“健康从心开始，生命因你绽放”——2020年心理健康活动计划

“健康从心开始，生命因你绽放”

——第XX小学5.25第三届心理健康节活动方案

为加强校园文化建设，宣传心理健康知识，增强学生互相关怀与合作的意识，共同营造师生心理成长的良好环境，我校特举办2019年第三届“5.25”心理健康教育节，主题为“健康从心开始，生命因你绽放”，现计划如下：

一、活动宗旨

心理健康的第一标准就是认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信，用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。我们以此为宗旨，开展内容丰富、形式多样的心理健康教育活动，增强师生心理健康意识，提高师生心理调适和社会适应能力，教育学生养成良好的个性心理品质，共同营造关注学生心理健康的氛围。

二、活动主题

本次活动节主题为”健康从心开始，生命因你绽放”，是为了让师生能够继承中华民族仁爱的传统美德，发扬人性中爱的最美情感，通过对师生进行绘画心理分析，让师生更加了解自己，从而更加悦纳自己。

三、活动时间

2019年5月20日—5月24日

四、活动安排

（一）怒放生命——2019年第三届“5.25”心理健康教育节启动仪式

1、时间：2019年5月20日11:45

2、地点：学校操场（大屏展示活动主题）

3、内容：热身活动（音乐、人物）心理健康教育小讲座

主讲人：孟宪玲讲座题目：“健康从心开始，生命因你绽放”

（二）了解生命，感悟生命——教师“健康从心开始，生命因你绽放”的活动安排

1、活动时间：2019年5月20日下午17:00——17:30

2、活动地点：四楼会议室

3、参加人员：全体教师(带自己喜欢的彩笔若干)

4、主持人：学校心理咨询师

5、活动内容：由XX老师给全校老师做”健康从心开始，生命因你绽放”讲座并组织教师做心理小练习（讲座PPT另附）

（三）了解生命，关爱生命——学生“健康从心开始，生命因你绽放”的活动安排

1、活动时间：2019年5月24日下午第七节课（班会时间）

2、活动地点：各班教室

3、参加人员：全校学生

4、主持人：各班班主任

5、活动内容：

准备工作：

1、提前在黑板上板书活动主题及班级，活动过程拍照上传两张照片给大队辅导员；

2、在电脑上下载好PPT课件；

3、每位学生准备：彩色铅笔若干、一张白纸（最好是A4），班主任给选定的5名学生发A4纸；

活动过程：1、播放心理PPT《生命列车》，学生随课件朗读内容（分享感受）；

2、学生根据课件练习1选择喜欢的颜色表达心情，用线条表示画在准备好的白纸上。（分享讨论：我为什么选择这个颜色，使用这个线条，它表达了我什么心情）

3、学生根据课件练习2要求画出家庭动力画，并上台分享讨论。

讨论提纲：A、我的家人分别在做什么。（作者）

B、大家观察：看到这幅画你有什么感觉？谁和谁距离近？谁的颜色丰富？缺少了哪个成员？

4、教师总结

活动要求：1、全校每班交三份用A4纸画的家庭动力画。（除了上四楼展示队会的班级）

2、五年级写心理作文《我的家人》，五年级每班上交三份心理作文

和配套的家庭动力画。其他年级各班只交三份家庭动力画。

3、以上活动以年级组为单位，按要求每班2张照片、3张绘画材料和3篇心理作文（五年级）在5月29日（周三）之前上交大队部。

（四）了解生命，关爱生命——“健康从心开始，生命因你绽放”活动人员安排

1、教师、学生活动总策划：

2、大屏滚动播放活动主题：

3、师生讲座、国旗下讲话：

4、照相：

5、班会主持、材料上交：各班班主任

6、材料收集、汇总：

7、活动辅助：（各班PPT的下载落实、各班A4纸的发放、教师作品回收、制作美片等

8、四楼会议室大屏主题