# 最新卫生与健康课心得体会(模板8篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2025-02-22

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。卫生与健康课心得体会篇一为积极贯彻落实省卫计委、省教...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**卫生与健康课心得体会篇一**

为积极贯彻落实省卫计委、省教育厅、省食药局联合下发的《关于开展20xx年全省学校卫生与健康专项监督活动的通知》（卫监督秘【20xx】xx8号）文件精神，加强疾病防控和卫生管理工作，确保师生学习、工作、生活健康卫生。自5月5日至8日，学校开展了以传染病和常见病防控、生活饮用水卫生、教学及生活环境、食品安全为重点的卫生与健康专项检查。现将自查情况汇报如下：

一、领导高度重视，工作机制健全。

学校高度重视卫生与健康工作，成立了“xx职业技术学院卫生安全领导组”（校字【20xx】201号），院长任组长，分管副院长任副组长，校医务所医生任卫生安全专职管理员。成立了“xx职业技术学院食品安全管理委员会”（校字【20xx】xx4号）、明确了院长为食品安全第一责任人。制定了《xx职业技术学院医疗卫生管理办法》（校字【20xx】203号）、《xx职业技术学院突发公共卫生事件应急预案》（校字【20xx】13号）、《xx职业技术学院学生食堂突发事件应急预案》（校字【20xx】xx5号）、《xx职业技术学院食堂监管考核办法》（校字【20xx】204号）等规章制度，建立健全了上至院长下至班主任、各部门参与的食品、卫生安全网格管理体系。

二、积极开展活动，加强疾控防范。

一年来，开展了一系列卫生与健康活动：

20xx年9月开展了“第七个爱国卫生法制宣传周”系列活动；

全学年开展了全校卫生大扫除活动6次，对各楼宇、公厕、实训室等进行卫生清扫，清理卫生死角，防控各种病菌原滋生蔓延；宿舍、食堂每周卫生检查评比等。

食堂经营证件齐全，管理制度健全，消毒、晨检、留样、索票索证符合要求，完成了“明厨亮灶”工程，监控无盲区。日常监管考核有记录，有评分。

所有这些活动开展，有力促进了学校疾病防控与卫生安全工作不断进步，确保了师生身体及生命健康。

三、积极配合检查，强化卫生监管。

今年5月5日，市卫生监督局卫生科对学校卫生工作进行例行监督检查。检查组分别查看了食堂、浴池、理发室、开水机、教学楼、图书馆、运动场等场所，查看公厕卫生、浴池、食堂、开水、理发等消毒设施，测量了教室、图书馆、运动场噪音、光线等指标，查看了卫生健康资料记录。

检查结果总体看，各单位经营证件齐全，管理服务人员持健康证上岗，消毒晨检到位，活动规范有记录，健康知识普及广泛，日常门诊及大病跟踪服务措施有力，学校卫生与健康工作总体较好。

四、发现问题不足，积极开展整改。

检查中发现浴池存在消毒措施不完善，卫生存在死角现象，学校高度重视，立即进行部署，责令相关单位予以立即整改，目前各项不足之处已全部整改到位。

当然，卫生与健康工作永远在路上，我校会继续高标准、严要求，按照文件精神和上级部署，不折不扣地把卫生安全工作搞好，确保广大师生员工身体健康。

**卫生与健康课心得体会篇二**

在现代社会中，卫生与健康关系着每一个人的生命质量和生命长度。无论是身体还是心理，卫生健康是一个综合而广泛的概念。经历了自己的亲身体验和学习，我深深地理解到了卫生健康在我们日常生活中的重要性。在此，我愿意分享一些自己在实践中的体验与感悟，以便于更好地传授给其他人。

第二段：饮食方面。

吃得健康，生命更长久。饮食是人体最基本的需求之一，它不仅关系到我们的生命健康，而且体现出我们的文化和生活方式。我从小就被教导着不吃垃圾食品，多吃蔬果和五谷杂粮，这个习惯一直延续至今。同时，我也逐渐意识到每个人在饮食上也要因人而异，并根据自己的特点，慢慢地调整生活饮食习惯。比如，适当增加蛋白质，补充钙和铁质等等。

第三段：锻炼方面。

运动让我们更健康。锻炼是卫生健康中非常重要的一环，它不仅可以帮助我们保持好的身体状况，还可以提高我们的情绪和心理健康。在我的日常生活中，我会尽量在周末、假期或晚上抽出一些时间进行运动，比如骑车和跑步，游泳和瑜伽等等。每一次运动都会让我感到轻松愉悦，同时也让自己的身体状态更棒了。

第四段：睡眠方面。

充足的睡眠能够让我们更有精神。我从小就很能睡，但是我也发现睡眠时间的质量至关重要。根据我自己的体验，每天八个小时的睡眠是保持健康的必要条件，同时，还必须保证睡眠的环境、周边环境等都是良好的。早上起床后，我会做些简单的呼吸运动和自我放松练习，这些都帮助我更好地管理我自己的睡眠状态。

第五段：个人卫生。

保持个人卫生习惯是保持健康的重要手段之一。在我看来，每个人都应该尽量保持个人习惯良好。比如，勤洗手洗澡，每天注意牙齿健康，并且保持个人卫生让我们免于疾病的传播。更进一步，每个人还应该有一个健康的心态，保持良好的生活习惯，使得身体和心理健康得到平衡发展，从而更好地践行卫生健康的理念。

结语：

总而言之，保持卫生健康对于每一个人而言都是非常重要的。在我的日常生活中，我也在逐渐学习着更好地实践卫生健康，努力做一个健康而有活力的人。我相信，如果我们每个人都能做到这一点，我们的生命将会更加幸福美满，健康状况也会大大提升。

**卫生与健康课心得体会篇三**

目前，我国上海、安徽、江苏、浙江相继出现确诊人感染h7n9禽流感病例，截止4月5日17：00共出现16例，其中死亡6例，病例分布于上海（6例，死亡4例）、江苏（6例）、安徽（1例）、浙江（3例，死亡2例），形势较为严峻，开展防控知识健康教育传播活动是防控工作的重要措施之一。现应尽快让广大人民群众对本病防控有个认识，使其能正确掌握本病的预防措施，根据国家卫生和计划生育委员会《关于加强人感染h7n9禽流感疫情防控工作的通知》、《人感染h7n9禽流感疫情防控方案（第一版）》以及县疾病预防控制中心《关于开展人感染h7n9禽流感防控健康教育传播活动的通知》的要求，为切实做好人感染h7n9禽流感疫情防控工作，保障人民群众身体健康和生命安全，维护社会和谐稳定，现就人感染h7n9禽流感健康教育活动做如下计划：

一、4月5日下午。

印发二套宣传小页、5套宣传横幅、二张宣传专栏（本院一张、村卫生室一张）。

二、4月6日至月底。

在本院及村室门诊摆放宣传资料并对就诊人员发放资料。

三、4月7日上午：

1、在本院及村卫生室张贴本病知识介绍宣传专栏；

2、到中心小学举办一次知识讲座；

3、在中心小学、政府、卫生院、村商店附近悬挂宣传横幅。

4、到养鸽场进行面对面宣传本病防控知识并发放宣传资料。

四、4月7日下午：

在卫生室门口举办一次健康咨询活动。

五、到各村商店、卤菜店进行面对面宣传并发放宣传资料，入户宣传并发放宣传资料，除以下具体时间安排外，配合下乡安排表上门入户发放宣传资料。

1、4月8日下午。

村、村。

2、4月9日下午。

村、村。

3、4月17日。

村、村。

**卫生与健康课心得体会篇四**

“餐饮浪费现象，触目惊心、令人痛心!”去年，习近平总书记对制止餐饮浪费行为作出重要指示，强调要进一步加强宣传教育，切实培养节约习惯，在全社会营造浪费可耻、节约为荣的氛围。

风俗者，天下之大事也。近年来，从“垃圾分类工作就是新时尚”的热情动员，到“坚决杜绝食用野生动物的陋俗”的令行禁止，再到如今“坚决制止餐饮浪费行为”的严厉要求，习近平总书记高度重视倡导文明健康绿色环保的生活方式。因此，身为党员干部，要以身作则、带头垂范，从“jian”出发，倡导简约舒适的绿色生活，也要带头养成不浪费、不铺张、不攀比的习惯，以“更精减、更节俭、更简单”的方式，“jian”出人人崇尚、人人追求的幸福生活。

“jian”是精减，“不浪费，更精减”，精减的分量传递不变的真情。党的十八大以来，我国“舌尖上的浪费”现象有所改观，特别是群众反映强烈的公款餐饮浪费行为得到有效遏制，全党全社会厉行节约的良好风尚正在形成。但是，我们仍旧不可放松，因为一些地方仍然存在着极为严重的浪费现象。我们会发现，有些人“只选贵的，不选对的”，最后统统倒掉;有些人“点得很多，吃得很少”，结果全部剩下……于是便会看到垃圾桶里那些触目惊心的“剩”菜“剩”饭，所谓的“剩宴”，其种类恐怕远远超过“盛宴”中的种类，这是多么可怕!“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”作为党员干部的我们，要积极号召人们珍惜粮食，要对“浪费”现象坚决说不。我们要坚信，你减掉的是一个菜类、减小的是一些分量，但这些却是你对农民伯伯的尊重。你的面子从未因此减过，相反你的真情却在一直传递着。

“jian”是节俭，“不铺张，更节俭”，节俭的习惯映射高尚的德操。“静以修身，俭以养德。”从古至今，勤俭节约都是人们所崇尚的健康生活方式，养成勤俭节约的习惯，是个人美德和社会公德的体现。正如习近平总书记指出的：“尽管我国粮食生产连年丰收，对粮食安全还是始终要有危机意识，今年全球新冠疫情所带来的影响更是给我们敲响了警钟。”因此，我们更要牢牢树立勤俭节约的思想观念，不断增强节俭意识，时常胸怀危机意识，要以过“紧日子”的思想，用好钱财，珍惜民力，切不可大手大脚，更不能铺张浪费。勤俭作为我们的传家宝，还需要我们每一名党员干部去传承和发扬，我们要在脑中深深烙上“艰苦奋斗、勤俭节约”的印记，始于心中更要见于行动。要让节俭的生活习惯体现在日常的小事、点滴之中，以“不铺张，更节俭”的生活方式严格要求自己，以“戒奢以俭”的理念时刻警醒自己，做到真正让群众放心，真正获得群众信任。

“jian”是简单，“不攀比，更简单”，简单的方式换来幸福的生活。我们的幸福生活，简简单单就好。不要总是去追求那些所谓的“面子”，更不要去崇尚那些所谓的“排场”，这些东西，或许满足得了你一时的虚荣，却还有可能带给你无尽的贪婪，贪婪之心一旦出现，也许你就无法自拔，最终自甘堕落、自毁前程。试问，我们的国家花了那样多的心血培养一批批党员干部，作为党员干部的我们又岂能因一时攀比之心、一时贪婪之心而忘记初心，走向腐败呢?绝对不允许!所以，我们要力戒虚荣、力戒攀比，要紧绷“厉行勤俭节约、反对铺张浪费”之弦，将“节俭”付诸于实际行动当中，要带头做好群众的表率作用和模范作用。拒绝奢侈、常怀贪欲之害，抵制攀比、涵养健康心态，如此的精神状态，如此的简单之心，换来的将是我们永远的幸福生活。

远离浪费，力求精减;反对铺张，崇尚节俭;抵制攀比，追求简单。党员干部要积极践行绿色生活方式，以说到做到、带头执行的态度坚持勤俭节约，带头在全社会营造浪费可耻、节约为荣的氛围，以“jian”为要，从“jian”出发，让我们的绿色幸福生活真正“jian”出来。

**卫生与健康课心得体会篇五**

最近，我参加了一项卫生健康调查活动，对社区居民的生活习惯和健康状况进行了调查。通过这次调查，我对卫生健康问题有了一些新的认识和体会。

首先，我发现许多居民的生活习惯并不健康。在问卷调查中，很多人表示自己每天吃的蔬菜水果非常少，大量依赖加工食品和快餐，并且缺乏体育锻炼。这些不健康的生活习惯直接导致了身体健康问题的出现。一位调查对象告诉我，他长期不运动，饮食不规律，导致慢性疲劳和肥胖问题。这些调查结果提醒我们珍惜健康，养成良好的生活习惯。

其次，我意识到卫生环境对人们的健康影响很大。许多居民反映他们的住宅区缺乏公共卫生设施，如健身器材和绿化环境。这造成了一些身体健康问题的出现，例如呼吸道疾病和骨骼问题。此外，一些居民也在问卷中提到他们的居住中存在卫生问题，如蚊蝇滋扰、垃圾处理不当等。这些问题不仅对居民的身体健康构成威胁，还影响了整个社区的形象。因此，我们应该提高对卫生环境的重视，积极予以改善。

调查中，我还了解到，很多人对如何保护自己的健康知识知之甚少。一位调查对象告诉我，他只在生病时才会去医院，平时不重视体检和预防疾病。这种不重视健康的态度，导致了一些疾病的扩散和恶化。另一位居民提到，她对如何正确洗手和咳嗽方式的知识并不了解，这增加了传染病的风险。因此，我们应该加强健康知识的普及，增强公众的健康意识，提高自我保护能力。

在调查的最后，我感受到了社区居民的意见和建议对于卫生健康改善的重要性。一位居民建议增加社区公园和健身设施，提倡健康生活方式。另一位居民建议加大对卫生习惯的宣传和教育力度。这些建议都非常实用，可以从源头上改善卫生健康问题。因此，我们应该积极倾听居民的意见，将居民的需求作为改善卫生健康状况的重要依据。

通过这次卫生健康调查，我深刻认识到了卫生健康对于个人和社区的重要性。养成良好的生活习惯、改善卫生环境、提高健康知识水平以及重视居民的意见建议，都是改善卫生健康状况的有效途径。作为一名社区居民，我将积极参与各项活动，为改善社区的卫生健康状况贡献自己的力量。我相信，只有通过共同努力，我们才能真正实现健康幸福的生活。

**卫生与健康课心得体会篇六**

文明创建要“强筋骨”“修内功”“铸灵魂”

全民创建，新风扑面。文明城市创建是全面建成小康社会的重要推动力，更是群众生产生活是否幸福的“晴雨表”，将爱国卫生运动融入文明城市创建，不仅关乎城市“面子”，更是常态化制度化推进新发展理念城市创建的必由之路。要推动全域文明、治理文明、精神文明全面落实，让文明新风擦亮城市“里子”，有效提升群众安全感满意度。

基础设施“强筋骨”，让全域文明追溯到源头。打造“城乡共建、城乡同创、全域推进”的文明创建格局，不断提升基础设施的“内涵”和“颜值”，助力实现硬件、软件双向同步提升。加快现代化城乡服务设施建设，既要在拉动城市主次干道、社区背街小巷各项公共服务高质量提升上下大功夫，还要在乡镇道路建设、饮水安全等方面积蓄充沛“后劲”，使城乡面貌和综合能力不断美化优化。一方面，着力构建文明新风“大本营”，以文明单位、文明社区、文明街巷为主要抓手，打造全域化“管理提升、成果巩固、监督整治”的全覆盖管控体系。要加快轨道交通区域一体化融合发展，推动民生工程产业化、项目化“示范带”集群效应，同步提升标杆作用，规范统一标准垃圾分类引领新风尚，对违章建筑、违规占道经营、车辆乱停乱放等问题增强曝光率和震慑力。另一方面，要坚持“因地制宜、便民实用、常态惠民”基本原则，加快补齐基础设施短板，扎实推进农村三大专项整治，统筹危房改造、规范垃圾处理、污水处理、科学改厕，打造生态绿化新高地，创造干净整洁、文明和谐的人居环境，积极探索脱贫攻坚与乡村振兴的衔接点和实施路径，夯实构建文明城市的“四梁八柱”。

多元共治“修内功”，让组织堡垒扎根在前头。重心下移、关口前移，战疫的防控经验和既得成果让我们清醒认识到，党的战斗堡垒永远建立在人民最需要的地方。要在基层前沿构建“支部+”管理“闭环链”，压紧压实“包片包干、定岗定人”责任制，激发“小网格”中党建动能促进“双提升”，基层党建为引领做好“乡村振兴”大文章，形成部门联动、汇聚党员合力、共筑多元共治的“同心圆”。要依托县区、乡镇(街道)、村(社区)“三级矩阵”的新时代文明实践传习中心(所、站)建设，提升理论政策、锻炼实践进乡村、进社区、进企业等，构建多维度、多层次文明创建创新方式。要广泛推动法治、德治和自治协同高效、持续优化的治理模式，充分发挥村(居)民公序良俗、村规民约的自治“造血”能力，推动法治宣传普及化便民化，德治善治融合发展，以家风促民风，以民风带乡风，形成齐抓共管、正向引导的管理机制，方便群众反映问题、解决问题。

文明活动“铸灵魂”，让精神文明氤氲于心头。文明“精气神”厚植于人民群众中，培育文明乡风、良好家风、淳朴民风、时代新风，是开展文明城市创建活动的题中之义。要推进城乡文化标准化、均等化建设，关注未成年人、残疾人、农民工等特殊群体文化需求，常态化开展“三下乡”助力精神文明建设，缩小城乡教育差距，实现文化事业和文化产业便民利民惠民社会功能。要教育引导群众参与道德楷模和先进事迹评选，多种形式拓展“文明家庭”“十佳好婆媳”等活动的榜样效应，自觉对标对表、整改落实，同时拒绝大操大办、铺张浪费，深入推动移风易俗，主动投身于学习者、监督者、战斗者的角色中去。弘扬时代新风，既要重教育推动自我管理、自我监督，又要在新时代新征程中赓续优秀传统文化，才能在修身干事、为人为官中夯实精神文明建设基础，在提升全民文明素质上牢牢掌握主动权和制胜“法宝”。

精琢文明创建“四梁八柱”，营造出人人参与、人人受益的文明新风，把文明健康、绿色环保行为融入到个人、家庭、社会生活的方方面面，为高质量高效率推动美好城乡发展按下“快进键”。

**卫生与健康课心得体会篇七**

聆听夏日蝉鸣，呼吸着草木的清香，去感受生命的绿意。飞离城市，去寻找那曾经遗失的静谧与甜美。于是我们向往绿色，向往那给人以生命活力的颜色。

去感受初春新苗初发将万分欣喜;去欣赏盛夏雨后初荷将满心欢喜;去体会深秋风卷残叶萧瑟将感慨万分;去触摸严冬漫天飞雪的浪漫将回味无穷。

而如今，冰川融化，全球变暖，一根根烟囱相继竖起的，自此，天空不再清净，云彩不再洁白，苍穹布满了阴霾。这一切，都与我们所向往的未来背道而驰。

我们，绝不可以让它就这样下去。绿色，低碳，是我们的责任。

“往往在失去了之后，才会想去珍惜。”这是人的通病。时代飞速发展，无数的发动机，催促着人们前行，他们，不惜践踏了自己美丽的家园，碾尽了历史足迹。当我们富裕的时候，也遭受到了自然对我们的报复。在家园被洪水冲洗时，才想到要植树造林，在地壳强烈地震动之后，才明白生命之可贵，在水源被化工材料污染后，才知道要珍惜水源……在经历了很多很多的创伤之后，才终于领悟到：人，只是自然的一小部分，我们，只是个合作者，而不是征服者。

我们与自然本为一体，生生世世都血脉相连，我们尊重自然，热爱自然。千百年来，我们靠耕种为生，自给自足，然而，他们的野心逐渐扩大，渐渐不满于这样的生活。当第一台挖泥机嵌入土壤时，大地发出了颤抖，它在疼痛，那疼痛牵连着我们的心，也跟着颤抖，跟着疼痛。城市化让我们生活中的绿色渐渐暗地暗淡，所以在我们我们追求现代化的同时，也要更加关注我们的自然环境。

少用一次性的物品，加少塑料的使用，出门自带水杯，不使用或者要用一次性杯子，使用永久性的筷子，碗具，饭盒，避免使用一次性筷子。养成随手关闭电器电源的习惯，避免浪费。出门购物时，自带环保袋，无论是免费或者收费的塑料袋，都要尽量减少使用。这些，虽然是小事，可能对我们而言也不足为奇，但是，如果这样的小事乘以十三亿，那将是何等大事啊。而相反，如果我们都不具环保意识，将这样的坏习惯乘以十三亿，那么，世界将会是一副惨不忍睹。

徜徉于绿色之海，那如丝如缕的温暖渗进了毛孔，绿意盎然的清新空气，正穿过口鼻，在胸肺中一转一折，跟着血液流变周身。

**卫生与健康课心得体会篇八**

卫生与健康是我们生活中的重要组成部分，我们的身体健康状况不仅与个人的健康习惯息息相关，也与环境卫生、社会卫生紧密相连。近期，我参与了一系列卫生与健康活动，这其中包括体验“健康饮食”、认知“手卫生”、学习“心理健康”等方面的培训，感悟良多。在下面的文章中，我将分享这些感受，希望与读者一同探讨卫生与健康在我们日常生活中的重要性。

第一段：活动前的感受。

在参加这些卫生与健康活动之前，我对于健康的理解还较为狭隘，更多只是关注身体健康这一层面。我常常只会关注到饮食上的健康，忽略了手卫生对于健康的影响，更是忽视了心理健康这一重要的方面。因此，我渴望通过这些活动进一步提高自己对健康的认知，以此保证自己和身边的人都能够健康、快乐地生活。

第二段：健康饮食的体验。

在学习“健康饮食”方面的知识后，我深刻体会到健康的饮食习惯对于维护身体健康的重要性。我意识到，身体对于营养素的需求是多元化且有一定的数量要求的，因此我们应该注重食物营养的搭配和平衡。我们应该避免过多的油腻和高热量食品，需要多样化的蔬菜、水果、水产品等食物补充精力。这些观念的提醒使我在日常饮食中更加注意食物的种类、分量和营养搭配，逐渐摆脱了过度依赖高热量食物的习惯。

第三段：手卫生的认识。

在了解手卫生之知识后，我更加注意到手的清洁对于健康和疾病预防方面的重要性。指尖、手掌和手腕都是我们日常接触污染源最频繁的部位。因此，勤洗手、消毒手，尤其是在特殊时期更是必须要重视的事情。正正确切地做好手卫生工作，减小疾病感染的风险对于我们的健康和社会群体的身体安全具有不可忽视的作用。

第四段：心理健康的关注。

随着人们生活水平的提高，身体健康不再是我们最终的目标，心理健康也日益显得重要。在学习了心理健康方面的知识后，我意识到不良的情绪和心理状态如压力、忧虑等对于身体健康的影响很大。我们需要对自己的情绪和行为进行调整，适度缓解压力，保持良好的心理状态。保持心理健康不仅可以促进身体的健康，也将有助于人们更好地适应工作和日常生活的压力，促进生命质量的提升。

第五段：活动中的收获。

本次活动旨在提高我们对于卫生与健康的认知，从饮食、手卫生、心理健康等多个方面角度全方位宣传卫生与健康的知识。通过参与这些活动，我不仅对自己的身体状况有了更深入的了解，也深刻认识到卫生与健康对于社会方面的重要意义。同时，我也号召大家关注卫生与健康，更加注重身体状况和环境卫生，为促进公共卫生和身体健康贡献自己的力量。

结语：在学习过程中，我们也需要不断总结经验，调整策略，提升行动效果，加强行为意识和行动力度，以实现形成良好的生活习惯和卫生健康意识的目标，为社会和个人的健康作出贡献。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找