# 学校2024年心理健康活动周方案

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2024-10-14

*一、指导思想以《山东省中小学生德育综合改革行动计划》和《山东省普通中小学心理健康教育特色学校争创计划工作实施方案》精神为指导，深入开展心理健康教育活动，全面提升全校师生心理健康素质，营造良好的心理健康教育氛围，努力营造人人关注心理健康教育，...*

一、指导思想

以《山东省中小学生德育综合改革行动计划》和《山东省普通中小学心理健康教育特色学校争创计划工作实施方案》精神为指导，深入开展心理健康教育活动，全面提升全校师生心理健康素质，营造良好的心理健康教育氛围，努力营造人人关注心理健康教育，人人参与心理健康教育的良好氛围，构建和谐校园。

二、活动目的

通过系列心理活动的开展，让广大师生在活动中获得心理感悟和体验，普及心理健康教育常识，增强广大师生维护心理健康的意识，提升心理素养，健全人格品质，持续推进我校心理健康教育工作，促进师生的心理健康发展。

三、活动主题

教师：我运动 我快乐

学生：我阳光 我快乐

四、活动对象：全校师生

五、活动时间：5月21日—26日

六、活动内容

（一）准备阶段

1.召开教科室成员会议

活动目的：研究部署活动月有关事宜，研究活动内容，明确具体分工。

活动时间：5月16日第二节

活动对象：教科室小组成员

活动要求：要求教科室成员增强责任心，立足我校实际情况，科学、合理地规划好每一项活动，提高活动的实效性。

负责人：

2.制定活动方案

活动目的：规划活动月活动安排，落实负责人和活动要求。

活动时间：5月16—17日

活动要求：全面、具体、科学规划。

负责人：

（二）实践活动阶段

1.教师心理瑜伽活动

活动时间：5月18日

活动对象：聘请瑜伽教练引领教师进行瑜伽活动。

活动目的：聘请瑜伽教练，根据教师群体的特点，设置一些基本动作，舒展身躯，拉伸颈部、肩部，带领老师们进行瑜伽冥想，舒缓压力，放松身心，以此改善教师的心理健康状况，缓解职业压力，提高幸福指数。

负责人：

2.观看电影

活动时间：5月16日

活动对象：全校教师

活动内容：观看心理电影《国王的演讲》

活动目的：通过影片观赏，活动心理感悟，增强心理认知。

负责人：

3.观看心理视频

活动时间：5月16—17日心理活动课

活动对象：全校学生

活动内容：心理励志视频《尼克胡哲》、《生命爬行》

活动目的：通过视频，增强学生的情感体验，促进培养学生自立自强、学会感恩等心理品质。

负责人：班主任

（三）总结阶段

时间：5月18—23日

内容：写出活动总结，整理上报心理活动周资料。

负责人：

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找