

# 客房部主管年终总结及下年度工作计划(实用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 小蝌蚪变青蛙教学反思篇一

认真贯彻落实中共中央、国务院、教育部、国家体育总局、共青团中央及省政府有关加强学生体育运动，切实提高学生体质健康水平等有关文件精神，倡导学生养成良好的健康行为，丰富学生假期生活，度过每一个快乐健康的假期生活。

1、利用寒暑假等广泛开展各种有益于学生身心健康的体育运动。如跑步、爬山、溜冰、滑雪、武术和球类等户外运动，可以自发组成学生健康运动小组，也可以与家长同行，共同参与，做好假期安排，确保假期每天保证锻炼一小时，把学生在校每天一小时体育活动延伸到寒暑假等假期的家庭，做到小手牵大手，健康快乐行。

2、养成学生良好的健康生活方式□xx年，自中共中央7号文件下发以来，我省各级教育行政部门和学校都广泛开展了阳光体育行动，并采取了每天锻炼一小时、近视眼预防、晨练、冬季长跑、营养卫生保健等一系列措施，积极促进了学生的身体健康，同时也使学生养成良好的生活起居行为。希望学生放假回到家后，在保证每天体育运动的时间的同时，自觉养成终身体育习惯和健康行为，有效防止有关疾病的发生。在家看书写字时要养成良好的书写习惯，尽量避免长时间使用电脑和手机，保护好视力；不要到不卫生条件差且安全隐患多的饭店吃饭，拒绝吃“垃圾食品”，自觉讲究食

品卫生安全，防止食物中毒。要建议家长合理搭配营养膳食，做到一日三餐营养均衡，防止营养过剩，有效控制肥胖率增加。

3、要积极参加假期丰富多彩的陶冶情操的健康活动，积极欣赏高雅艺术，收看健康受益的电视节目，阅读启迪人生的书籍。要多做有益社会和他人的善事和公益性活动，主动帮助父母承担家务，也可以利用寒暑假从事一些勤工俭学活动，减轻家庭负担。要多学习一些健康保健常识，多做一些公共卫生宣传的公益活动。要培养和提高自身高雅兴趣和爱好，学学摄影，写写诗歌，从事些科研活动及小发明创造活动。要培养团结互爱，助人为乐良好品质，热爱生活，热爱生命，关爱他人，使假期生活健康而有意义。

1、各校放假前要通过各种方式，把“健康假期”的活动传达到每个学生，做好动员，做到人人知晓，广泛参与。也通过致家长一封信及家长会等方式做好宣传，希望家长共同配合和参与。

2、以后每个学期的开学初，各学校都要广泛收集寒暑假中开展“健康假期”活动中表现突出的学生和健康团队，层层给予表彰，并宣传他们健康事迹，以点带面。同时，各市州教育局和高校要把今年寒假期间最有代表性的先进典型于xx年3月15日前报省教育厅体卫艺处，省教育厅和省体育局、团省委将根据学生的事迹材料进行宣传并表彰（含优秀组织奖）。各地先进典型不超过十个，高校直报。联系方式：周景春0x1—827x68□电话及传真）、邮箱□[emailprotected] □

3、对特别突出的先进典型，省教育厅、省体育局、团省委将组织免费参加每年寒暑假的“健康夏令营”及“健康冬令营”活动。

## 小蝌蚪变青蛙教学反思篇二

健康知识教育是一项重要的社会活动，旨在提高公众对健康的认识 and 应对疾病的能力。参与健康知识教育活动不仅可以帮助人们更好地照顾自己的健康，还可以培养正确的生活习惯和健康意识。在最近一次的健康知识教育活动中，我获益良多。通过参与活动，我更加深入地了解了健康知识的重要性，并受益于与专家和其他参与者的交流与分享。以下是我对此活动的心得体会。

首先，通过参与健康知识教育活动，我认识到了预防胜于治疗的重要性。在活动中，专家详细讲解了一系列常见疾病的预防方法、早期症状以及应急处理措施。这些知识宝贵而实用，能够帮助我们在疾病发作前及时采取措施，减少疾病带来的痛苦和损失。此外，专家还强调了定期体检和健康生活方式对健康的重要影响，激励我们要养成健康的生活习惯。

其次，此次活动让我意识到了营养均衡对身体健康的重要性。专家讲解了不同营养素的作用以及日常生活中如何合理搭配食物。我从中学到了许多关于膳食平衡的知识，比如如何选择蛋白质、脂肪和碳水化合物的摄入量，如何增加蔬果的摄入等。这让我对自己的饮食有了更清晰的认识，并激励我要注意营养的搭配，保证身体各方面的健康发展。

此外，我也意识到了心理健康对身体健康的重要影响。活动中，专家详细介绍了压力管理、情绪调节等心理健康的重要性，并提供了有效的方法来应对压力和负面情绪。这让我认识到了负面情绪和压力对身体健康的危害，以及积极心态对身体健康的积极影响。因此，我下决心要更加关注自己的心理健康，保持积极的情绪和心态。

最后，我认识到了健康知识教育活动的重要性。通过参与活动，我不仅获得了宝贵的健康知识，还有机会与专家和其他参与者进行交流与分享。与专家的交流让我更加直观地了解

了相关知识，并获得了解惑；与其他参与者的分享则使我受益匪浅，因为每个人都有不同的经验和观点，这对于拓宽我的眼界和提高我的综合思考能力来说是非常有益的。

综上所述，通过参与健康知识教育活动，我加深了对健康知识的认识，并受益于与专家和其他参与者的交流与分享。活动让我认识到了预防、营养均衡和心理健康对身体健康的重要性，同时也增强了我对健康知识教育活动的重视。我相信通过不断学习和实践，我能够更好地照顾自己的身体健康，同时也能够为身边的人提供更多帮助和支持。

## 小蝌蚪变青蛙教学反思篇三

- 1、了解简单的预防感冒的知识。
- 2、学会擦鼻涕。
- 3、回忆感冒给自己带来的不愉快感受，体验身体健康的重要性。

- 1、幼儿人手一份已调查好的感冒经验调查表。
- 2、教师制作一张大的经验调查表，水笔一支。

- 1、利用经验调查表，教师和幼儿共同归纳感冒的主要症状。

师：你的调查表上记录了感冒的哪些症状？幼儿讲述，教师将记录的感冒症状记录在大的经验调查表上。

教师小结：感冒了。我们会不舒服，会大喷嚏、流鼻涕、鼻子不通喉咙干痛、头痛等。我们会觉得身体不舒服。

- 2、教师引导幼儿讨论感冒的原因

师：为什么会感冒？幼儿结合自己的经验谈原因。师感冒了怎么办？幼儿谈一谈自己感冒时，爸爸妈妈是怎样照顾自己的。教师教幼儿学习正确的擦鼻涕的方法。（用干净的餐巾纸和手帕捏住一只鼻孔）

教师小结：当我们受凉或身体的抵抗力下降的时候，就会流鼻涕、咳嗽感冒。感冒时要及时看医生，按时吃药，多喝开水，注意休息。

### 3、教师让幼儿了解简单的预防感冒的知识

教师小结：经常锻炼身体可以预防感冒，在天气比较冷和比较热的时候要及时增减衣服，不要和生病的人接触，还可以吃大蒜。和“板蓝根”以增强抵抗力，预防感冒。

## 小蝌蚪变青蛙教学反思篇四

- 1、学习听信号手膝着地爬行，增强幼儿四肢的肌肉力量。
- 2、提高幼儿动作的协调性和灵活性。
- 3、培养幼儿对体育运动的兴趣爱好。
- 4、促进幼儿手脚和全身动作的协调性和灵活性。
- 5、喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

重点与难点：

- 1、能根据信号的变化，变速和变换方向爬行。
2. 倒退爬时别碰撞周围的同伴。

1、小鼓一只，哑铃制作的肉骨头若干，供幼儿爬行的大草坪、

独木桥若干座。

2、小猫、小鸡、小鸭、小狗的图片贴在小椅子上为小动物的家，放置于场地四周，小狗头饰一只，录音机、磁带若干。

一、扮演角色，活动身体。

师：孩子们！老师和你们一起做游戏。你们看这是谁呀？（出示小狗头饰）我做狗妈妈，你们做谁呀？我们小狗听着音乐，活动一下身体吧！今天天气真正好，小狗小狗起的早，穿上漂亮花花衣，跟着妈妈做游戏。

点点头，汪汪叫，踢踢腿，蹦蹦跳，发现一根肉骨头，啊呜啊呜吃个饱。

摇摇尾巴转个圈，我是聪明的狗宝宝。

二、听信号变换方向和变速爬行。

师：咚咚咚，这是什么？妈妈要小狗听着鼓声来学本领。鼓声“咚咚咚”，小狗就往前爬，鼓声“嗒嗒嗒”小狗就倒退着爬，鼓声“咚嗒咚嗒咚嗒”，小狗就转着圈爬。

(1)听信号向前爬、向后倒退爬和转圈爬。

(2)听信号向前变换速度爬。

(3)听信号转圈变换速度爬。

(4)听信号交替爬行向前、转圈变换速度爬和倒退着爬。

三、变换方式朝制定目标爬行。

师：我们小狗家附近有哪些好朋友？（猫、鸡、鸭）

爬动着依此向小猫、小鸡去问好，然后再爬回自己家来。

爬动着向小鸭去问好，然后在老师的示范下，倒爬着回小狗的家。

四、调整活动量，“小狗打滚”。

师：小狗宝宝，我们玩累了，打个滚，休息一下，让肚子晒晒太阳，妈妈来帮你们理理毛。

五、游戏“小狗找肉骨头”。

师：“我们小狗肚子饿了，要去找肉骨头吃。爬过草地和独木桥，游过小河，河对岸的草丛里就有许多肉骨头，看谁最聪明，能找到肉骨头。”

六、放松活动“小狗洗澡”。

师：小狗宝宝玩累了，出了很多汗，妈妈给你们洗个澡，冲一冲，抖一抖，摇一摇，小狗小狗真快活。（全体幼儿“洗完澡”，扮小狗装，汪汪叫着回家。）

## 小蝌蚪变青蛙教学反思篇五

健康对于每个人来说都是至关重要的。而在现代社会中，人们的生活节奏日益加快，工作压力和生活压力也相应增加，这导致了越来越多的人出现身体上和心理上的问题。而要保持良好的身心健康，运动是必不可少的。在过去的一段时间里，我积极参与了一系列的健康运动活动，并且收获了许多宝贵的经验和体会。

首先，我参加了每周一次的慢跑活动。慢跑是一种简单且灵活的运动方式，它不需要太多的器械和场地，只需要一双好的跑鞋即可。每周一次的慢跑活动约定了一个集合地点和起

点，大家一起在早晨五点前到达集合地点，开始我们的慢跑之旅。刚开始参加慢跑活动的时候，我感到有些吃力，但随着时间的推移，我渐渐适应了这种高强度的运动，并且能够坚持跑完整个路线。慢跑除了能提高我自身的体能和耐力之外，还让我更加接近大自然，感受清新的空气和晨光的洗礼。每次跑完，我都能感受到一种满足感和愉悦感，这让我在生活中充满了更多的活力和动力。

其次，我还参加了一次户外徒步活动。徒步是一种长时间的步行运动，通过行走来锻炼身体，并且与大自然亲密接触。在徒步活动之前，我做了许多准备工作，包括选择合适的路线、备足足够的食品和水等。徒步过程中，我与队友们相互扶持、相互鼓励，共同跨越了一个又一个的难关，最终完成了整个行程。通过这次徒步活动，我不仅锻炼了身体的耐力和协调性，还培养了与人合作的能力和团队意识。同时，徒步活动让我更加关注自然环境的保护和生态文明建设，更加重视珍惜每一次与大自然的相遇。

再次，我参加了一次瑜伽活动。瑜伽是一种古老的身心修炼方式，通过体式 and 呼吸来调整身体和思维。参与瑜伽活动让我学会了放松身心，提高专注力，以及调整内外平衡。在瑜伽课程中，我与同学们一起做各种体式，学习正确的呼吸方法，并且通过冥想来放松内心。每次课后，我都能感受到清爽和轻松的感觉，令整个人焕发出一种自信和积极的能量。瑜伽不仅让我的身体变得柔软和有韧性，还让我的思维更加灵活和敏锐。我确定瑜伽将成为我未来生活中不可缺少的一部分，因为它不仅仅是一种运动，更是我内心深处的一种精神寄托。

最后，我还参加了一次游泳活动。游泳是一种全身性的运动方式，可以有效地锻炼身体的各个部位，并且在夏季特别适合进行。通过游泳，我不仅能增强肌肉力量和心肺功能，还能调节心情，减轻压力。在游泳中，我学会了正确的游泳姿势和呼吸方式，并且通过与同龄人的切磋和交流，不断提高

自己的技术水平。每次游泳之后，我的身体感到非常舒适和轻盈，同时精神状态也得到了极大的放松和提升。

通过参加这些健康运动活动，我深刻体会到了运动对身体和心理健康的重要性。运动不仅使我身心更加强健，还能提高我的学习和工作能力，增加我的社交圈和交流能力。我将继续坚持运动，并且积极推动和参与更多的健康运动活动，为自己和他人的身心健康作出贡献。让我们一起保持健康的身心，迎接更美好的人生！

## 小蝌蚪变青蛙教学反思篇六

为了深入贯彻落实中共广西高校工委、教育厅联合颁发的《关于开展20xx年广西大学生心理健康教育月活动月的通知》（桂党高工宣〔20xx〕13号）要求，切实推进学院大学生心理健康教育工作的开展，营造大学生心理健康教育的良好氛围，促进学院大学生心理健康水平的不断提高，现决定开展5月大学生心理健康教育宣传活动。

### 一、活动宗旨

通过心理健康教育系列活动，在广大学生中营造关注心理健康的良好氛围，培养学生的感恩情结和感恩意识，引导学生正确面对各种心理困惑，主动探求解决途径，提高心理素质，健康成长、成才。

### 二、活动主题：积聚青春正能量放飞桂工新梦想

### 三、活动时间〔20xx年4月28日-6月10日

四、活动项目：“心海扬帆”心理体验活动、心理素质拓展大赛、校园心理情景剧大赛、心理知识竞赛、心理知识展板宣传、心理讲座等。

## “心海扬帆”心理体验活动

（一）活动宗旨：引导大学生在学习、生活中设立具体的目标，然后通过积极的行动去实现目标，从而体验到成功的快乐，提高自信心。

（二）活动时间□20xx年4月28日-5月31日

（三）参与人员：全体学生，自由报名

（四）活动程序：

1、报名：填写附件中的承诺书，设立自己的奋斗目标，可以是自己一直想做却没有做的事情，或一直想改但却没有改掉的缺点，也可以是自己长远目标的一个组成部分。填好后以附件形式发送到kgxinlizixun@□请在邮件名中注明自己的姓名，如“张三承诺书”），同时自己留存一份。也可以在上班时间去阳光心理工作室领取并填写承诺书（承诺书及样本见附件1）。

承诺书也是报名参加活动的依据。报名截至日期为5月10日。

2、行动：在一个月的时间里通过积极行动去努力，实现自己设定的目标。

3、成果提交：根据自己在这过程中得到的感悟，完成一篇成长日记，于6月5日前上交心理工作室，也可以以邮件附件形式交电子版到邮箱□kgxinlizixun@□邮件名中注明自己的姓名，如“李四成长日记”。

4、评奖：心理工作室根据参与者的综合表现评选出优胜者，给予奖励。

心理素质拓展大赛

（一）活动宗旨：丰富大学生校园文化生活，提高大学生心理素质。

（二）活动时间□20xx年4月28日-5月24日

（三）参与人员：各系选拔推荐1-3支队伍参加比赛，每队12人，至少4名女生。土木、经管每系至少2支队伍，其他每系至少1支队伍。各队伍分别着统一上装。

（四）活动程序：

1、报名：各系自行组队参加，5月17日前上报参赛队员名单。

2、活动方式：以团队竞赛方式开展，竞赛项目有：穿越电网、无敌风火轮、鼓舞飞扬、毛毛虫运粮和过河拆桥五个项目。

3、比赛时间：5月24日

4、以上项目均为计时竞赛，具体规则详见附件2。

校园心理情景剧大赛

（二）活动时间□20xx年4月28日-5月31日

（三）参赛对象：面向全院学生。各系推荐一、二个剧目参加比赛，其他社会或个人也可自由组队报名参加。

（四）剧目要求：1、时间8分钟以内，人数10以下。2、服装、道具、背景音乐等自备。

（五）活动程序：

1、具体时间安排：

（1）创作并上交剧本阶段

4月28——5月22日。

(3) 彩排阶段：时间、地点另行通知。

(4) 正式比赛：5月31日晚七点，地点商业街三楼大学生活动中心（暂定）。

2、比赛方式：各系部可组织排练多个心理情景剧，面向全系师生预演，决定最后参赛作品，最终要求各系部择优选送一、二个参赛剧目。（详情见附件3）

### 心理知识竞赛

(一) 活动宗旨：提高学生心理知识普及率

(二) 活动时间：5月2日-6月3日

(三) 参与人员：全体学生

(四) 活动程序：

1、心理委员到工作室领取试卷，各班按比例指定人数参加答题。

2、选送到工作室统一阅卷和评奖。

### 心理活动月宣传展板

(一) 活动宗旨：扩大心理知识宣传力度

(二) 活动时间：5月

### 心理讲座

(一) 活动宗旨：宣传心理健康知识，提高学生心理素质

(二) 活动时间：5月

学工部阳光心理工作室二〇一三年四月二十五日

附件1

承诺书

(样板)

我张三郑重承诺：

给我一个月的时间，我将通过自己积极的行动，努力实现以下的目标：（可以根据自己的实际情况填写一至三项）

1□

2□

3□

我将通过为自己购买一台价格在250元以内的mp4来庆祝自己心理上的成长。

承诺人：张三

20xx年x月x日

## 小蝌蚪变青蛙教学反思篇七

近年来，全球范围内爆发的疫情给人们的生活和健康带来了巨大的威胁。为了加强预防意识，提高身体免疫力，我校举办了一次健康防疫团日活动。在活动中，我深深感受到了团结合作和互相支持的重要性，也加深了对健康防疫的认识。

以下是我对这次活动的心得体会。

首先，在这次活动中，我们表演了一场抗疫主题的话剧。通过角色扮演，我们深入了解了疫情期间医生、护士等一线防疫人员的工作。他们辛勤努力、日以继夜地保护着我们的生命安全。这让我明白了抗疫斗争不仅仅是政府和专业人士的事情，每个人都应该履行自己的责任，做好个人的防护措施。我们可以通过正确佩戴口罩、勤洗手、保持社交距离等方式，减少感染的风险。同时，我也深感作为一名学生，应该注重学习，将来为社会的防疫工作做好准备。

其次，在活动中，我们进行了团队合作的游戏。游戏的规则是大家合作完成一道难题。在这个过程中，我学会了聆听、沟通和合作。每个人都有自己的想法和意见，但只有通过互相倾听和理解，才能够找到共同的解决方案。这使我明白在防疫工作中，团结合作是非常重要的。疫情的防控需要政府、医疗机构、企业和普通民众的共同努力。只有大家齐心协力，才能够战胜疫情，保护好自己和周围的人。

此外，我们还参观了当地的疾病预防控制中心和医院。通过参观，我了解了疫情的监测和防控体系以及医院的应急处置措施。在疾控中心，我们看到了严密的疾病监测系统和实验室，这让我深感科学技术对于防疫工作的重要性。在医院，我们看到了医生和护士们正全力以赴地救治病患。他们的无私奉献深深打动了我。参观过后，我更加明确了自己的人生目标，我希望将来能够为社会的健康事业做出自己的贡献。

最后，在活动的总结会上，我们进行了座谈和交流。大家分享了自己在活动中的收获和体会。通过倾听他人的经验和观点，我加深了对防疫工作的理解。同时，我也学到了很多日常生活中的预防知识。例如，保持良好的生活习惯，多锻炼身体，增强抵抗力；合理饮食，增加免疫力；保持良好的心态，积极面对困难等。这些知识不仅可以帮助我预防疾病，还可以提高生活质量。

总之，这次健康防疫团日活动对我产生了深远的影响。通过活动，我深入了解了疫情防控工作的重要性，认识到健康防护不仅是一个个体的问题，更是全社会共同关注的问题。我也意识到只有通过团结合作和互相支持，我们才能够在抗疫斗争中胜利，并且为未来的健康防护工作打下坚实基础。希望来年还能有更多类似的活动，让更多的人加深对健康防疫的认识，共同努力，共同守护我们的健康和幸福。