

最新小班听听谁在叫教案及反思(优质5篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

护理工作计划 工作计划及措施篇一

一、主要工作思路

在2014年的工作中工程部将“以公司经营管理目标为导向,以项目管理为重点,以加强工程部职能建设为保障,确保各项目工程质量、安全管理目标的实现”。

二、主要经营指标

(一)经营指标

确保公司年度开工面积、竣工面积的实现,不出现因工程质量、安全原因影响公司指标实现的事件。

(二)管理指标

1、工程质量合格率100%,质量通病控制目标不超过公司要求;

2、进度控制目标,关键节点按时完成率90%以上,竣工目标实现率100%;

- 3、安全文明施工目标,现场达到文明工地标准;
- 4、目标,合同交底100%,合同供方评价100%;成本管理,过程控制执行公司制度100%,执行及时率95%以上;合同管理
- 5、员工培训目标,不低于2次/人/年;
- 6、公司制度员工培训率100%;
- 7、工程部联合检查不少于1次/项目/月、过程检查不少于3次/项目/月;

三、确保计划目标实现的措施

(一)以项目管理为重点,全面做好各项控制

1、加强质量控制

质量控制是公司工程管理的重点,特别是质量通病防治要严格控制。2014年的工作中工程部将以此为重点,进一步加强质量体系运行,严格落实施工质量“三检制”,提高现场施工实物工程质量,加大内部质检员培训学习力度,进行明确职责分工,将责任落实到人,增加全员的质量意识,提高业务工作能力。加强与各外协队的沟通,做好验收的各项准备工作。

2、强化进度管理

以公司批准的年度生产经营计划作为控制重点,工程部在开工前组织项目部编制进度控制总计划,要求施工单位项目部上报的进度控制计划不能晚于公司的进度控制计划;施工过程中将年度总计划分解到月度计划、周计划,并严格监督施工单位项

目部的执行情况。在计划的执行过程中要提高预见性,及时预见影响工程进度的因素及时提出解决方案。出现施工进度滞后工程计划时要求施工单位项目部指定赶工方案,确保进度控制计划的实现。

3、做好安全文明施工管理

于受控状态,继续加强隐患排查治理,建立隐患排查治理的长效机制。

4、严把成本控制关

对于成本控制,工程部在项目预算编制阶段就要参与,根据工程的特点和项目定位结合以往项目造价力求项目预算的准确;施工过程中对于现场签证和设计变更严格按照公司制度进行,并利用每天碰头会的形式及时沟通,预算员要每周审核现场的签证和设计变更,对于违反公司制度的人员要给与处罚;同时发生现场签证与设计变更时要及时通知预算员到现场察看;在竣工验收时要组织预算人员参加,认真核对工程量。

5、认真落实合同管理

在合同审批过程中,工程部要认真审核技术要求,并对质量标准和工期要求全面考虑;合同签订后组织采购人员对合同进行交底,使项目管理人员对合同的内容做到全面了解;合同的执行过程中要及时组织供方评价、及时掌握合同履行情况,避免出现合同索赔情况。

6、做好信息管理

对于和合作单位的信息沟通,要建立书面的形式,中间发生的重大事项的信息来往要详细登记,并建立台帐和收发文,为合同的履约评价及避免合同纠纷做好准备工作。项目建设过程中要求资料和工程实体同步,每周定期检查施工资料、监理资

料。

7、做好沟通协调工作 项目建设过程中,要与施工单位、监理单位保持良好的沟通,在维持公司利益的前提下积极协助施工单位项目部推进工作的进展。

发现问题要及时提醒施工单位项目部及监理单位采取措施,确保项目建设目标的实现。

(二)加强工程部职能建设、提高工程部员工素质及管理水平

1、合理调整组织架构、明确岗位职责及工作目标

结合项目的情况及时调整工程部组织架构,并明确各个岗位职责,并对项目工程主管签订业绩责任书,使每个人知道工作的目标,便于推进工作的开展。

2、推进制度建设和规范化管理工作、提高工作效率

根据员工情况结合工程进展,对新进公司的员工要求制度必须全部培训一遍;老员工组织不少于2次/人/年的管理制度和专业知识的培训、使员工知道工作如何开展,并通过定期检查,及时掌握制度的执行情况。根据工程的特点对于公司制度的空白处制定专项的作业指导书,使每个管理人员知道如何进行操作,用规范统一的行动推进工作开展。

3、通过定期检查、提高工程部执行力度

2014年工程部将定期组织对项目的检查,并对检查的结果组织各个项目的评比,作为员工晋升或者升降级的依据。要求项目部过程检查不少于3次/项目/周;工程联查不少于1次/月/项目。

4、加强人才培养、提高工程部整体实力 加强人才培养。针对去年大学生近一年的工作情况,合理安排岗位工作,加强各

项学习,不断提高其自身素质,使其尽快成长,做到独当一面的有用之才,对2014年新进大学生签订导师带徒协议,一对一进行指导,学习更多有实用的知识。

1、肯定成绩,总结经验,找准党建与思想政治工作的新起点。坚持以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,深入贯彻落实科学发展观,紧密结合实际,解放思想,与时俱进。在总结经验、肯定成绩的同时,我们也要清醒地看到,我工程部党建思想政治工作存在问题和不足,与上级党委的要求还有差距,面临的任务仍然十分艰巨。

2、认清形势,明确方向,迎接党建与思想政治工作的新挑战。形势决定任务,认识决定行动。全国全市党建和宣传思想工作会议科学分析了党建思想政治工作面临的总形势,做出了新的论断,提出了新的要求。

3、创新思路,突出重点,开创党建与思想政治工作的新局面。我工程部必须要按照科学发展观的要求,实现科学发展、创新发展、和谐发展,不断增强党组织的战斗力和创造力,不断增强对党员干部、广大管理人员和施工人员的凝聚力、吸引力,不断增强思想政治工作针对性和时效性,为全面提升我工程部党建思想政治工作水平而努力。

护理工作计划 工作计划及措施篇二

新的一学期又开始了,为了使學生能够尽早适应学习新阶段,为了更好地开展工作,现拟订本学期班主任工作计划,以便于本班更好地开展班级工作。

一、学生基本情况分析

四(2)班共有学生78名,女40名,男38名。全班学生学习基础尚可,但上学期平均成绩不够理想。学生课堂参与意识差,缺乏学习的积极性,没有形成良好的学习、作业习惯,学风、

班风的建设需要进一步加强。少数学生思想品德有偏差，自私狭隘。大部分学生体质健康，但少数学生身体素质较差，要加强体育锻炼。

二、本学期班主任工作的重点和培养目标

1、了解学生思想状况。

2、抓好班主任的日常工作：组织好学生参加升旗和两操，检查本班学生值日生工作，做好个别学生的教育工作。

3、转变学生学习风气，营造良好学习氛围，使学生能主动学习、乐于学习。

4、培养优秀生，发挥优秀生学习带头作用，帮扶困难生。

5、进一步加强学生作业的辅导力度，培养良好的作业习惯，打好扎实的学习基础。

6、营造课堂学习气氛，培养学生自主学习的能力，活跃课堂，使学生积极参与到教学中来。

三、具体实施措施

1、了解和研究学生是做好班主任工作的前提。为了深入了解学生的思想状况，我拟采取以下几种途径：与学生交谈，有计划地利用班会课与学生交谈，充分了解学生的基本情况，带领学生认真学习《小学生守则》和《日常行为规范》，培养学生良好的行为习惯；不定期检查学生的作业，展出学生的优秀作业，了解学生的学习态度和进度，及时鼓励与表扬进步的学生；进行家访，了解学生在家庭、社会等方面的表现情况，争取家长对学校工作的配合。

2、组织学生参加每周一的升旗仪式，对学生进行爱国主义教

育;组织和指导学生的课间操，保证小学生经常锻炼身体，使学生有健康的身体;加强班级值日制度的完善，对他们进行环境教育、关心集体、热爱劳动等方面的教育。

3、良好的班集体不是自然而然形成的，需要班主任进行长期的组织和培养。我希望努力抓好班级的纪律，因为纪律是成绩的保证。

(1)确立共同的奋斗目标、培养良好的班风。向全班学生提出明确的前进目标，并制定出有效措施，鼓励全班学生努力去实现奋斗目标。

(2)选拔、培养和使用班干部。班干部定期轮换，让更多的学生有得到锻炼的机会，同时培养学生既能当领导，又能被领导的适应能力。

护理工作计划 工作计划及措施篇三

以“安全第一、预防为主”为指导方针，以“彻底消除安全隐患，杜绝安全事故，确保万无一失”为目标，切实加强安全教育与管理，确保学生安全。

二、安全教育工作重点：

1、加大安全教育宣传力度，强化安全工作法律意识，提高学生的安全意识和自我保护能力。

2、开展经常性的安全检查工作，摸清隐患，清除隐患，防范于未然。

3、加强学生管理工作，规范学生行为，防止学生做出可能引发安全事故的行为。

三、教育具体措施：

- 1、加强安全教育。
- 2、进一步健全完善安全工作制度，制定落实安全措施。
- 3、明确任务，责任到人，齐抓共管，实行责任制，维护学校和学生安全的责任和义务。
- 4、进一步加强安全宣传力度，多形式、多渠道、全方位地持久地开展安全教育。

四、安全教育活动安排：

- 1、一次动员：利用周一升旗仪式开展一次“安全教育”总动员活动，本周的国旗下讲话以“安全教育”为主题。并向每一位学生家长发一封信，进一步做好学校的安全工作。
- 2、一次主题班会：召开一次以“安全教育”为主题的主题班会，重点学习交通安全常识。
- 3、一期板报：出一期以宣传“交通安全知识”为主要内容的黑板报（周五进行检查评比）。学校出一期“关爱生命，安全出行”为主题的照片展。
- 4、一次检查：组织一次安全自查检查活动，消除安全隐患。
- 5、一小时录象：本周播放一小时“安全教育录象片”。
- 6、一周广播：周1—周5内容主要为宣传“安全知识”。
- 7、一次讲座：“关爱生命，安全出行”的安全知识讲座。
- 8、一次征文：组织学生每人写一篇安全教育方面的心得体会，并在宣传橱窗中进行展览。
- 9、一次总结：总结推广本次安全教育经验，进一步查漏补缺，

确保万无一失。

护理工作计划 工作计划及措施篇四

f.真情告白平台五：妈妈(父亲)，我想对您说(子女版)。让孩子给家长写封信，说句心里话，要求写出自己真情，说出实感，在心灵上于父母实现一次零距离的沟通。老师在经孩子允许后，可以从中挑选几篇具有代表性的信件，在班务会上阅读，让更多的孩子感触生活、感受父母。

g.真情告白平台六：班主任，我想对您说(学生版)。请学生评论一下自己，说出他们对自己的真情实感，包括优点和缺点以及他们的意见和建议。班主任在认真阅读后，予以归纳总结，向学生坦然自己的缺点和失误，请孩子谅解。如果孩子对自己有所误解，注意阐明、解释。通过活动，班主任可以更好的了解自己的不足于缺点，以便在今后的工作中予以改进。同时，也可以让班主任在心灵上与孩子实现一次良好的沟通，为今后的工作奠定一定的基础。

h.真情告白平台七：老师，我想对您说(家长版)。征求家长意见，让家长给老师来信，谈谈孩子在基安中学有哪些进步，对孩子有哪些期望，对班级有哪些建议，我们在工作中有哪些不足等等。通过活动的开展，让教师更进一步的走近家长，了解家长、孩子，以便更好的开展教育教学工作。

4. 班级虽小，沟通无限。

1.) 加强联系，做好沟通。做好月考前后的班级整体思想教育和个别谈话工作，多采取《致家长的一封信》、《致学生家长的一封信》、《周末情况联系表》等形式，加强与学生、学生家长的联系、沟通工作，使教育更加趋向成功。

2.) 开展一次教师授课情况调研和学生座谈。注意听取同学对

班级管理、对老师教育教学的意见，及时分析调研情况，并将调研结果及时反馈给学科教师，以便更好的改进教育教学工作。

5. 学风建设，至关重要；学法指导，必不可少；兴趣引导，事半功倍。

1.) 严肃班级纪律。加强课间纪律、自习纪律、课堂纪律、就餐纪律和住宿纪律以及其它方面纪律的管理，注意教育、引导学生守规守纪，文明礼貌。

2.) 深入剖析学习。在班级广泛开展“我为谁学”、“要我学还是我要学”等大讨论，帮助学生清楚学习任务和学习形势，明白学习的重要性和紧迫性。

3.) 加强对学习习惯的养成和学习方法的指导。坚决杜绝抄袭作业，考试作弊等不良现象，在班级深入开展“我谈学习”活动，让同学们互相交流学习经验、学习方法，教师予以不断的指导，争取让学生在轻松、愉快的学习环境中找到适合自己学习的方式方法。

4.) 开展目标性学习活动。让每位同学为自己合理定位，为自己树一个榜样，树一个竞争对手，帮助学生创造竞争给予，帮助学生提供自我展现的舞台，并督促他们完成自我超越。

5.) 注意促进中间层学生的正常发展。中等生是班级学生的大多数，上等生的起点太高，他们达不到。中等生大多踏实、上进，以他们为主体形成良好的班风和学风比较容易。

6.) 开展“一助一”学习互助小组工作。实行班干、团员、后进生结对子，每名班干、团员负责一名后进生，全面辅导他们的学习，坚持每天与他们谈心一次，帮助他们克服困难，走出迷惘和困惑。

7.)严要求，高标准，促优更优。注意抓好优生的学习工作，督促他们向更高目标发展。

6.生活无小事，处处是关心。注意经常深入学生生活，巡查学生宿舍，密切与生活指导老师的联系。坚持多联系多沟通多动眼多动手多动嘴，用爱心和诚心换取孩子的“冷暖我先知”。

7.卫生是形象，卫生是窗口，工作要做好，学生是关键。工作中，不妨将班级划分为若干小组，责任到组到人，实行一定的奖惩制度，由劳动委员全权负责此项工作的开展。

8.安全很重要，警钟常常鸣。工作中，尤其要注意加强安全知识的宣传，不断强化学生的安全意识，增强科学的预见性，及时发现、排除各种安全隐患，真正做到“先防后治，防治结合”。

9.虚心请教，勇于实践，敢于创新。工作中，我们必须时刻保持清醒的头脑，做好决策的理论化、科学化;必须时刻保持谦虚谨慎的工作作风，做好实践活动有条不紊地开展;必须时刻保持敏而好学的学习态度，做好新知识和新理念的学习工作。

10.活到老，学到老，树立终身学习观。时代在发展，潮流在进步，作为名年轻的思想教育者，我经验欠缺，必须加强学习，使自己成为名德育管理的学习者。我应该注意学习“德育的目的是什么?学生是什么样的学生?学生由什么样的心理?如何做好对差生的教育?如何做好对优生的教育?如何科学全面的评价学生?如何建设具有自己特色的班级?如何做好与各学科教师的协调沟通工作?”等等。

以上是我的一点班主任工作心得和学习心得，也是我新学期的工作计划，请领导批评指正。

最后，我想用全国优秀班主任李镇西老师在《爱心与教育》中的“我们所做的都是必须要做的。我们感受了学生太多的爱，我们只有用更多的爱去回报我们的学生”来结束我的工作计划。我想只要我们以人为本，以金子般的爱心来对待学生。

一、 指导思想：

以邓小平理论和党的教育方针为指针，努力实践“三个代表”重要思想，以我校“百年树人、精益求精”的办学理念统领语文教学工作，以争创重庆市首批示范性高中为目标，全面推进“深化教育教学质量管理年工程”；以创新为主题，以学生的全面发展为第一要务，扎实推进素质教育，培养具有创新意识、创新能力、实践能力的高素质学生。

二、 学情分析

三、 工作原则：

以“求真、求善、求美、求精”，“态度决定命运”为班训，以“五爱、三雅”为教育内容，用尊重和信任，铺设着师生之间心灵沟通的桥梁。在教育管理中，决不吝啬表扬，也决不姑息错误。

三、 工作重点：

1、做好班级稳定工作。由于刚组成的班集体，学生来自于不同的小学，人员比较杂，所以先仔细了解全班学生情况，对于个别生进行谈话，做到全班的学生情况心中有数，同时开好第一次的班会，对同学们进行新学期、新学习环境的思想教育，提出新学期的新要求，使全体同学明确目标、统一思想。教育学生具有良好的思想品德，做到“五爱、三雅”，树立正确的人生观。尽快地使班级步入正常有序的教育轨道。

2、以《中学生守则》、《中学生日常行为规范》、《初20xx级2班班规》《初20xx级2班学生行为规范量化考核办法》等教育学生如何做人，如何守法，努力做到在校外是个合格的公民，在校内是个合格的学生。

3、加强班干部队伍建设，及时建立班委组织、定期开好班干部会议，培养和提高班干部的能力和素质，使他们能尽快成长为老师的得力助手。

4、帮助学生明确学习目的，端正学习态度，掌握正确的学习方法，提高学习成绩，做好抓中间，带两头的工作，努力培养班级一批学习上的“领头羊”，形成良好的学习氛围。

5、指导学生积极参加学校组织的各项活动，培养多方面的兴趣，提高自身素质。

6、协调各任课老师工作，使学生既要突出重点学科，又要各科兼顾，做好平衡工作。

7、经常性与家长取得联系，初步构建学校、家庭、社会三位一体的教育网络。

8、培养学生对学校认同感，介绍学校的光荣传统和辉煌历史，介绍班上每一位同学的基本情况，使全班同学体会到学校和班集体的荣誉，初步形成班集体的凝聚力。

9、培养学生良好的学习习惯，包括上课习惯、课前准备习惯、作业习惯、预习和复习习惯以及文具的整理习惯和使用习惯等。

10、热爱、尊重，信任每一位学生。老师不经意的一句话，一个充满爱意的眼神，一个轻微的动作，都会在他们的心弦上弹出一个音符来。

学生刚从小学升入初中，是人生道路上的一个重要的转折点。

首先，无论在学习还是心理上，学生都面临重大的转折点，要帮助他们尽快适应初中生活。

1. 告知学生初中和小学的不同点，针对学习内容、学习方法、老师授课方式、班级培养方向等的不同，及时给予点拨和引导。
2. 从心理上多关心学生，让学生明白，只要他努力，只要他不服输，就不会比别人差。
3. 通过家长会，给家长提一些明确的要求，争取家长的配合。

其次，学生来自各个不同的学校，应尽快将他们的行规规范，培养良好的习惯。

1. 抓课前准备：一节课的课前预备十分重要。开学初，要动真格，预备铃响，就进班级，督促学生做好课前准备，检查学生的书和笔记本是否放在桌子上。岗位建立后，课前请班干部负责，班主任随机督查，尽快形成习惯。
2. 抓作业的收发：无论是课堂作业还是订正作业，每组组长必须收齐后方可交给学习委员，不会做的题目可以不做，或请教其他同学，但绝对不允许有不交作业的现象，如果有人不交作业，组长及时记录，进行教育。
3. 抓卫生保洁：教室的清洁六人一天，开始时可指导学生应注意哪些卫生死角，以及其它注意事项，并每天监督保持好清洁。学校清洁区可给每一组划分出一块的包干区，消除卫生死角。
4. 抓自习课纪律：无论是早自习还是晚自习，要求学生必须保持教室的安静，班干部督查自习情况，并做好记录。告诉

学生自习课上一般首先完成老师布置的作业，然后做好手里自备的随堂练习，最后预习好第二天要上的新课。这样，学生每天的自习课安排得井然有序，大大提高了学习的效率。

第三，组建新集体，树立起班级凝聚力和责任感。

1. 班干部是班集体的凝心力量，观察一周后拟定好班干部，开学初每周开一次班干部会议，及时发现问题，解决问题。熟悉工作后，让班干部全权负责班级工作，班主任协助指导。

2. 班级布置中，后墙贴上有利于班级凝聚力的标语，在班级组建的第一时间，将“班兴我荣，班衰我耻，以班为家，荣辱与共”的意识植根于学生心间。及时做好总结工作，每周评比可张贴在后墙或单科状元等等。

3. 在岗位自荐的同时，设置部分问题，就“如果你的组内有一位同学总是晚到学校，影响整组本子的按时上交，你会怎么办”等问题回答，实行学生集体观念的自我教育。

3. 在民主自愿的原则上，设立班级岗位，作到人人有事做，事事有人做，树立正确的舆论导向，培养学生的责任感。

4. 建立互助合作小组，以互助小组、小组帮助组员等等多种互助方式促使差生取得更大进步，共同实现个人、小组与集体奋斗的目标。

5. 在小组之间开展学习竞赛活动，对优胜的小组和进步较大的小组及个人进行表彰，培养学生的合作意识。

第四，教育学生正确认识自己，评价自己，把握自己，树立自信心。

1. 教育学生要相信自己，管理自己，激励自己。认真对学生心理适应辅导——让所有学生心态归零。无论以前怎样，

现在是新的开始，要相信自己，每天充满自信的生活和学习。对学生进行自我约束教育——遵守校规校纪和班规班纪，学习上培养自学能力，独立生活的能力。进行挫折教育——遇到任何困难不认输，勇敢向前。

2. 教育学生认识自己，把握自己，激励自己。从历次考试成绩反映出自己的得与失，正确评价自己，定出改进措施，重新开始。

3. 教育学生定准目标，进入状态，苦战加巧战决不留遗憾。制定学习目标，并按计划坚持不懈的努力实现目标。尽自己最大的努力，改正不当的学习方法，取得各方面的进步。

第五，培养学生正确的学习方法。

1. 学习方法的指导，提高学习效率是班主任经常的一项工作，也是差生转化的中心，班主任讲清一般的学习方法，特别是它的作用和意义，并要逐步培养学生正确的学习方法，课前预习，认真上课，课后及时复习，反复复习适当练习。还要对学生科学用脑的教育，个人心理调适，科学的休息法，记忆法，科学的身体锻炼，营养的搭配。调动学生学习时间的投入，基础差要追赶上来只有刻苦，只有艰苦的劳动才有巨大的收获。

2. 加强课外阅读的指导，拓展学生的知识面。要教育学生既要重视课内知识的学习，又要重视课外知识的吸取，课堂内与课堂外知识是相辅相成的。学习方法的养成是差生能否转化和学生学习能否进步的核心。

第六，密切科任教师和家庭的关系，共同教育学生。

1. 结合每次考试成绩，针对学生的现状，与家长共同探讨解决问题的方法，并对下一步工作做好安排，尽快形成家长、教师、学生三位一体的教育模式。设置家校联系册，每天的

情况及时与家长沟通。

2. 平时，把学生在校的各方面的表现反馈给家长，及时与家长沟通，使家长对孩子在校情况作到心中有数，请家长协助鼓励或帮助学生，作好学生的思想工作。同时，向家长了解学生在家的表现，及时找到问题所在，对症下药。

3. 家长会上，让家长明确不同的阶段该配合学校做的系列工作。

4. 密切与任课老师的联系，听取他们对班级管理及工作方面的意见，邀请他们参加班级的活动，争取他们的支持，同心协力搞好班级管理工作。

第七，重视每一次的细节教育：

1. 抓好每一次班会。提出班级的总体奋斗目标，使同学们振奋精神，共同为班级的未来努力奋斗，形成“我以班级为荣，班级以我为骄傲”的良好氛围，进一步增强班集体的凝聚力。

这不但对于形成一个健康成长的班集体，对于教师的教学，学生的进步等多方面具有深远的影响。

共2页，当前第2页12

护理工作计划 工作计划及措施篇五

便秘虽然不会直接致命，但它是引起很多大病的间接原因，是身体提早衰老的一种表现，所以患有便秘者，要及时医治，做好护理措施。以下是小编给大家整理的资料，欢迎大家阅读参考！

(1) 培养定时排便的习惯。

(2) 观察排便间隔时间、大便形状、便后有无出血、腹部有无硬块、有无腹痛等情况。

(3) 合理安排膳食：保证饮食中纤维素的含量和充足的水分摄入。

(4) 进行适当的运动。

(5) 提供适当的排便环境：提供病人单独隐蔽的环境及充裕的排便时间。

(6) 协助病人采取最佳的排便姿势，以合理地利用重力和腹内压。最好采取坐姿或抬高床头；对手术病人，在手术前有计划地训练其在床上使用便器。

(7) 进行适当的腹部按摩，顺结肠走行方向作环行按摩，刺激肠蠕动，帮助排便。

(8) 指导或协助病人正确使用简易通便法，如使用开塞露、甘油栓等。

(9) 指导病人正确使用缓泻剂，但应告之病人长期使用缓泻剂的危害，即会使肠道失去自行排便的功能，甚至造成病人对药物生理、心理上的依赖。

(10) 必要时予以灌肠。

一些白领人士受到便秘的困扰，苦不堪言，影响身心，还可能诱发其他更严重的疾病。对不少人来说，不良习惯是导致便秘的主要原因。

有些白领人士该排便的时候不排，总是忍着，结果在一次又一次放弃排便的过程中，大肠对发出的便意信号反应越来越迟钝，渐渐地就没有了便意。时间一长，就出现了便秘。因

此，不论多忙，该“方便”时就要尽快“方便”。

一些人总拿着书报或手机如厕，蹲下后慢慢翻、慢慢看，这也是非常不好的习惯，看似很惬意，殊不知，时间一长，就会给肛门造成不必要的压迫，便秘也会悄悄找上门来。因此，上厕所时还是要有个利索劲，切不可“恋战”。

还有一些女性白领经常穿塑身衣，结果压迫了调节排便活动的副交感神经，使大肠内分泌的消化液减少，小肠中将食物分解向前推的力量变弱，于是食物残渣在经过大肠的时候，要比正常的时候费时。在此过程中，很容易产生便秘。另外，白领人士普遍缺乏运动，如果再加上饮食不合理，就很容易出现便秘。

远离便秘的困扰，除了改变上述不良习惯之外，还应该养成其他一些好习惯，比如多补水，特别是清早起床后喝点蜂蜜水，对防治便秘就很有效果。传统医学对蜂蜜的通便秘效认识可谓是历史悠久，中医早已经认识到蜂蜜的功效：“除心烦，通便秘，解虚热，疗心痛，悦颜色，和百药，除众病”。蜂蜜中含有丰富的维生素、矿物质和酵素类物质，而酵素可以帮助人体消化、吸收并加强新陈代谢，因此起床后或在晚睡时来一杯蜂蜜水，可让“便”路畅通，需提示的是，糖尿病患者不可饮用蜂蜜水。

菠菜含有大量的植物粗纤维，具有促进肠道蠕动的作用，利于排便，且能促进胰腺分泌，帮助消化，对于便秘有很好的治疗作用。芦笋低糖、低脂、高纤维，是减肥的“明星食物”。芦笋中含有丰富的水分和膳食纤维，使大便松软，易于排出。

冬季通便润肠还应多吃粗纤维的食物，以促进胃肠蠕动。冬季吃点松子等坚果也具有很好的通便润肠功效。

润肠通便、和血疏风，可以服用北京同仁堂的润通丸，该药

用于津枯气滞证，症见大便秘结、小便短赤或有身热口干腹胀等。

早起一杯冷开水：早上起床后就喝冷开水。早上起床后喝2~3杯冷开水，即能消除便秘。这是因为冷水进入胃部之后引起胃—大肠反射，开始了大肠的蠕动。便秘时水分会被体内吸收，致使大便变得又干又硬，喝冷开水就具有补充大便所不足的水分。

饭后吃梨：梨鲜甜可口、香脆多汁，是一种许多人喜爱的水果。梨富含维生素a、b、c、d和e，一只梨的维生素c含量是“建议每日摄取量”的10%，钾的含量也不少。同苹果一样，它还含有能使人体细胞和组织保持健康状态的氧化剂。梨虽然很甜，但是它的热量和脂肪含量很低，极适合爱吃甜又怕胖的人食用。梨每百克含有3克的纤维素(多为非可溶性纤维)，它是非可溶性纤维，能帮助预防便秘及消化性疾病，可以净化肾脏，清洁肠道，长期便秘的人应多吃梨，并有助于预防结肠和直肠癌。

揉腹部有效治便秘：揉腹的具体做法是：起床后排空小便，喝凉开水300~500毫升。站立，两脚与肩同宽，身体放松，右手掌心放在右下腹部，左手掌心放在右手背上，从下腹部按摩上提至右季肋部，推向左季肋部，再向下按摩到左下腹部即可。沿顺时针方向反复按摩30~50遍，按摩时无需压力过大，只需轻轻按摩即可。刚开始可能效果不大，只要坚持此法，10天后均可见效。坚持每天做一次，30天后可完全达到自行正常排便的效果。

卡捷运动：做卡捷运动时，应放松腹肌、腿肌与股部肌肉，像自己控制不让放屁或排尿的那种收缩动作，每次要坚持10秒钟或更长一些，然后放松10秒，如此收缩—放松共三次算一轮，每天应锻炼10轮。当肌肉强化后，还可增加轮次。当排便不利的症状得到控制后，轮次可不再增，但应该继续坚持每天至少做一轮，或每周三轮，使肌肉群继续保持强劲有

力。

饮醋疗法：米醋30毫升(约两大勺)，蜂蜜两勺，搅拌3-5倍的水，每餐后饮用。醋可以促进排便，但是直接饮用会伤及胃和十二指肠，所以要稀释后饮用。便秘严重者可以加大剂量。

“便秘了，多吃菜。”连最不关心健康知识的人可能也知道这一点。但事实上，很多常年吃素的人也很容易便秘，原因是，光有粗纤维是远远不够的，那便秘吃什么好？便秘了应该保证充足的蛋白质和水分，适当的油脂肉类，再加上运动，五大要素综合作用，才能有效治疗便秘。

(1) “动力素”充足的蛋白质能给肠。胃以动力，使肠胃蠕动有力量。蛋白质才是防治便秘的首要因素。可适当摄入优质的、高蛋白质的食物(如瘦牛肉、瘦猪肉、蛋白粉、酸奶等)尤其是富含双歧杆菌等益生菌的酸奶，可改善胃肠内菌群，抑制腐败细菌的繁殖，使肠内环境干净。

(2) “体积素”富含纤维素的食物，能使粪便膨胀、体积增大，利于粪便排出。要多吃粗粮、杂粮，少吃精细米面，注意谷豆混着吃，营养价值更高。每天还要吃五种颜色以上的新鲜蔬菜和时令水果。

(3) “润滑素”为了减少粪便与肠道的摩擦力，饮食中应增加能起润滑作用的一定量的油脂，建议每周吃一次红烧肉，并搭配着芹菜腐竹、醋烹豆芽、香菇油菜、虾皮菠菜等粗纤维多的菜肴。

(4) “滋润素”每天保证喝水3000毫升，起床后饮一杯温水、三餐前可以喝温水或汤。但要注意餐中不要喝水，餐后也不要立即喝水。

此外，多运动能促进胃肠蠕动，可选择游泳、快走、爬山、瑜伽等有氧运动，促使排便、通便。便秘虽然不会直接致命，

但它是引起很多大病的间接原因，研究表明，乳腺癌的间接原因是便秘；便秘也是引起肝病、肾脏病、高血压等等疾病的元凶。不只是老年人高发便秘，现在儿童青少年便秘的也很多。便秘还能严重妨碍人的记忆力、逻辑思维能力和创造性思维的能力。所以要重视防范便秘带给我们的困扰。

便秘虽然不会直接致命，但它是引起很多大病的间接原因，是身体提早衰老的一种表现。美国《科学杂志》指出，乳腺癌的间接原因是便秘；便秘也是引起肝病、肾脏病、高血压等等疾病的元凶。更应该引起注意的是：不只是老年人高发便秘，现在儿童青少年便秘的也很多。“肠麻痹就会引起脑麻痹！”便秘还能严重妨碍人的记忆力、逻辑思维能力和创造性思维的能力。所以，为了远离便秘带给我们的困扰，请牢牢记住能保你“痛快”的五大要素。

1、阴寒内盛、阳气虚衰型。此病多由燥热内结，津液不足，情志失和，气机郁滞，以及劳倦、产后气血不足，年老血虚等造成。此病宜温中导滞。药方：新荟皮9克、甘草6克、附子6克、白蜜30克。每日一剂，水煎服，晚饭后一次服完。

2、阴虚血燥、水亏火盛型。此病皆因津液枯涸，传导失职而造成。此病宜滋阴养血、润肠导秘。药方：当归15克、麻仁9克、郁李仁9克、瓜蒌仁12克、制大黄6克、黑芝麻9克、松子仁10克、冬瓜仁9克、炒枳壳9克、桃仁9克、杏仁9克、焦谷芽10克。每日一剂，水煎服，一日三次。

1. 白开水通便瘦小腹。简单易行的通便方法，每天早晨起来，喝几杯白开水，即可顺利通便。多喝白开水。不但能保证人体的需要，还可起到利尿、排毒、消除体内废物的作用。

2. 萝卜。又名莱菔，分白皮、青皮、红皮等不同品种，既可生吃，又可熟食，其vc含量为梨的10倍含酶类与vc共同作用，及含有干扰素诱生剂，具抗病毒、抗癌作用，吃生萝卜萝卜性味辛、甘、凉，有消除积滞、化痰解热、解毒等功效，对

气管炎和咳嗽有疗效，所含木犀素和辛辣味物质有防癌作用，且富含维生素c。萝卜能通便、抗菌，防胆结石的形成，降胆固醇，可预防高血压和冠心病。生吃萝卜通便，吃半斤左右。

3. 生吃白菜心。白菜是大众菜。它性微寒，味甘，具有解毒除热。通利肠胃的功能。凡心烦口渴，大便不畅，小便黄少者均可常食白菜。白菜中含有较多粗纤维，还含有维生素a、b、c。尤以维生素c较多，白菜中的纤维素可以促进肠壁的蠕动，帮助消化，防止大便干燥。生吃白菜心可以不破坏白菜的营养，通便很有效。每次吃白菜心半斤。每当感到有大便，但是便不出来时，边吃白菜边喝水，很快能便出来。

4. 西葫芦。又称美洲南瓜，西洋南瓜，也称其搅瓜。每100克西葫芦中约含水份94克以上，它是低热量食物，维生素a的含量较多，其余的维生素类和矿物质类与笋瓜相近，含钾。镁的比例较高。其品质比笋瓜要好。还含有较多的纤维素，半纤维素、木质素和果胶等。这些物质不能被人体消化酶水解，但可促进肠道蠕动，有利于粪便排出。生吃西葫芦，效果比熟食效果更好，也可以用它做菜汤吃通便。

5. 豆芽。主要是指黄豆芽、绿豆芽，虽源于黄豆，绿豆但营养却更胜它们一筹。除了较多的纤维素外，豆子在发芽过程中，植物凝血酸很快消失。由于酶的作用促使植酸降解，更多的磷，锌等矿物质被释放出来，被人体利用。尤其维生素c的含量极高，是低热低脂食品，价廉物美。滋阴通便利尿。所含的脂肪和碳水化合物几人体必需的微量元素。常吃豆芽可防治肠癌、口腔炎，提高大脑功能等作用。豆芽做汤，不要煮的太烂，熟了即可。

6. 西红柿紫菜汤。营养丰富，是营养学家一致公认的。每100克西红柿含水分94.4克，蛋白质0.9克，脂肪0.2克，食物纤维0.5克，碳水化合物3.54克，尚含有胡萝卜素、维生素b1、b2、维生素c、维生素p和钙、磷、铁等矿物质。番茄性

甘、酸、微寒，有生津止渴，健胃消食，凉血平肝，清热解毒，降低血压之功效，对高血压、糖尿病。肾脏病人有良好的辅助治疗作用。

护理工作计划 工作计划及措施篇六

1、注意忌中断药物治疗：脑血栓的病理基础是脑动脉粥样硬化。在血栓消退后脑动脉硬化并未消退，脑血栓仍然可能重新形成。因此，不能中断抗动脉硬化血栓形成、抗血小板聚集类的药物治疗。这其中包括西药拜阿司匹林，还应包括中药如天欣泰血栓心脉宁片，以达到活血化瘀、芳香开窍，降脂抗凝，抗血栓形成的治疗目的。脑血栓患者需要长期用药改善症状降低复发，而有效的中西药合理并用是治疗的关键，是能够达到增效减毒，有针对性多靶点治疗脑血栓的临床主要治疗原则。

2、注意忌降压过度：降压过度是诱发脑梗塞的重要原因。因此，必须正确应用降压药。用药过程中要坚持定期测量血压，调节剂量，切不可自己随便加大剂量。

3、注意忌劳累过度或休息不好：劳累过度或休息不好易引起血压波动或血液动力学发生改变，易引起脑血栓的形成。

4、注意忌生活不规律：道理同劳累过度一样，是导致脑梗塞复发的诱因之一。

5、注意忌嗜烟：烟中的尼古丁可损害血管内膜，并能引起小血管收缩，管腔变窄，因而容易形成血栓。

6、注意忌酗酒：大量引用烈性酒，对血管有害无益。据调查，酗酒是引起脑梗塞的诱因之一。

7、注意忌暴怒或忧郁：情绪恶劣，尤其是暴怒或长期忧郁、

焦虑，可引起血管神经调节失常，或导致脑血管收缩，是诱发脑梗塞的重要诱因。

8、注意忌受寒：寒冷的刺激，不仅可引起小血管收缩，还可引起血液粘稠度增加，易诱发脑梗塞，所以冬季往往是脑血栓的高发季节，这个季节对脑血栓的二级预防尤为重要。

9、注意忌高脂肪、高热量饮食：若连续长期进高脂肪、高热量饮食，可使血脂进一步增高，血液粘稠度增加，动脉粥样硬化斑块容易形成，最终导致脑梗塞复发。

护理工作计划 工作计划及措施篇七

近年来护理 纠纷呈不断上升趋势。提高全体护理人员的安全意识是保证护理安全的基础。建立一套完善的护理质量管理体系，并围绕质量管理要求，不断改进各个环节中潜在的问题，才能从根本上不断提高护理质量，消除护理隐患，为病人提供安全护理，有效保障病人安全，从而杜绝护理差错及护理纠纷的发生。

一、严格执行各项规章制度及操作规程，医学教育网搜集整理确保治疗、护理工作的正常进行。

二、严格执行查对制度，坚持医嘱班班查对，每天总查对，护士长每周总查对一次并登记、签名。

三、毒、麻、限、剧药品做到安全使用，专人管理，专柜保管并加锁。

四、内服、外用药品分开放置，瓶签清晰。

五、各种抢救器材保持清洁、性能良好；急救药品符合规定，用后及时补充；无菌物品标识清晰，保存符合要求，确保在

有效期内。

六、供应室供应的各种无菌物品经检验合格后方可发放。

七、对于所发生的护理差错，科室应及时组织讨论，并上报护理部。

八、对于有异常心理状况的患者要加强监护及交接-班，防止意外事故的发生。

九、病房内严禁患者使用非医院配置的电磁炉、电饭锅等电器，确保安全用电。

十、落实突发事件的应急处理预案和危重患者抢救护理预案。

1. 对全体护理人员进行质量意识、护理缺陷安全教育，树立以人为本的服务理念，全心全意为患者服务。

2. 认真执行有关的规章制度和操作规程，不断更新专业知识，提高专业技术水平。

3. 进行各项护理操作均需履行告知程序。对新技术、新业务、自费项目、创伤性操作等，需履行签字手续。

4. 遵守劳动纪律，坚守工作岗位，加强医、护、患沟通。

5. 按护理级别要求巡视患者，认真观察病情变化，及时规范准确的书写护理记录，抢救病人结束后6小时内据实补记。

6. 进行各项技术操作时，要严格执行操作规程和“三查七对”制度。

7. 进行无菌技术操作时，严格执行无菌技术原则。

8. 加强病房药品管理制度，确保患者用药安全，严格执行药

疗原则，注意药物配伍禁忌，观察药物不良反应。

9. 抢救药品、物品、设备要做到“四定”，定期检查，保证处于良好备用状态。护理人员要熟练掌握抢救仪器的使用方法和注意事项。

10. 按规定认真交接-班，对危重患者、新人院、年老体弱、小儿、手术、特殊检查及突然发生病情变化等的患者，要床头交接-班。

11. 按医院规定使用一次性医疗物品，并定期检查，防止过期、包装破损、潮湿、污染等现象发生。

12. 按规定处理医疗垃圾，防止再次污染及交叉感染。

13. 住院期间要保证患者安全，防止一切意外发生。

14. 对专科开展的新技术、新项目应及时制定护理常规，并使护理人员能够遵照执行。

15. 当出现护理差错或护理投诉时，要按规定及时上报，不得隐瞒，并及时封存好病历。