

贺兰县教育体育局

关于组织开展2023年全县中小学 心理健康教育月活动的通知

各中小学：

为落实立德树人根本任务，积极培育学生健全人格，持续推进全县中小学心理健康教育工作，加强全县中小学生心理健康水平，丰富心理育人形式，营造和谐向上的心理健康氛围，决定组织开展2023年全县中小学心理健康教育月活动。现将有关事项通知如下：

一、活动主题

树立自信、珍爱生命、快乐学习、健康成长

二、活动时间

2023年4月24——5月24日

三、活动内容

（一）开展一次心理健康教育主题宣传

各校要结合学生身心发展特点，通过主题升国旗仪式、学校自媒体、广播站、黑板报等积极开展心理健康教育知识宣传，提高全县师生对心理健康教育的重视程度，营造和谐、快乐、健康的学习环境。

(二) 上好两周一节心理健康教育课

各校要严格落实心理健康教育课程规定，完善心理健康教育计划，将心理健康教育课程纳入学校课程安排，上好两周一节心理健康教育课。要通过专题教育、专家讲座等形式，围绕“生命教育”“挫折教育”“生涯教育”“人际交往”等主题，帮助学生掌握心理健康知识和技能，树立自助互助求助意识，学会理性面对挫折和困难；要强化每位教师都是学生心理辅导者的理念，班主任要组织上好每周一节主题班会课，用积极心理学的理念开展班级管理工作。

(三) 每天组织好一次课后活动

各校要积极落实“五项管理”“双减”等政策，切实减轻中 小学生过重课业负担；要充分利用课后服务，发挥体育、美育、劳动教育对良好心理品质的培育作用，通过开展校园体育项目比赛、合唱、器乐等活动，全方位促进学生心理健康发展；要结合各学段学生特点，积极组织学生广泛参加劳动实践、社团活动等 实践活动，切实培养学生珍爱生命、热爱生活的心理品质，增强 学生的责任感和使命感。

(四) 开展一次心理健康摸排

各校要充分发挥班主任、任课教师、心理健康教师的重要作用，以书信、面谈、电话、课堂观察和家校沟通等方式，全面掌握学生心理状况；要加强新生、毕业生以及贫困、留守、残疾学生等重点群体的心理健康摸排工作，针对学生在学习、

生活、人际关系、自我意识和学业表现等方面可能遇到的心理失衡问题，主动采取措施，避免因压力无法缓解而造成心理危机；要有针对性地开展个别谈话、团体辅导等，针对学习状态波动较大、亲子关系紧张、入学后表现异常的学生进行谈心疏导，做好有心理危机倾向学生的干预行动，做到谈话谈心全覆盖。

（五）开展一次谈心谈话活动。

各校要充分发挥学校心灵驿站或心理辅导室的作用，组织心理健康教师针对不同年级、不同心理问题的学生，定期开展形式多样、内容丰富的心理辅导活动，不定期接受个案咨询，主要围绕“初三、高三学生如何应对中高考压力”“学生心理认知辅导”“学生突出心理问题辅导”等项目，对学生进行心理干预和整体服务。

（六）组织一次家校沟通活动

定时开展家访，重点了解学生居家学习情况、情绪状态、思想波动、亲子矛盾等，寻求学生家庭成员及亲属的有效支持；要充分利用家长微信群、家长会等渠道，发挥家长委员会作用，普及心理健康知识，提高家长心理健康意识，引导广大家长密切关注孩子的思想状况和行为动向，防止因家庭矛盾或教育方式不当造成学生心理问题。

（七）制定学校心理危机应急干预预案。

各校要结合本校实际，制定学校心理危机应激干预预案，预防学校可能发生的心理危机应急事件，建立合理处置机制，对学校不能解决的应及时转介。

(八) 开展一次全县中小学心理健康讲座

1. 小学段

讲座主题：《提升心理能量 拥抱阳光童年》

主讲教师：陈思颖 贺兰县心理健康兼职教研员 德胜实验小学心理健康教师

讲座时间：2023年4月26日下午5：00—6：00

2. 中学段

讲座主题：《心之所向 生命有光》

主讲教师：程 艳 贺兰县第二中学心理健康教师

讲座时间：2023年4月27日下午5：00—6：00

四、活动要求

(一) 高度重视，精心安排。各校要高度重视，加强领导，指定专人负责，按照活动主题，结合学校和学生实际，制定活动方案，把活动作为中小学心理健康教育工作的重要抓手，扎实、系统地开展好此次活动。

(二) 认真总结，推广经验。各校要对开展心理健康教育活动情况进行认真总结，挖掘本校心理健康教育特色典型经验，加大宣传力度，促进全县中小學生心理健康教育水平不断提高。

各校要将心理健康教育活动总结于 2023年5月30日前报送至教学研究室常心如老师处，邮箱：2673558805@qq.com。



（此件公开发布）