

# 招录人民警察体检表 措施心得体会(精选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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 招录人民警察体检表篇一

近年来，我国在各个领域都积极采取了一系列措施来推动社会发展和改革，取得了显著成效。在这个过程中，我们肩负着各自的责任，积极参与其中，亲身体会到了措施带来的影响和改变。接下来，我将分别从教育、医疗、环境保护、扶贫和就业五个方面，谈谈个人对相关措施的感悟和心得体会。

教育是国家未来的希望，我国近年来加大了对教育的投入，实施了一系列的教育改革措施。这些措施不仅提高了教育资源的配置效率，还促进了教育的公平性。作为一名在校学生，我深切地感受到了这些改革的影响。比如，通过实施“阳光体育”计划，学校可以提供多样化的体育项目，满足学生的个性发展需求。同时，减轻学生课业压力的措施也大大缓解了我们的负担，更好地保障了我们的身心健康。

医疗事业是人民生活的关键领域之一，我国的医疗保健措施逐渐完善，大大提高了医疗服务的质量和覆盖面。一个明显的例子就是我们常听到的“一站式”医疗服务。通过整合医疗资源，患者可以在同一家医院进行多项检查和治疗，减少了排队等待的时间和不必要的繁琐流程。此外，国家还大力推广了分级诊疗制度，将重点医疗资源向基层医疗机构倾斜，提高了基层医疗服务的能力。对此，我感到十分高兴和满意，因为这意味着我们得到了更便捷和高质量的医疗保健服务。

环境问题一直以来都备受人们关注，我们的国家也加大了对环境保护的力度。在这方面，近年来实施的大气治理和减少固体废物处理措施都取得了一定的成效。不仅城市的空气质量有所改善，生态环境也得到了有效的修复和保护。作为一个环保爱好者，我一直非常关注环境保护的问题。随着这些措施的实施，我看到了生活的环境越来越好，人们的环保意识也得到了提高。家庭污水处理和垃圾分类成为地方政府的重要任务，我也积极参与其中，希望为创造一个更美好的环境贡献一份力量。

扶贫一直是我国的重要任务之一，也是衡量国家发展进步的重要指标。我国通过实施脱贫攻坚战略，以及帮扶政策和项目，大规模减少了贫困人口的数量，推动了农村地区的发展。我所在的家乡也是一个贫困地区，通过帮扶政策和项目，许多农民渐渐摆脱了贫困，生活质量得到了提高。我也认识到，只有通过坚持不懈地努力，才能真正解决贫困问题，为贫困地区带来真正的希望与改变。

就业是每个人都关注的问题，也是国家稳定和社会和谐发展的重要保障。我国通过一系列的就业政策和就业培训，为广大劳动者创造了更多的就业机会。作为一名准备步入职场的大学毕业生，我也十分感到这些措施的积极影响。通过就业培训和职业引导，我获得了更多发展和就业方面的机会和选择。我也看到了许多同龄人找到了自己心仪的工作，过上了幸福美满的生活。我为我国的就业政策和措施感到自豪，并愿意为国家的发展与繁荣做出自己的贡献。

综上所述，我通过参与并亲身体会了教育、医疗、环境保护、扶贫和就业五个方面的改革措施，深刻认识到这些措施对于社会发展与改革所带来的积极影响和变化。我们应该更加珍惜、支持和参与这些措施，为国家的繁荣和人民的幸福做出自己的努力。只有大家积极行动起来，才能共同实现中国梦，建设一个更加美好的国家。

## 招录人民警察体检表篇二

企业网络安全必需措施：保证高效工作环境！

商业公司利用网络把雇员的连接起来，形成一个高效共享的工作环境，但是，在他们进行网络作业的时候，一些公司根本就没有时间考虑是否所有的安全措施都已到位。编者下面就介绍一些常见的网络安全问题。

### 1. 不恰当密码使用

密码是最简单安全形式，如果密码是空或者是过于简单(比如就是password或

### 2. 缺少安全意识

在使用软件前应对用户进行培训，特别是涉及到电子邮件、附件以及下载资料的时候。他们应该清楚的知道有什么威胁。未受网络安全培训的电脑使用者经常成为病毒、间谍软件和网络钓鱼的受害者，所有这些网络威胁都是设计来破坏系统或者是在未经用户允许的情况下将用户信息泄露给第三方。

### 3. 资料不备份

懒惰是网络的安全的最大威胁，相比花时间来备份适当的资料来说，完全重建一个被破坏的系统是相当困难的。所以必须要经常备份。除此之外，要保证一份备份的绝对安全，不要把他们放在网上以免紧急情况的发生。

### 4. 联网问题

电脑没有设计成直接在机箱之外与因特网相连接。在使用网线或是无线网卡联网之前，要先装上杀毒软件。理论上来说，这种软件应该包含病毒防护，间谍软件扫描，以及能在后台

防止恶意软件的安装的程序。当然有些时候可以安装一些转用而已软件查杀工具，可以更好的保证联网的安全。

## 5. 升级意识薄弱

如果杀毒软件或者专杀工具不升级的话，他们会有什么用呢？每周升级病毒库是很关键的，

这样能确保杀毒软件监测到最新的病毒和恶意软件，保证用户的电脑可以更加安全的运行。

## 6. 忽视安全补丁

在你的操作系统中，大多数会存在着安全漏洞。没有任何一种软件是完美的，一旦一个缺陷或是漏洞被发现，经常就会在很短的一段时间内被和恶意程序利用，对用户产生巨大的危害。因此，尽快安装安全补丁是必要的，也是必须的。

## 7. 不使用加密技术

在银行业和信用卡中，加密技术尤为重要。储存和传递未加密的数据等于是把这些数据公之与众。如果你不喜欢使用加密技术，你可以请一位it专家帮助你。请相信，你的个人信息随时都可能被或者恶意程序所监控。

## 8. 威胁意识

现在因特网上的广告越来越具有欺骗性。他们看起来就像是紧急系统信息或者是一些警告而使用户去点击。如果一个弹出的桌面窗口，宣称阻止桌面窗口的弹出，十之八九是一个阴谋。

## 9. 尽量自己做

搭建一个网络，使用恰当的安全措施，下载和安装软件的时候应该机警一点。大公司一般都有自己的it部门。小一点的公司应该询问一些安全建议，有可能的话，应该找一位专门专家做技术顾问，这是物有所值的。网络发展到今天，网络上企业或用户的重要信息的安全越来越不可忽视。

## 10. 恰当的指导

当所有的人都了解安全系统的时候，网络安全措施是最有效的。让你的员工对他们应该遵循的安全措施有一个大体的整体上的了解是非常重要的。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 招录人民警察体检表篇三

20xx年，是深入贯彻党的xx大精神、全面落实科学发展观的重要一年，也是大力推进党的建设，促进我院改革发展事业迈上新台阶的重要一年。根据上级党组织有关精神，结合医院的实际，制定20xx年医院党建工作计划。

20xx年党建工作的总体要求是：以邓小平理论和“三个代

表”重要思想为指导，认真贯彻落实党的xx届x中全会精神，继续深入开展创先争优活动，贯彻落实科学发展观，以加强党的执政能力建设和先进性建设为主线，以提升党员干部素质和改进工作作风为重点，以打造“五事”干部队伍为目标，全面推进党的思想、作风、制度和反腐倡廉建设。

一、以创建学习型党组织活动为载体，加强党的思想建设，不断提高党员干部综合素质。

1、建立健全学习制度。把学习制度化作为建设学习型党组织的重要内容和途径，坚持每月一次的集中学习制度。建立健全学习考勤等各项制度，强化督促检查和考核，建立健全党员干部学习长效机制，不断推进学习的制度化和经常化。

2、不断丰富学习内容。结合医院工作实际，制定学习计划，确定学习内容，列出必读书目，明确具体要求，大力倡导党员干部爱读书、读好书、多读书，争当学习型干部。要不断丰富学习内容，巩固学习实践科学发展观活动成果，加强党的路线方针政策、形势任务教育，加强业务学习，组织学习现代化建设所需的各方面知识，优化知识结构，提高综合素质，增强做好本职工作的能力和水平。

3、切实抓好创建活动。认真制订学习型党组织创建计划，创新学习机制和形式，提升创建水平。按照创建标准要求，逐条对照落实，加强对创建活动的督查和考核，确保创建活动取得实效。

二、以规范管理强化功能为核心，加强党的组织建设，不断夯实党建工作基础。

1、健全教育管理制度。推进党组织规范化建设，着重抓好“三会一课”制度、发展党员工作制度和党组织生活制度，坚持每季一次党课教育制度，党组织主要领导要带头上党课，创新党员组织活动方式，提高活动效果。

2、深化党建目标管理。认真执行下级党组织向上级党组织报告年度工作制度，按时上报年度工作计划和工作总结，加强日常党建工作督查，促进党建工作落到实处。

三、以推进执行力建设为重点，加强党的作风建设，努力改善服务环境。

1、开展作风建设专题教育。大力开展创先争优等活动，促进工作作风转变，落实并完成年初制定的各项目标任务，在党员干部中开展以“四比四看”（即：一比勤 学、看素质高不高；二比实干，看业绩好不好；三比为民，看服务优不优；四比守纪，看形象正不正）为主要内容的作风专题教育。通过学习文件、听专题党课、过 组织生活等形式，对党员干部进行思想教育，促进作风转变。

2、积极开展思想道德建设活动，加强医务人员的职业道德教育，提高医务人员的文明素养，改善服务态度，优化服务环境，转变思想观念，推进各项工作。

3、加强党员干部廉政教育。认真落实惩防体系工作方案，深入开展党性党风党纪教育，有针对性地开展警示教育，改进教育方式，提高教育实效。倡导健康向上的生活情趣，加强廉政文化建设，进一步探索廉政文化建设的有效活动载体，教育督促党员干部遵纪守法，认真抓好领导干部廉洁自律各项规定的贯彻落实。

四、以建设和谐医院为目标，加强文化建设，营造良好的工作氛围。

1、加大理论武装工作力度。注重在全体员工中广泛开展学习邓小平理论和“三个代表”重要思想，学习党的xx大精神，重点学习科学发展观，组织和引导全院党员干部职工深刻领会和把握其基本内涵和精神实质，增强贯彻落实的自觉性和坚定性。紧密结合医院的工作实际和职工思想状况，适时调

整和充实学习内容。要发扬理论联系实际的学风，把提高理论水平、思想觉悟与解决问题、转变行风、做好本职工作结合起来，努力做到真学、真懂、真用。进一步完善学习制度。

2、积极开展思想政治工作。医疗卫生改革已进入关键时期，思想政治工作面临着许多新情况、新问题。坚持以人为本，加强和改进思想政治工作，调动全院党员干部职工的积极性、主动性和创造性，对加快我院发展，具有重要的作用。要善于运用科学理论为指导，努力提高思想政治工作的科学性，增强思想政治工作的针对性和有效性，要善于研究发现问题，及时化解矛盾，要关心爱护职工积极性，努力帮助他们解决各种实际困难，把得人心、暖人心、稳人心的工作落实到实处。

3、继续深入开展普法教育工作。按照市委市政府的总体部署，制定好普法工作计划。把普法宣传教育与行风建设、职业道德教育结合起来，与贯彻落实《公民道德建设实施纲要》结合起来，加强领导，狠抓落实，充分利用职工大会、院务会及黑板报、墙报等形式，大力宣传“五五”普法规划的重要意义、目标任务和基本要求，继续营造普法宣传教育的良好氛围。

4、深入开展文明单位创建活动。把创建文明单位作为推动各项工作的有效抓手，进一步加强领导，营造创建氛围，加强日常管理，扩大创建覆盖面，巩固深化创建成果，总结交流创建工作经验，更好发挥文明单位的示范作用。

5、充分发挥工青妇组织优势。加强对工会、共青团、妇工委工作的领导，支持工青妇组织开展工作，充分发挥桥梁纽带作用，实行党、工、群互动。积极开展丰富多彩的文化体育活动，增强干部职工的凝聚力。

五、加强党务干部队伍建设，提高党务干部能力素质



1、加强自身建设。按照“讲党性、重品行、作表率”的要求，切实加强党务干部队伍建设，党务工作者要积极投身学习实践活动，要振奋精神，转变作风，改进方法，提高效能。要勤于学习，善于思考，熟悉业务，苦练内功。要加强工作交流，健全组织网络，畅通工作渠道。

2、加强调查研究。抓住党建工作的重点、难点和热点问题，深入调查研究，积极探索创新，突出工作特色，努力提升党建工作水平。积极开展党建课题专题调研，为促进党建工作创新发展提供理论支持。

## 招录人民警察体检表篇四

节电征文（一）：一度电

一度电，看上去是那么的微不足道，可你该想想全世界54亿人每人浪费一度电，那数据将多得不计其数。

据新闻报道，惠州今夏高峰用电最大缺口超20万千瓦，总体供电形势非常紧张。而且当记者采访一家大厦办公室时，发现员工把空调温度调到18℃。采访中一些家庭还认为：每个月如果多出几十元电费，不会给生活带来太大的压力。他们对节电并不在意。

那些不在意节电的人们，你们得想象自己是地球。假如人类在你的身体里不断排出废气，不节约能源，那你还忍得住吗？你身体的每一处还那么秀丽吗？现在水源缺乏、二氧化碳大量排出已成为了地球妈妈的“心病”，我们不应该再让如此的悲剧重演。地球并不是沙漏，枯竭了还能恢复原来的样子吗？绝对不能，所以不要让电能枯竭也成为地球妈妈的“心病”。每一个地球人都有责任节约每一度电。

节电是那么重要，节电是神圣的花儿，需要我们用行动开启它。但之前，我在家中无论白天还是夜晚都会开灯；电视老

是开着不关；秋天刮风了还开着电扇；电脑关机了但不关电源……现在我不能再这样下去了，我已意识到节电的重要性。洗完澡催妈妈关掉热水器的开关；烧完开水后马上把电源切断。由此可见，我以参与到培植节电花儿绽放的队列中了。现在，我还能教大家一些节电的小窍门呢！夏季空调按原来升高一度；人离开时要及时关灯；要选择功率适合的电饭锅，煮一千克饭用700瓦电饭锅只需要20分钟，耗电仅0.23千瓦时。

每一个人节约的电都非常珍贵，它是钻石、珍珠不可比的。只需要一度电，只要我们把很多人都认为毫无意义的一度电积聚起，就了不起了。现在开始就从一度电开始节约。来吧！不要等到电能枯竭那一天，现在就行动，让那朵神圣的花儿早日在我们身边绽放，开得更美。

节电征文（二）：无人“回首”，请勿“灯火阑珊”

王宇晴

自从人类发现了神奇的东西——电，我们的生活便与之产生了密不可分的关系，并成了我们人类生活赖以生存的一部分。

我就曾亲身经历过这样一件浪费源的事，至今想起依旧会浮起歉疚与懊悔。那是个阴云密布的傍晚，老天脸色大变，布满层层阴霾。我估摸着过不了多久它就会眼泪汪汪了，所以一放学我就快步如飞往家里赶，幸好没下大雨，就接受了少许雨丝的滋润，我没有成为名符其实的落汤鸡。可天色显得更加阴暗，大不如刚才。我刚踏进家门，屋外就开始电闪雷鸣，暴风骤雨就倾盆而下。我双手合十，连念：“阿弥陀佛！老天保佑……”

到家后，我发现楼下的屋子里特别暗，就赶紧把全部电灯开出来，又快速从楼下跑到楼下，一路走一路顺手将所有电灯都开得亮堂堂。我暗自欣喜：哪位前辈发明了电，()让我这个胆小如鼠的学生在这鬼天气里找到了光明，找到了胆量，

找到了勇气。我真心地感谢他！

我匆匆来到书房，打开书包，拿出作业本，开始认真做起老师布置的回来作业，全然忘记了那些灯依旧亮着，电源源不断地在静默中耗费……“开饭咯！宇晴，快下来吃饭！”妈妈催促我吃晚饭的喊声打破了屋子的宁静，早就饿过头的我急忙扔下铅笔朝楼下冲，脑子里满是白花花的米饭和香喷喷的菜肴，而楼上楼下那些我开着的灯依旧一声不吭地挂在屋顶，闪耀着早已灼热的光芒。

酒足饭饱之后，我躺在了楼下的松软舒适的真皮沙发里，全神贯注地看起了电视节目，两只脚自然得伸直，舒展，挂在沙发角上慵懒地来回晃荡。本想吃完饭就上楼坐作业的我因电视节目太过精彩，竟被不自觉地吸引住了，上楼坐作业的脚步竟停滞不前。直到妈妈再三催促，我才极不情愿地迈开沉重的脚步，慢吞吞地朝楼上走去。走到楼梯口，我怔住了：展现在眼前的是一片“光明大道”，那些灯光格外刺眼，它们齐刷刷地盯着我，盯得我不知如何是好，真想找个地洞钻进去。我心里明白：楼上还有好几盏大灯，肯定比这些更刺我的眼。感慨之余，我发出了这样的哀叹：科学家发明了电，可不是让我这么用的啊！

此时的我除了深感愧疚，更多的是对自己深深地自责：“开着这么多、这么长时间的电灯，该有多浪费啊！”于是，我情不自禁地轻轻走上楼，一边走，一边关掉那些本不需要开着的电灯，留在身后的是被灯光拉长的黑色身影，而展现在眼前的却是异常通透的光明。

吸取了这次的教训，接下来的日子这样浪费电的事情就再也没有在我的身上发生过，因为我时刻提醒着自己：节约用电，从我做起。

但是，我不浪费，并不代表我周围的许多人不会重蹈我的覆辙。他们视电为空气，开了就开了，浪费自然不足为奇，当

这种资源的浪费为家常便饭的小事，从不引起重视。

我多想问一问这些浪费资源的朋友们：没有人的房间，电灯是否应该开着？没有人的餐厅，空调是否应该打着？没有人的卧室，电视是否应该照响不误？没有储藏食物的冬天，电冰箱是否应该让它工作？……其实这一切的难题，都是可以避免，就在我们的举手之劳。只是很多时候，我们不愿意去关注而已。

好多大人不理解我们的调查活动，他们认为区区几十块钱的电费，不需要这么大动干戈。我想提醒他们——即使有再多的钱，资源还是不能随便浪费的，聚沙能成塔，滴水能穿石，节约用电不光是为自己的生活考虑，还应该多想想边远地区那些因供电不足甚至还没有接上电灯的贫穷家庭，没有电会给他们的生活造成多大的不便，更应该想一想我们拿什么留给我们的子孙后代。未来的明天，电或许会成为一种奢侈的渴望。

无人“回首”处，请勿再“灯火阑珊”。作为少先队员的我们，要尽早养成节约用电的好习惯，要多掌握一些节约用电的方法和技巧，要继承老一辈艰苦朴素的优良传统，过我们想要的低碳生活，为社会倡导的节能环保贡献出自己有限的力量！

节电征文（三）：电脑与我谈节电

一个星期五的晚上，我兴致勃勃地来到电脑前，心想：明天是星期六，不用上课，今晚我得玩个痛快！

“嗨！今晚的电脑怎么了，这么久还上不了网，真是气死人。”电脑听了，和蔼地说：“小朋友，你气也没用，像你这样，一到星期五就疯狂上网的人实在太多了，因此凡是晚上或是星期六、日就经常造成网络大塞车。”

我说：“那你就更新呗，免得我没有游戏玩。”

电脑说：“小朋友，你知道吗？自从我来到中国，中国的电脑每年都在更新，使得中国的电脑每年都比上一年好。随着电脑的更新，中国人民的文化水平也提高了不少，打电脑，玩游戏的人就更多了。”

我说：“这不是好事吗？”

“是好事。但是，你又知道吗？由于你们长时间打电脑，还在其他方面经常浪费电。所以造成了用电供不应求的现象。”

“我家用不了多少电。”

“你可别这么说，我帮你数一数：你家有电灯、电冰箱、电饭煲、电脑、空调电风扇还有电话……你可以看一看你的电表，你一家五口人一天就大概用10度的电。照这样计算，1000户就要用电10000度，那么，全国13亿人口，又该用多少电呢？”

我一听，顿时惊呆了。

电脑又说：“最近，因为停电，所以我的兄弟们老是没有启动，原因是人类用的电太多了，所以超过了电力厂提供的电，导致全国许多工厂只能错峰用电或地区停电。”

“那我们应该怎样做才好呢？”

我就教你一些节电的小窍门：1. 电脑的亮度不能调得太亮。一般情况下不要开太大的音响，这样就可以节电。2、使用高效节能灯。3、用节能电冰箱，尽量减少电冰箱开关的次数，里边的东西也不宜放得太多，以便空气流通，减少用电。4、实行人在灯开，人走灯关。4、空调调到24℃，对人身体最适宜又节电。5、看电视时要把其他灯具关掉。电视机的色彩不要太浓，亮度要适中。不看电视时一定要把插头拔下。

“您说得有理，从今以后，我不但按你教我的方法节电，还把节电的方法告诉身边的人，让大家一起来节约用电，让电更好的发挥它的作用。”

节电征文（四）：“人不在，把电灯关了！”

常孜怡

“人不在，把电灯关了！”“不就是用几度电吗？至于吗？”“几度电？一度电五角二分呢！要是大家都像你这样浪费电，你好好算算，一天24小时，一年12个月，你要浪费多少度电？你要多缴多少元电费……”眼看就要被妈妈无休止的口水淹没，我赶紧打住话题□“stop!”说完，便在老妈死死盯着的犀利目光下自觉地关了灯，闭了眼。

现在流行什么？我告诉你，是我老妈天天挂在嘴上的“低碳生活”。它像一股夏日的热浪，袭击着我们的吃穿住行。老妈反复强调：节能减排，就是在过低碳生活。于是，节约用电，自然也就成为了我们一家人时常探讨的话题。

今天，我顺利完成了一项老师布置的任务——家庭节电小调查。真是不调查不知道，一调查吓我一大跳。经我们全班调查的统计数据显示：我班43位同学中，35人有随手关灯的习惯，21人有自觉调小电视机音量的习惯，13人有随手拔掉电源插头的习惯，15人有诸多脏衣物再用洗衣机的习惯，26人或多或少有节电的好习惯，家庭每月用电以150度左右的居多，缴纳电费以70—100元范围的.居多。

为什么要作这项家庭节电小调查呢？我猜老师的意图，肯定不单单是为了教育我们节约用电节省电费，可能还是想让我们懂得勤俭节约的重要性，让我们掌握更多节约用电的方法和技巧，以此来培养我们节约用电的好习惯，发扬艰苦朴素的优良传统，最终遏制我们在生活中浪费电的行为现象，影响我们一起加入到宣传为低碳生活作努力的队伍中去吧。我

猜得对不对，课堂上的老师为我正式揭晓了谜底，我顿感豁然开朗。

那么，作为学生的我们如何节约用电呢？在同学们七嘴八舌的讨论交流中，一个个节约用电的“金点子”孕育而生——1、不要频繁开关家用电器；2、全家人合看一台电视；3、不开无人灯无人扇无人空调；4、尽量使用节能灯；5、把空调的温度提高一度；6、冬天不开电冰箱……这么实用的节电小技巧，岂不多多益善。

“人不在，把电灯关了！”老妈的这句话，不正蕴含着老师教育我们节约用电的初衷吗？它将如老师的谆谆教导一样时刻提醒着我严于律己，以身作则，做行动中实践的“节电小使者”。一向以精打细算著称的老妈看到我现在能主动关灯，着实诧异地怀疑我，似乎不敢相信她这双“5.0”的好眼睛。嘿嘿，我冲她自豪地笑。

节电征文（五）：

而在今年夏天浙江省内新增发电容量仅为50万千瓦，省内最大发电能力仅为1050万千瓦，即使在高峰最大外购电力390万千瓦，全部落实的前提下，夏季浙江省的最大供电能力也仅为1440万千瓦，比去年还低。今年夏天浙江最大的电力负荷缺口将达到670万千瓦，缺电200亿度。节电刻不容缓！

那我们应该怎样去节电呢？节电节电，竟然是节电那一定和电器有关，于是我查了书和电器的说明书，找到了空调、洗衣机、电视机的节电方法，我总结了一下，我想出了以下几种家电的节电方法：

空调：开空调的时候温度不要太低，据测定，空调温度每上调1℃可节电10%。空调启动时最耗电，因此不应频繁开关。使用空调的房间，最好挂一层较厚的窗帘，这样可阻止室内外冷热空气的交流，使温度自然减低。

洗衣机：冲洗前先脱水，要掌握脱水的时间，衣服在转速1680转/分钟的情况下脱水1分钟，脱水率就可达到55%，再延长时间脱水率也提高很少，所以洗衣服后脱水时，脱水1分多钟就可以了。

电视机：将电视色彩、音量及亮度调至人感觉最佳状态，可以节电50%，也能延长电视机的使用寿命。另外，在打开电视机时，音量不要太大，因为每增加1瓦音频功率，就要增加3-4瓦电功耗。

关闭电源，减少家电待机能耗：家里的电视、空调、音响、电脑、微波炉、饮水机、电热水器等的待机能耗加在一起，相当于开一只30至50瓦的长明灯。因此，专家建议，尽量不要使家电处于待机状态，家电不用时要随手关闭电源，并适当配置一些带开关的优质电源插座，以消除所有隐患。

要知道，节电，就是在保护我们的环境。道理很简单，电是动力，是二次能源，它是从一次能源转化过来的。现在，利用水力、太阳能、风能等都可以发电，但那只占人用电量的一小部分，大部分电还是由火力发电生产的。火力发电厂不是烧油就是烧煤。全世界每年要消耗几十亿吨煤，多是由于发电。少用些电，就节约了煤，是一举两得。

注意节约每一度电，天长日久，日积月累，是一个不小的数字。

## 招录人民警察体检表篇五

化学是研究物质的组成、结构、性质、应用以及合成的一门基础自然科学，是科学教育的重要组成部分，中学化学是化学领域的基础课程，因而中学化学知识比较繁杂。学生总觉得中学化学易学难掌握。作为一名化学教师，其所能做的就是在化学教学中，研究学生，研究教材，研究教法，有针对性地采取各种措施，切实改进课堂教学，提高化学教学质量。



## 一、制订符合学生实际的教学计划

一套完善的教学计划制定，必须是建立在熟悉教材、了解学生知识水平的基础之上。这计划既有助于教师整体安排教材，又使教学内容适合学生的学习实际，避免教学的盲目性。老师首要的工作就是了解自己所任教班级学生的学习态度、学习习惯、其他学科的学习成绩，在此基础上研究、制定教学计划。随着对学生了解的加深，以及作业的反馈，我们不断对教学计划进行适当的微调。

## 二、创设情境，培养创新意识

作为一名教师要从学生的角度思考怎样上一节课，教师要善于设计新颖别致、并能唤起学生共鸣的问题，让学生在独立思考的基础上，再进行集体讨论，集思广益。为学生创新意识的培养创设一个适宜的情境，使学生相互启发、相互交流，从而以创新意识来灵活运用知识。教师可以集色、态、味、光、声于一体的化学实验给学生强烈的视觉刺激来吸引学生的兴趣，激发学生的求知欲，在教学工作中竭力提倡创新，善于接受学生新的合理化的建议，让学生充分发挥自己的想象和能力，养成创新习惯与胆识。

## 三、帮助学习困难学生树立信心，调整好心态

针对每年的学生在对某些比较难以理解和掌握的章节内容、并出现明显的两极分化现象时。我们及时分析原因，尤其是那些随着学习内容的增加、教学内容更加错综复杂、一些学生开始遭受接连的挫折、学习兴趣降低，以致丧失学习信心的实际情况。我们在教学这些内容时，我们放慢进度，降低难度，增加坡度，对学生提问控制好思维层次。在教学中，老师保持积极、乐观的精神面貌，感染学生，让这些学生感受到老师对他们充满信心，鼓励他们多参与教学活动，让他们享受成功的快乐，以此增强他们战胜困难的信心，提高学习的兴趣。我们还要把心理指导融入平时的教学过程中，从

某种程度上说，情感投资比教学本身还重要。

#### 四、突出化学学科特征，更好地发挥实验的教育功能

化学实验有助于激发学生学习化学的兴趣，创设生动活泼的教学情景，帮助学生理解和掌握化学知识和技能，启迪学生的科学思维，训练学生的科学方法，培养学生的科学态度和价值观。实验教学要求培养学生发展性学力，兼顾创造性学力的培养，并发展学生喜欢化学、赞赏化学的个性。所以，要培养学生的科学探究能力，我觉得利用学校现有的实验条件开展探究性实验教学尤为重要，以实验为基础是化学学科的重要特征之一，化学实验对全面提高学生的科学素养有着极为重要的作用。可利用新教材中的学生实验和研究性课题。多开展一些有趣的小实验，以及家庭小实验，化学实验的教学和活动形式必须更多样和多元化，化学实验有助于激发学生学习化学的兴趣，提高学生的动手能力，更好帮助学生生理。

#### 五、联系生产、生活实际，拓宽学生的视野

化学科学与生产、生活以及科技的发展有着密切联系，对社会发展、科技进步和人类生活质量的提高有着广泛而深刻的影响。高中学生会接触到很多与化学有关的生活问题，教师在教学中要注意联系实际，帮助学生拓宽视野，开阔思路，综合运用化学及其他学科的知识分析解决有关问题。例如，“化学与生活”模块以日常生活中的化学问题为线索，介绍化学知识及其应用。在教学中要联系化学在健康、环境、材料等方面的应用，创设生动的学习情景，引导学生通过调查、讨论、咨询等多种方式获取化学知识，认识化学与人类生活的密切关系，理解和处理生活中的有关问题。使学生有机会接触实际问题，综合运用所学的知识来认识生产、生活中与化学有关的技术问题。

总之，在教学过程中，通过新颖别致的问题，有趣的实验，和对我们日常生活中与化学有关的现象的思考可以激发学生

的学习兴趣，拓展思维，培养创新精神，提高化学成绩。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)