

# 唐山市丰南区教育局(实施方案)

丰教基字[2024]63 号



丰南区教育局

## 关于组织开展心理健康月活动的实施方案

(2024 年 5 月 10 日)

关注心健康，幸福共成长。“5·25 全国大中学生心理健康日”即将来临，为进一步营造浓厚的心育氛围，经研究，决定在全区中小学校开展心理健康月主题教育活动，旨在通过丰富多彩的活动，引导全体师生关注自身心理健康，助力学生幸福成长。为确保活动实效，制定本方案。

### 一、活动名称

同心共成长，阳光伴我行——中小学“心理健康月”活动

### 二、活动目的

1.提高师生对心理健康重要性的认识，提高学生心理承受能力，培养学生积极向上的心理品质。

2.提升师生、家长对心理健康教育工作的关注度，形成良好的心理健康教育氛围。

3.通过团体活动，让学生在轻松愉快的氛围中学习心理健康知识，丰富学生的校园生活，提高学生的心理素质，促进学生全面发展。

### **三、活动主题**

同心共成长，阳光伴我行

### **四、活动对象**

全区中小学生、家长及教师

### **五、活动时间**

每年5月份(心理健康月)

### **六、活动内容**

#### **1.心理健康知识普及。**

开展一次心理健康知识讲座，为师生普及心理健康知识。制作一期心理健康宣传海报，悬挂在学校显眼位置，提高师生对心理健康的关注。

#### **2.心理健康主题班会、团体心理辅导。**

开展以“同心共成长，阳光伴我行”为主题的班会活动，引导

学生分享心理健康感悟，提高心理素质。开展以“同心共成长，阳光伴我行”为主题的团体心理辅导，促进学生交流、合作、增强人际交往能力，情绪管理能力。

### 3.心理健康艺术方式表达。

开展以“同心共成长，阳光伴我行”为主题的心理读书会，用同读一本书的方式，引导学生如何建构心理健康。开展以心理健康知识(自信、情绪、人际交往、学习动力、焦虑、抗挫等)为主题的绘画、手抄报、征文等作品征集活动，形成特色心理文化墙或者文化廊展出，鼓励学生表达自己对心理健康的理解，培养积极向上的心理品质。成立心理健康剧社，排练与心理健康相关的剧目，开展校园心理健康情景剧大赛，以生动形象的方式传达心理健康知识。组织观看心理电影，通过学生喜闻乐见的方式，调动学生的兴趣，体验、感受、分享心理健康知识。借助树洞、宣泄人、许愿树、漂流瓶、玩偶等道具，开展团体活动课，帮助学生表达情绪、宣泄情绪、提升积极情绪。组织心理游园会，通过体验、探寻等方式，让学生在参与中感受，在体验中提升心理品质。

### 4.心理健康亲子活动、家庭教育讲座、家庭教育团体心理活动。

组织开展感恩母亲节主题活动,通过亲子互动,如亲子运动会(两人三足、盲行等)、亲子手工制作等,增进家长与孩子之间的沟通,促进家庭和谐。开展家庭教育讲座或者家庭教育团体心理活动等,

增进父母的效能感，赋能家庭，促进家庭和谐健康。

#### 5.心理健康教师培训、团体心理辅导。

组织教师参加心理健康教育培训、团体心理辅导或者心理沙龙，提高教师心理健康教育水平，为学生的健康成长提供专业保障。

#### 6.心理健康咨询服务。

充分利用心理咨询室阵地，为学生提供心理咨询和辅导服务，帮助学生解决心理问题。通过测量量表或者软件，为学生提供心理测量服务，筛查学生心理健康状态，并提供相应的心理咨询。

#### 7.祝福初高考试团体心理辅导。

通过专题讲座或团体活动的方式，帮助初高毕业年级学生进行情绪调适，增强学生考试信心，降低焦虑，缓解压力，为考试正常发挥助力。

### 七、活动要求

1.各中小学校要高度重视心理健康月活动的组织工作,创新工作机制，丰富活动内容，通过活动让中小学生、家长和教师关注心理健康，营造阳光、健康的成长环境。

2.各中小学校在活动结束后，要及时组织相关人员对活动进行总结，形成 1000 字左右的文字材料及活动照片一并上报教育局，同时吸取经验教训，为下次活动提供借鉴。

3.各中心校、区直中小学校要做好优秀作品的遴选上报工作。具

体上报要求如下：

(1)上报内容及数量：学生心理健康宣传海报、绘画、手抄报、征文、心理健康情景剧以及教师心理健康宣传海报6项作品，以中心校、区直学校为单位统一上报；胥各庄中心校、黄各庄中心校、大新庄中心校每项各上报5份作品，其他中心校、区直学校每项各上报3份作品。

(2)报送要求：宣传海报、绘画、手抄报上报纸质作品，征文、心理健康情景剧视频、各学校心理健康月活动总结及活动照片3张、作品汇总表(见附件)上报电子版(用U盘拷贝)。

(3)报送时间：5月28-29日报教育局体卫艺科；联系人：薄丽梅。

附：心理健康月作品汇总表

**主题词：心理健康月 实施方案**

丰南区教育局办公室

二〇二四年五月十日印

(共印20份)

附：

心理健康月作品汇总表

| 序号 | 中心校 | 学<br>校 | 学<br>段 | 作者<br>姓名 | 作品题目  | 类别  | 作者<br>身份 | 指导<br>教师 |
|----|-----|--------|--------|----------|-------|-----|----------|----------|
|    |     |        |        |          | 不加书名号 | 海报  | 教师       | ——       |
|    |     |        |        |          |       | 海报  | 学生       |          |
|    |     |        |        |          |       | 绘画  | 学生       |          |
|    |     |        |        |          |       | 手抄报 | 学生       |          |
|    |     |        |        |          |       | 征文  | 学生       |          |
|    |     |        |        |          |       | 情景剧 | 学生       |          |

注：汇总表以 Excel 表格形式上报。