

2023年头发长被抓检讨书 头发太长检讨书 (通用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

头发长被抓检讨书篇一

1、子宫内膜异位症：这经常是因为影响子宫肌层收缩或因内膜增强而导致月经周期过多或经期延长。放置节育器也易引起经期过长。

2、子宫平滑肌瘤：尤其是子宫粘膜下肌瘤，因子宫腔面积扩大，予它收缩异常，可致月经周期过多和经期过长。

3、子宫功能失调性出血：如无排卵性功能失调性子宫出血症和子宫内膜不规则脱落，均因内分泌功能障碍而引起经期延长。

4、慢性子宫肥大症：因盆腔淤血，卵巢雌激素持续增高，使子宫肌层肥厚，引起月经周期过多和经期过长。盆腔炎症、子宫内股息肉、子宫炎症等均因子宫内股血液循环不良、退化坏死或盆腔淤血等引起月经周期过多和经期延长。

5、血液病：如血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血等，常伴月经周期来潮，若出现严重子宫出血，经期延长。其他如慢性贫血、慢性肝炎、肝硬化、肾炎等，可使血管壁脆弱，通透性增加造成出血。

经期太长的日常饮食该注意什么呢？

1. 有大失血情形的女性，应多摄取菠菜、蜜枣、红菜(汤汁是红色的菜)、葡萄干等高纤质食物来补血。
2. 避免吃太热、太冰温度变化太大的食物。
3. 可避免血糖一下升高、一下降低，减少心跳加速，头晕、疲劳、情绪不稳定等不适。
4. 摄取足够的蛋白质。午餐及晚餐多吃肉类、蛋、豆腐、黄豆等高蛋白食物，补充经期所流的营养素、矿物质。
5. 可避免血糖一下升高、一下降低，减少心跳加速，头晕、疲劳、情绪不稳定等不适。在两餐之间吃一些核桃、腰果、干豆等富含维生素b群的食物。
6. 避免食用含咖啡因的饮料。咖啡、茶等饮料会增加焦虑、不安的情绪;可改喝大麦茶、薄荷茶。
8. 不要刻意吃甜食。如饮料、蛋糕、红糖、糖果。防止血糖不稳定，避免加重mc的各种不适。
9. 即将面临更年期的妇女，应多摄取牛奶、小鱼干等钙质丰富的食品。

头发长被抓检讨书篇二

尊敬的班主任：

对不起。

今天被校检查组查到了，因为头发不合格，虽然我还戴着帽子。没想到的是他让我摘下帽子。我唯一的侥幸也没有了。其实我也明白，我不该留长发，更不应该留了长发还存在侥幸心理。我想，被这次校风校纪大整顿查到是早晚的事儿，

只要我不去剪头。可是就是打算星期了浩浩理一理自己的头发，前不过眼，后不过颈，一切都晚了，我早该踏踏实实的做回一个好孩子，好好学习，为了我的将来。我也不想说是为了父母，为了父母未来能享清福，如果我自己过得好，对父母来说就是最大最大的幸福。父母辛辛苦苦在外地打工，自己却在学校里挥霍着父母的血汗，而且还无视学校规章制度。想起来不是脸红，因为我没有资格脸红，我只是心里面很不好受，现在感觉很对不住爸爸妈妈，对不住多次提醒我的班主任，最终我还是给班级抹了黑，让班主任操心。

我感觉作为一个学生很失败，学习成绩不好，上课容易跑神，练习题玩不成，早上起不来。我想规范自己，我想要努力学习，每天都想，可我也知道，光想是没用的，我必须要用实际行动来弥补这一切。

不知怎么，想在今晚上把这份检讨写好，在床上字也些不太好。几乎每天在宿舍都是11点后睡觉，因为我是在写作业。虽然半天才能反应过来一道题。但是我实在是写不完要讲的资料，白天总是在浪费时间，不知该写些什么，迷茫。我不知道怎样才能学好，没有办法，我也想有自己的方法去学习，总是坚持不了，也许真该写一个“旅程表”。我的自治是那么差，或许是因为总是对自己妥协。

问过很多同学，第一次见我是什么感觉。毫无疑问都是说我不是个好孩子。我是真不想听见那种话，我知道不论同学还是老师对我的第一印象都一样不好。都是这头发，这打扮，没人会想我也是一个挑灯夜战的学子。我会改，努力规范我的一切。一切都只有靠我自己。

20xx年12月30号

头发长被抓检讨书篇三

新一轮“就业潮”又将涌来。时下，的毕业生们已经开始着

手准备大学生个人简历了。投递简历是大学生在求职路上迈出的第一步，也是非常关键的一步，因为很多时候，简历的情况会决定求职者能否得到面试机会。所以，现在的毕业生非常重视简历的设计，在招聘会上，经常会看到一些厚如书册、包装精美华丽的简历。但是，大学生们精心制作的简历却未必能得到用人单位的认可。

头发长被抓检讨书篇四

尊敬的班主任：

你好！

我是xx级xx班xx同学，在上礼拜四我违规做了一件让学校老师、同学都不允许的事情，特想向老师检讨如下：

周四这天下午，本该是穿着校服到校的我，由于一时贪玩，图新鲜穿了涂鸦的窄脚裤到学校，还将头发染成怪异的颜色。沉浸在“快乐”中的我，当时全然不知自己在做违反校规的事情。进校门的时候，遇见了丁老师您，发现了穿着不符合校规的奇装异服，指出让我换回校服，并为自己的行为做深刻反省。

感谢学校、老师即使纠正我的错误，避免了我一而再再而三的错下去，同时也对学校类似事情的发生，做了标志性判断。我已经深深的知道自己的行为的严重性，希望老师能给一个初犯学生改过自新的机会，我将以自己的实际行动，向老师证明我改过的决心。

此致

敬礼！

XXX

20xx年x月x日

头发长被抓检讨书篇五

尊敬的x主任：

你好！我是xx级xx班xx同学，在上礼拜四我违规做了一件让学校老师、同学都不允许的事情，特想向老师检讨如下：

周四这天下午，本该是穿着校服到校的我，由于一时贪玩，图新鲜穿了涂鸦的窄脚裤到学校，还将头发染成怪异的颜色。沉浸在“快乐”中的我，当时全然不知自己在做违反校规的事情。进校门的时候，遇见了丁老师您，发现了穿着不符合校规的奇装异服，指出让我换回校服，并为自己的行为做深刻反省。

感谢学校、老师即使纠正我的错误，避免了我一而再再而三的错下去，同时也对学校类似事情的发生，做了标志性判断。我已经深深的知道自己的行为的严重性，希望老师能给一个初犯学生改过自新的机会，我将以自己的实际行动，向老师证明我改过的决心。

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日