **初中生健康教育工作计划 篇 6**

本年度的健康教育工作，在结合本校实际情况的基础上，认真落实《学校卫生工作条例》，切实加强健康教育的教育和管理力度，认真规范健康教育，探索健康教育的规律，为促进学校健康教育工作的开展，掌握学校健康教育活动的进程，不断改进和完善学校健康教育，逐步使学校健康教育工作纳入科学化和规范化的轨道。现本着科学、全面、可行性原则，制定本计划。

一、加强对健康教育的领导，进一步完善健康教育网络。

1、完善健康教育工作领导小组，由分管领导负责，切实配备好专职健教教师，安排和实施好健康教育工作。

2、制定各项健康教育制度。

3、加强学校的领导，将健康教育纳入学校工作计划之中，使全校教师思想上重视、行动上落实。

二、继续重视和加强健康教育课的开设，进一步强化学生健康行为的训练。

1、开满/上好的健康教育课，开课率达100%。

2、健康教育教学：采用多种形式的健康教育方法，让学生在活动中学习，学习后养成好习惯。学生的个人卫生加强，知道用手帕擦眼睛，用流水洗手。手指甲长了知道马上剪掉。整体环境明显改善。

3、做好健康教育宣传：采用授课、讲座、心理咨询、宣传卫生保健知识、个人卫生检查、安排、眼保健操等各种形式开展有关防近，沙眼的矫治及预防，预防慢性病，加强碘盐的摄入，氟保护的意义等知识的宣传。

4、做好健康教育考核等。包括健康教育知识考核和日常健康教育行为考核两部分。

5、做好课时计划：根据健康教育安排编制健康教育课时计划，规定教学内容、教学方法，预测教学效果。中低年级开设健康教育课，结合学生得年龄特点，传授卫生、安全、营养、青春期生理及心理、心理健康等相关知识，常见病的预防，意外事故的处理等方式方法，促使学生从小建立大健康的概念，养成良好的行为习惯，增强自我保护的意识和能力。面向高年级学生举办健康知识讲座，宣传普及心理健康、病毒性肝炎、流感的防治、健康生活方式等相关知识，促进学生身心健康全面成长。

6、继续开展心理健康教育工作。本学期参与心理课程的编写。上好心理健康教育课，做到隔周一次，课课有内容，课课以活动为主，深受学生的欢迎。

7、完善学生心理健康咨询工作：针对轻微心理问题的学生开展集体咨询，配合班主任对一些问题学生进行个别咨询和辅导。

8、认真落实健康宣传阵地，进一步加强健康教育宣传工作，出好每月二期板报，4期广播。

### **初中生健康教育工作计划 篇 7**

认真贯彻执行《学校卫生工作条例》，全面贯彻党的教育方针，努力推进健康教育工作的的发展，增强学生健康意识，提高学生健康水平。培养学生健康心理和百折不挠的意志品质。本年度，我校健康教育围绕县疾控下达学校健康教育目标任务，开展扎实有效的健康教育工作。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/365344241311011042>