

2023年生活老师工作计划书(优秀8篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

生活老师工作计划书篇一

为了认真贯彻落实学校的工作计划，使本学期的各方面工作能够更好的开展，本人结合自身的实际情况，特制定以下工作计划：

1、加强政治理论学习，提高自身素质

认真学习党的路线、方针和政策，保持正确的思想政治方向。关心国家大事，经常和老师们共同探讨学习体会，提高自己的思想政治觉悟。热爱自己的事业，关心爱护每一个学生，让学生把学校看成一个温暖的大家庭，对学生一视同仁，一切从学生的实际出发，让每一个学生在学校中都能健康快乐的成长。

2、加强学习交流，提高师德修养

本学期，我将通过网络、刊物等渠道，搜集名师的事迹材料，认真学习体会他人优秀的教育经验，在名师的引领下，进一步用爱心、耐心去呵护每一颗幼小的心灵。在班级工作中如有不懂的地方，及时虚心的向周围的老师请教。时刻注意自己的言谈举止，严格要求自己，做到言传身教、为人师表。

1、认真学习教育教学理论

二十一世纪是信息时代，科技知识不断更新，新的理念不断涌现，学习成为我们现代社会生活的重要方式之一。教师从

事着教书育人的重要工作，更需要不断学习。在工作中，我会继续认真学习教育教学理论，认真研究课程标准，研究学法和教法，研究教材重点与难点，做到理论指导实践，实践充实理论，把一些好的教育教学理论方法运用到具体实践中。认真贯彻国家基础教育工作会议的精神，以基础教育课程改革为契机，全面推进素质教育，深化教育改革。以培养学生的创新意识和实践能力为重点，深化课堂教学改革。

2、努力提高学生成绩

要提高学习成绩，学困生是关键，我准备根据具体情况，有针对性地采取多种方式帮助、提高学困生的学习成绩。

3、充分发挥家长的作用

多与家长沟通，与家长建立良好的关系，认真听取家长的意见或建议，满足家长的合理需求，努力缩短家长和老师之间的距离。充分调动家长的积极性，使他们成为学校教育的坚实后盾。

4、常规业务方面

力争按时完成各项任务，认真备课，为40分钟的课堂教学做充分准备。认真上好每一堂课，课后及时认真反思教学中的得与失，以便在今后的教学中扬长避短。

5、自主学习，开阔视野

积极参加学校组织的各项培训、学习，并做好学习记录。课余时间多阅读些教育教学刊物，摘录些对自身工作、学习等有益处的篇章段落，积极参加学校组织的教育教研活动。平时多读书，多看报，不断充实自我，提高自身素质和水平。利用网络媒体、报刊杂志、业务专著等，加强学习、研究，及时掌握所教学科教学发展的动态和趋势。

总之，我要处处严格要求自己，努力提高自己，为更好地完成教育教学工作而努力。

生活老师工作计划书篇二

学生宿舍管理工作计划

曹东亲

住宿生管理工作是一项繁琐，细致的工作，它事关每个学生的学习、生活、安全、心理等各个方面，需要有高度的责任感和不厌其烦的耐心。

为创造一个安全、卫生、舒适、文明、安静的学习环境，提高住宿生的自立、自理能力，养成良好的生活习惯，使我校的宿舍管理进一步规范化，达到“文明宿舍”的标准，特制定本计划：

一、管理目标

培养学生自立、自理能力，促进学生良好生活习惯的养成。

二、管理措施

(一)协调各班主任统筹安排住宿人员，做到分工明确，职责到人。1、合理分配各宿舍成员，并由各宿舍成员推选室长。2、固定床位，统计各床位人员以及信息。

(二)加强安全管理。增强学生安全防范意识，消除安全隐患。1、寝室内外不准玩火，不准乱摸乱动电线、不准到危险的地方玩，注意自身安全。

2、近期使所有管理人员和各室长都学会灭火器的使用。

3、上课、课外活动、晚自修时间，除因病请假经同意外，一

律不能留在宿舍。

4、家长探望学生，必须经管理教师同意后，方可同管理教师一道进入学生寝室。

5、严禁攀越、滑栏杆和扶手，严禁在窗台或床上玩耍。6、严禁在宿舍区内追逐、吵闹、打架或干扰别人。7、不准客人(含学生家长)在学生宿舍留宿。

8、不定期清查管制刀具、蜡烛、打火机、火柴等危险物品。

9、住宿生必须严格执行请假制度，除学校规定的假期外，均应在校住宿，如因特殊原因不到校住宿者，须向班主任教师请假，并将假条交管理老师备案。晚自习时间不得外出，如有特殊情况须征得管理教师同意履行有关手续，无故不参加晚自习者以旷课论处。

10、离开寝室要关好门窗并加锁，要协助学校搞好防火、防毒、防盗、防坏人等治安工作，发现情况要及时向老师报告。(三)加强日常管理，作好每日的卫生、纪律检查通报，积极促进学生良好习惯的养成。

(四)定期召开室长会议。

作好宿舍管理的指导，对于出现的普遍问题进行纠正和指导。

(五)搞好文明宿舍评选工作。将文明宿舍的评选与日常管理结合起来。

每月搞一次宿舍大扫除。让每一个宿舍不留任何卫生死角。(六)在住宿生中积极开展“弘扬正气”的活动，在住宿生中营造一种“健康积极向上”的良好生活、学习氛围。

1、大力表彰宿生中出现的好人好事。

2、开展各种评选活动，对勤俭节约的，模范遵守纪律的，热

心帮助同学的等各种同学授予相关荣誉称号，以他们的行为来推进广大宿生的行为。

(七)开展丰富多彩的文娱活动，丰富学生的生活，提高学生的素质，促进学习的进步。

(八)加强学生自我管理，让学生参与到宿生管理工作中来，让那些有责任心的同学有一个自我展现的舞台。推选素质高的班干部为各层楼的楼长，对每层楼的工作负全责。每层楼男、女生各设立一名楼长。

(九)以“爱心”来关注每一位住宿生，使每一位学生都有“家”的感觉，增强凝聚力，让住宿生管理成为学校的一个亮点。

生活老师工作计划书篇三

2011学年第一学期幼儿园班级工作计划一. 班级情况分析:

在中国百年奥运会刚刚落下帷幕的金秋，我们育红幼儿园又迎来了一批活泼、可爱的新小班小朋友。我们是小蒙三班，是一个全新的班集体。作为老师，面对全新的幼儿、全新的家长，深感责任重大。

(一)、幼儿情况分析:

1. 男女比例不均衡

我班共有幼儿23名，其中女孩9名，男孩14名。男孩多，女孩少。男孩天性活泼、好动，这会给班级的常规工作带来一定的难度。

2. 有部分幼儿未上过幼儿园，他们初次从家庭走入幼儿园，需要适应新的环境、新的伙伴、新的生活。在情绪上可能波

动很大，需要老师更加耐心的引导，帮助他们尽快适应集体生活。

3. 由于幼儿大多是祖辈带的较多，这些孩子比较娇气、霸道，教师要引导幼儿在幼儿园逐步克服这些不良习惯尤为重要。

（二）、家庭情况分析：

1. 家长期望高：

我园是省一类幼儿园，我们班级又是蒙氏特色教学班，家长对我们的工作给予很大期望。因此，我们的工作只能精益求精，不能让家长失望。

2. 通过学期初的家访工作，发现我班个别幼儿吃饭较慢，体质弱，容易出虚汗。这些都提醒我们老师要更好的安排幼儿在园的生活，更加细致的观察幼儿的表现，注意幼儿的活动量，避免引发相关疾病。

（三）、班级工作人员情况分析：

我班共有两位教师和一名保育阿姨。我们对幼儿都非常有爱心和耐心。李老师担任计算、美术、社会的教学。黄老师担任语言、音乐、健康的教学。保育阿姨主要担任班级的卫生和幼儿的保育工作。我们三位将同心协力，让每一个孩子在我们这个大家庭里快乐、健康的成长。

二、班级常规工作：

1. 采取“以大带小”的方式让幼儿尽快适应幼儿园的集体生活。

2. 坚持正面教育。我们的教育以表扬为主，多树立榜样，多鼓励、引导。但不忽视孩子的不良倾向，发现问题及时处理，

帮助幼儿形成是非概念。

3. 善于发现和把握教育契机，将常规教育贯穿于幼儿一日活动中。

4. 科学合理的安排和组织幼儿一日生活，力求一日生活各个环节紧凑、有序。

三、生活护理与卫生保健：

（一）生活护理：

1. 根据天气变化，及时为幼儿增添衣物。

2. 午睡时，教师巡回检查，及时为幼儿盖好被子，防止幼儿感冒、受凉。

3. 保证每天有充足的活动量和活动时间。

4. 保证幼儿每天有充足的饮水量。

5. 按时按量给生病的幼儿喂药。

6. 鼓励幼儿自己吃饭。提醒他们细嚼慢咽，帮助他们纠正不良饮食习惯。

（二）、卫生保健：

1. 良好习惯的形成：

教幼儿正确的洗手，安静进餐，不挑食，保持桌面干净，不乱扔垃圾等。

2. 良好生活环境的创设：

坚持教玩具、班级、午睡室、毛巾的定期消毒等。

3. 疾病的预防和处理：

配合保健老师作好幼儿的保健工作。及时向家长反映幼儿在园的精神面貌。

四、家长工作：

1. 家访：开学前，本班教师对每一位新生进行家访，了解、熟悉幼儿情况，并与家长进行更加深入的交流与沟通。

2. 随机交流：利用入园、离园时间与家长客观反映幼儿在园表现，与家长共同探讨配合解决。

3. 利用“家长园地”橱窗，向家长推荐有关家教等方面优秀文章，引导家长关注新的教育观念。

4. 召开家长会。利用每个学期两次的家长会向家长介绍班级工作重点和班级工作总结。

生活老师工作计划书篇四

1. 保持自己每天有充沛的精力、良好的心态面对学生。

2. 对调皮的孩子，改变自己的方法去适应学生的需求。

3. 用各种事例教育学生的安全。

4. 寝室的常规管理不放松，争取每周一进行评比

5. 制定严格的奖惩制度，督促学生按时完成交代的各项任务。

6. 发现每个孩子的闪光点，多鼓励，多表扬。

7. 不抹杀学生的童心，给学生适当的空间。
8. 文明礼仪的随机教育。
9. 给孩子们上一堂学会感恩的课。
10. 给孩子们讲一些有教育意义、历史意义的故事。
11. 每月召开一次本楼栋老师工作研讨会。激活大家的潜力，不断创新。
12. 组织本栋楼学生学习爱牙护牙的知识，张贴知识挂图，掌握正确的刷牙方法及合理的饮食习惯。

生活老师工作计划书篇五

新的学期开始了，为了更好的提高自己的工作能力，完善好自己的本职工作，特作出以下工作计划：

- 1、热爱幼儿，关心、耐心、细心、热心对待幼儿，配合正副班主任教师，全面、细致地照顾幼儿每日生活。做好保健、教育工作。
- 2、熟悉本班教育计划，做好活动前的准备和收拾工作。协助教师组织各项活动和游戏。根据教育要求自制玩具并协助教师搞好环境布置。
- 3、严格执行安全等制度，做好幼儿的生活管理和卫生保健工作。根据天气变化，及时为幼儿增减衣物、被褥，午睡睡眠时多加巡视，注意纠正幼儿的不良睡姿，及时解尿、抹汗和盖被。指导幼儿洗脸、刷牙，帮助幼儿洗头、洗澡、剪指甲。每天及时统计幼儿人数。
- 4、经常观察幼儿情绪、食欲、睡眠及大小便情况并做好记录，

发现病情及时报告医务人员。班上发现有传染病要及时对玩具、被褥、用具进行消毒,对体弱幼儿要作特殊照顾。

5、认真妥善保管班上幼儿衣物及本班设备、用品。负责领取和保管本班所需物品。每天幼儿起床后整理清洁好睡房,周末整理好幼儿离园的衣服和背包。

6、保持班内环境和设备的清洁、整齐,做好餐前餐后的准备和收拾,负责指导幼儿值日生工作。下午班保育员下班前要关好门窗、关熄电源。

7、定期换洗被褥、枕套、桌布、窗帘等物。

8、认真做好卫生包干区的卫生工作和保洁工作,每天下班前必须清倒垃圾,做到垃圾不过夜。

9、多学专业知识,与同事共同协作好,取长补短,努力提高自己的专业工作水平。

通过以上计划,希望本学期自己的工作能力的提高,更好的服务好小朋友,为xx幼儿园增光!

生活老师工作计划书篇六

生活活动:

稳定幼儿情绪。引导幼儿参加幼儿园的活动。

巩固幼儿餐后刷牙、擦嘴环节。重点在于刷牙环节。

提醒幼儿进餐时不说话,身体坐正、胸贴桌子、低头对着碗大口吃饭。

区域活动名称:美劳区

区域活动目标：

学习正确的涂色方法，鼓励幼儿想象自己的树叶颜色。

培养幼儿知道卫生安全，不将蜡笔放入嘴里或涂画在手上或脸上。

活动准备材料：蜡笔；树叶图画纸。

活动指导方式：

引导幼儿回忆外出时看到的树叶颜色。并观察采回来的树叶。

自己取画纸，并根据自己需要选择蜡笔进行涂色。

重点指导幼儿一手扶纸一手涂色。不用力过大，来回进行涂色。鼓励幼儿大胆下笔。

户外活动：

1. 集体游戏名称：吃毛桃

集体游戏目标：

1、初步掌握游戏规则和玩法。

2、能和同伴愉快的进行游戏。

2. 分散活动目标：

1、稳定幼儿情绪，引导幼儿能加入到活动中。

2、练习拍球。

活动准备材料：

大型器械；球；拱形门；软飞盘。

家园共育：

- 1、建议家长利用接送孩子时间，引导幼儿较仔细的观察幼儿园周围树木的变化，感知秋天的美好。
- 2、建议家长为幼儿更换清洗拖鞋。
- 3、与家长沟通坚持送幼儿来园。

生活活动：

1. 引导幼儿大胆用语言与他人交往。
2. 鼓励幼儿多喝白开水，引导幼儿随渴随喝。
3. 引导幼儿按正确方法洗手，不玩水。

美工：

引导幼儿进行添画活动，保持画面整洁。

益智：

引导幼儿熟悉简单图形。

周一：

1. 引导幼儿正确发出兔、裤字音。
2. 引导幼儿用自然的声音演唱，不喊唱。

周二：

1. 感知冬季最明显特点，知道天冷多穿衣。
2. 引导幼儿应用线条来表现雨点和水花。

周三：

1. 鼓励幼儿大胆用圆形进行添画。
2. 练习原地纵跳触物，增强腿部气力，发展弹跳能力及调和能力。

周四：

1. 引导幼儿不和陌生人说话。
2. 引导幼儿通过操纵来感知、熟悉正方形。

1. 社会《小兔乖乖》
2. 数学《给正方形涂色》

周五：

尝试用点、线、圆组合图形，有控制地将一个点与另外一个点连接起来。

童心画语《打电话》

户外活动

1. 会玩球、小车等多种中小型运动器材。
2. 引导幼儿按规则进行游戏，感受游戏带来的快乐。

安全的活动场地；小推车、沙包、大车轮、羊角球。

集体游戏

游戏名称

游戏玩法

敲小锣

教师发出口令，两名幼儿跑向小锣并敲击，然后返回，先导者为胜。

扔沙包

幼儿听口令，进行肩上投掷。

分散活动

小推车、大车轮、羊角球、沙包。

家园共育

1. 家长引导幼儿在家多喝白开水，并到户外锻炼身体进步抵抗力。
2. 家长在家幼儿爱惜玩具，玩完后鼓励幼儿和成人一起收放好。
3. 家长可利用四周环境引导幼儿熟悉几种简单图形，如圆形、正方形等。

一、班况分析

能做到在老师的帮助下自己穿脱衣服,自己吃饭等。

二、教学目标:

- 1、以积极愉快的心情参加集体活动和游戏，能在活动中体验快乐，萌发爱集体的情感。
- 2、了解自己的兴趣、愿望，体验和感激他人对自己的爱，愿意关爱弱小者，有爱心和同情心。
- 3、愿意为他人和集体做事，初步养成爱清洁、爱劳动的习惯，有初步的自我服务能力。能遵守一日生活中的基本规则，能简单评价自己和同伴的行为，学习同伴的优点。
- 4、了解家乡的物产和名胜古迹，热爱自己的家乡。保护家乡的优美环境，乐意与人交往，学习谦让和分享，具有初步的社会公德意识。
- 5、了解与自己生活关系密切的周围成人的劳动，尊重劳动者，懂得爱惜劳动成果。
- 6、遇到困难、挫折，尝试自己解决，初步养成勇敢、自信、合作等良好品质。

三、具体措施：

- 1、引导幼儿了解中国传统节日文化，感受节日活动的乐趣。
- 2、在日常活动中，引导幼儿体验感受他人的爱，初步尝试用自己的方式回报亲人和他人给予的关爱。
- 3、积极鼓励幼儿以愉快的心情参加各种活动，引导幼儿学会关心理解同伴的心情，并愿意给予帮助。
- 4、引导幼儿在日常活动中养成耐心听取别人意见的习惯，学习与同伴相互协商交流，积累有计划、有条理做事的经验。
- 5、引导幼儿了解纸与人类的密切关系，知道节约用纸的意义，在利用废旧纸张制作物品的过程中感受创造的乐趣。

6、在日常活动和游戏中，引导幼儿学习帮助他人，愿意为班集体做事，感受集体生活的愉快。

7、引导幼儿爱护班级和幼儿园的各种物品，爱护公共设施。

8、引导幼儿认识家乡的风光和物产，了解家乡的风景名胜，热爱自己的家乡。

9、在集体和自由交往活动中，引导幼儿学习和同伴分享食品、玩具、图书及高兴的事，帮助幼儿获得初步的人际交往技能。

10、在日常生活中引导幼儿学习用商量的办法解决问题，知道相互谦让会给大家带来好心情。

生活老师工作计划书篇七

生活活动：

1. 引导幼儿大胆用语言与他人交往。

2. 鼓励幼儿多喝白开水，引导幼儿随渴随喝。3. 引导幼儿按正确方法洗手，不玩水。美工：益智：周一：

引导幼儿进行添画活动，保持画面整洁。引导幼儿熟悉简单图形。1. 引导幼儿正确发出兔、裤字音。周二：2. 引导幼儿用自然的声音演唱，不喊唱。

1. 感知冬季最明显特点，知道天冷多穿衣。2. 引导幼儿应用线条来表现雨点和水花。周三：1. 鼓励幼儿大胆用圆形进行添画。周四：

2. 练习原地纵跳触物，增强腿部气力，发展弹跳能力及调和能力。1. 引导幼儿不和陌生人说话。1. 社会《小兔乖乖》周五：接起来。

2. 引导幼儿通过操纵来感知、熟悉正方形。2. 数学《给正方形涂色》

尝试用点、线、圆组合图形，有控制地将一个点与另外一个点连

1 / 5

童心画语《打电话》户外活动目标

1. 会玩球、小车等多种中小型运动器材。预备2. 引导幼儿按规则进行游戏，感受游戏带来的快乐。安全的活动场地；小推车、沙包、大车轮、羊角球。

扔沙包

幼儿听口令，进行肩上投掷。分散活动家园共育

小推车、大车轮、羊角球、沙包。1. 家长引导幼儿在家多喝白开水，并到户外锻炼身体进步抵抗力。2. 家长在家幼儿爱惜玩具，玩完后鼓励幼儿和成人一起收放好。3. 家长可利用四周环境引导幼儿熟悉几种简单图形，如圆形、正方形等。

一、班况分析

我班幼儿通过在园一学期的学习、生活以及各位家长的积极配合下,基本上每位幼儿都在原有的基础上得到了提高,生活自理能力方面能做到在老师的帮助下自己穿脱衣服,自己吃饭等。二、教学目标:

2 / 5

1、以积极愉快的心情参加集体活动和游戏，能在活动中体验快乐，萌发爱集体的情感。

2、了解自己的兴趣、愿望，体验和感激他人对自己的爱，愿意关爱弱小者，有爱心和同情心。3、愿意为他人和集体做事，初步养成爱清洁、爱劳动的习惯，有初步的自我服务能力。能遵守一日生活中的基本规则，能简单评价自己和同伴的行为，学习同伴的优点。4、了解家乡的物产和名胜古迹，热爱自己的家乡。保护家乡的优美环境，乐意与人交往，学习谦让和分享，具有初步的社会公德意识。5、了解与自己生活关系密切的周围成人的劳动，尊重劳动者，懂得爱惜劳动成果。等良好品质。

6、遇到困难、挫折，尝试自己解决，初步养成勇敢、自信、合作

三、具体措施：1、引导幼儿了解中国传统节日文化，感受节日活动的乐趣。的方式回报亲人和他人给予的关爱。理解同伴的心情，并愿意给予帮助。

3 / 5

9、在集体和自由交往活动中，引导幼儿学习和同伴分享食品、玩具、图书及高兴的事，帮助幼儿获得初步的人际交往技能。互谦让会给大家带来好心情。生活活动：

10、在日常生活中引导幼儿学习用商量的办法解决问题，知道相

区域活动名称：美劳区区域活动目标：

学习正确的涂色方法，鼓励幼儿想象自己的树叶颜色。活动准备材料：蜡笔；树叶图画纸。活动指导方式：培养幼儿知道卫生安全，不将蜡笔放入嘴里或涂画在手上或脸上。

引导幼儿回忆外出时看到的树叶颜色。并观察采回来的树叶。自己取画纸，并根据自己需要选择蜡笔进行涂色。鼓励幼儿

大胆下笔。户外活动：重点指导幼儿一手扶纸一手涂色。不用力过大，来回进行涂色。

1. 集体游戏名称：吃毛桃集体游戏目标：

2、能和同伴愉快的进行游戏。 2. 分散活动目标： 1、初步掌握游戏规则和玩法。2、练习拍球。1、稳定幼儿情绪，引导幼儿能加入到活动中。

活动准备材料：

4 / 5

大型器械：球；拱形门；软飞盘。家园共育：

1、建议家长利用接送孩子时间，引导幼儿较仔细的观察幼儿园周围树木的变化，感知秋天的美好。2、建议家长为幼儿更换清洗拖鞋。3、与家长沟通坚持送幼儿来园。

5 / 5

生活老师工作计划书篇八

认真贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》。以学校办学理念为指导，以校本德育要求为目标，以养成教育为重点，结合实际，加强小学生活工作的管理。根据学校德育工作的要求，结合大队部系列的主题教育，对学生进行思想道德教育和养成教育。多方面、多角度地培养学生的自理和自立能力，努力创建生活管理的新局面。

二、主要工作及具体目标、实施

(一)教师工作

1、加强学习，定期培训，更新观念，紧跟学校步伐，全面提高服务意识和教育意识。全面实施“尊重的教育”，不断提高辅导教师素质，使美味辅导教师都能成为学生行为的楷模，求知的良师，依赖的慈母，知心的朋友。

2、加强对学生各方面能力的培养，结合学校、大队部的工作要求及各项活动，有针对性地对对学生进行养成教育。使学生逐渐形成“人格自尊，行为自律，学习自觉，发展自主”的品格。

3、督促学生换床单被罩，勤洗衣服，勤洗头，勤剪指甲。教师要不定期检查个人卫生。对个别穿衣服较脏的同学，要随时换洗，不让任何一个学生穿脏衣服上课、回家。

4、要及时与家长沟通，每月至少2—4次家访(或电话家访)，了解每位家长的个性及心理，掌握家长对学生的教育方式方法，耐心解答家长提出的问题，对学生的教育要力争达到与家长的共识。

5、要保管好所负责寝室的全部物品，对一些易损坏的物品要及时报修，责任层层落实，如有损坏，将按价赔偿。

6、教育学生要耐心细致，要特别关爱“学困生”和“单亲生”，培养他们克服困难的勇气，树立生活和学习的自信心。

(二) 学生要求

1、文明礼貌方面

讲文明，懂礼貌，尊敬师长，团结同学，不打架，不骂人，不以强欺弱，以大欺小；服装整洁，仪表端庄，言谈举止大方，行、走、坐、立注意姿势；主动帮助有困难的同学，高年级同学要帮助低年级小同学；遇到来访的客人要主动让路并问好。自觉养成团结友爱，文明礼貌的好品格。

2、纪律方面

集队要做到快、净、齐，行走要保持队列整齐，不拉横排，不大声讲话；在寝室、走廊、餐厅不喧哗，不追逐打闹，活动时不做危险游戏；回寝后不随便串寝，就寝时不讲话，不出进出进；不在寝室吃小食品，养成良好的生活习惯。

3、卫生方面

各寝室要窗明几净。每天早晚值日要到位，保证地面无杂物，及时倒垃圾，果皮、果核、奶袋不能随便乱扔；保持个人卫生，早晚洗漱要认真，脱掉的裤头、袜子等小物件要随时洗干净，勤剪指甲，勤洗头，不留长发；饭前便后要洗手，便后及时冲厕所，不往便池和水池内扔杂物，逐步提高自觉保护环境意识，养成良好的卫生习惯。

4、内务整理

床上不得摆放其它物品。扫除工具要放到相应的位路，拖布、笤帚一律放在床头的空隙处，纸篓放在门口右侧的床角处，撮子放在纸篓上面。暖气片上不许放抹布等杂物。

5、就餐方面

文明就餐，不喧哗，不乱窜，不影响就餐秩序；不挑食，不偏食，不剩饭菜，节约粮食；保持餐桌和地面的清洁。

6、爱护公物

不在墙壁上乱写乱画，不随便拉放纱窗，不让床板长时间浸泡在水中，禁止将箱包、脸盆、鞋、书等沉重物品放在抽屉里。禁止用脚踢或用其它硬物砸门。要节约水电，做到人走灯灭；用完水要及时关闭水龙头。

8、遵守时间

严格遵守作息时间，不许晚睡早起。尤其是就寝，熄灯后不许再做任何事情。