2023年中学生上课睡觉检讨书自我反省 学生上课睡觉检讨书(模板12篇)

企业标语通常通过短小的语句，直击人心，让人们对企业产生强烈的认同和好感。写一个好的企业标语需要明确企业的目标和核心竞争力。最后，祝你在创作企业标语的过程中能够有所收获，希望你的企业标语能够赢得更多人的喜爱和认同。

中学生上课睡觉检讨书自我反省篇一

尊敬的老师：

您好！

今天的xx课上，我没有控制住自己的贪玩，贪睡的个性，就不自觉地在课堂上睡觉，结果被老师发现了我的这一严重错误，并及时地对我进行了指出和纠正。

现在想起我当时的行为，可真是千般懊恼，万番悔恨。在目前的情况下，尤其是xx期间（可写什么大检查、百日活动之类），我利用这宝贵的学习时间来睡觉，真是极其不该。这样的’行为，不但使对老师的不尊重，对我们这个集体的不负责，更是对自身的要求不严，约束不够。这不但使老师对我产生了极为不良的印象，同时也令老师对我们整个这个集体留下了极坏的印象，使我们的集体在校园内丢了脸，掉了队。在校内进行“……”（特别活动名）的时候，我竟犯了这样的错误，使我们的这个集体的形转自个人述职报告范文象受到极大损坏，究其根本，谈其关键，在于平日里我一罐对自己放松要求，放低标准，从而导致了自己在不经意间再次犯错，违法了班规，破坏了班纪。

我的这一行为，对不起老师，对不起自己。

如果自己平时能像其他同学一样，向班干部多学习，对自己要求严格，对自身提高标准，想必就不会犯下此类严重错误。

学世上是没有后悔药的，事已至此，多说无意，唯有以此教训为诫，以此事件为警，借作此次检查为契机，从现在起，提高对自身的要求，加强自我约束，强化自身责任感，深化集体主义荣誉感，在学校内争当一名作风习踏实的学生，为我校我班争光添彩，同时也为自己留下一笔宝贵的财富。

此致

敬礼！

检讨人：

日期

中学生上课睡觉检讨书自我反省篇二

老师：

我错了！我在课堂上睡觉是不对的。我深切认识到自己的错误。

我在课堂上睡觉虽然不影响老师对同学们传授知识，但是影响了老师的教学情绪，影响了同学们的听课效果，辜负了老师对我的期望，特别是我的胡噜声让大家都产生睡觉的欲望和冲动。我错了，我真的错了。

而且打呼噜这是很非常严重的错误.

这是一次十分深刻的检查，我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我真的不应该不重视老师说的话，我不应该违背老师的话，我们作为学生就应该完全的听从老师的话，而我这次没

有很好的重视到老师讲的话。我感到很抱歉，我希望老师可以原谅我的错误，我这次的悔过真的很深刻。

这几天我真的是很深刻的认识到了我的错误，知道了老师说的话不能够装做没有听见，老师说的话就要听从，老师说的话也绝对会实现她的诺言，老师所要管的一定是为了我们学生好，所以我们不用挑战老师的纪律，我们还是学生，没有能力对老师说出来的话产生不听从的想法，我们学生唯一可以做的事情就是好好的听从老师的话，好好的学习好，让老师可以放心，让老师可以信任。

__x

中学生上课睡觉检讨书自我反省篇三

尊敬的老师：

您好！

对不起，老师。本人昨天在课上睡着了的事情，非常对不起，既对不起站在讲台上给我们讲课的老师您，也对不起作为学生的我自己。来学校上课是为了学习知识，我竟然公然在课上睡着了，还不幸地打起了呼噜，闹得老师您在课上为了我的事情耽误了好一会儿，让同学们又少了本来足够的学习时间。

在此，学生我郑重地向老师道歉，也向被影响了学习的同学们道歉，是本人上课打瞌睡的事情耽误了老师您的上课，耽误了同学们的学习。关于我为什么上课会睡着，还睡到打呼噜，我想我还是有必要在此详细解释一下，以求得大家对我的原谅。

昨天上课之所以会睡着，是前天晚上身边发生了一些事情，让我不得不牺牲自己的睡眠时间去帮忙。我的邻居是一位七

老八十的老爷爷，一直以来他的家人都拖我爸妈照看一下这位老爷爷，让老爷爷有什么事就打电话到我家来，让我家去帮忙。正巧前天晚上我爸妈都出差不在家，老爷爷电话打来的时候，已经是晚上十一点了，可没有办法，我作为一个已经上高二的`学生，我不能对老爷爷不管不问，于是就去了老爷爷家。还好我去了，我出现在老爷爷家时，他已经扶着他的心脏位置，快要倒地了。我吓得赶紧拨了急救电话，让救护车快些到来。

等救护车来了之后，我就陪同老爷爷去医院了。虽然后来打电话把老爷爷的家人叫到了医院来，但时间已经是凌晨三点多了。幸好老爷爷抢救及时，没有了生命危险，要是真有个什么三长两短的话，我这一辈子都会有阴影吧！会觉得自己没有及时把老爷爷送去医院，没有把老爷爷的命救回来吧！当时完全想不到自己第二天还要上学了，真的，在那样紧急的情况下，没有人会有任何睡意，哪怕是我回到家重新躺回到床上，我都有一些后怕，生怕这样的事情再一次发生，而自己却没能够及时给到老爷爷帮助。

就这样，昨天上课的时候，我整个就趴在桌子上睡着了，可以说是累得毫无意识了吧！对不起，让老师您生气了，也对不起其他同学，我的呼噜声可能让大家都笑了一会儿耽误了学习吧！这样的事情应该不会有下次了，我的爸爸妈妈出差回来也吓了一跳，现在已经要求老爷爷家常常有家人陪着老人家了，以免再发生严重的情况，我这个学生帮不上什么忙。

此致

敬礼！

xxx

20xx年xx月xx日

中学生上课睡觉检讨书自我反省篇四

尊敬的老师：

你好！

我是你的学生__x□当你看到这份检讨书的时候，我已经经过的深刻的反思并认真写下了我的过错和认识。

我错了！我在课堂上睡觉是不对的。我深切认识到自己的错误。

我在课堂上睡觉虽然不影响老师对同学们传授知识，但是影响了老师的教学情绪，影响了同学们的听课效果，辜负了老师对我的期望，特别是我的胡噜声让大家都产生睡觉的欲望和冲动。我错了，我真的错了。

父母把我送到学校让我学习知识，老师是给我传授知识，不仅劳累还吃粉笔灰，这么辛苦只是为了让我能够学到知识，让我今后做一个对社会有用的人，可我却在课堂上睡觉，而且打呼噜这是很非常严重的错误。

这是一次十分深刻的检查，我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我真的不应该不重视老师说的话，我不应该违背老师的话，作为学生就应该完全的听从老师的话，而我这次没有很好的重视到老师讲的话。我感到很抱歉，我希望老师可以原谅我的错误，我这次的悔过真的很深刻。

不过，人总是会犯错误的，当然我知道也不能以此作为借口，我们还是要尽量的避免这样的错误发生，希望老师可以相信我的悔过之心。“人有失手，马有失蹄”。我的不良行为不是向老师的纪律进行挑战。绝对是失误，老师说的话很正确，就是想要犯错误也不应该再您的面前犯错误，我感到真的是很惭愧，怎么可以这么的。

这几天我真的是很深刻的认识到了我的.错误，知道了老师说的话不能够装做没有听见，老师说的话就要听从，老师说的话也绝对会实现她的诺言，老师所要管的一定是为了我们学生好，所以我们不用挑战老师的纪律，我们还是学生，没有能力对老师说出来的话产生不听从的想法，我们学生唯一可以做的事情就是好好的听从老师的话，好好的学习好，让老师可以放心，让老师可以信任。

犯了这样的错误，对于家长对我的期望也是一种很大的打击，家长辛苦的赚钱，让我们孩子可以生活的好一点，让我们可以全身心的投入到学习当中，可是，我却违背了家长的心意，我犯了这样的错误，简直是对于家长心血的否定，我对此也感到很惭愧，家长的劳累是我们所不知道的，每天为了生存而忙碌，为了家庭而承受着巨大的压力，这一切的一切都是我们所不能够了解的，我们唯一可以做的就是做他们的乖孩子，听从家长的话，家长是我们最亲的人，也是我们在现在这个社会上最可以信任的人，所以我们就要尽量的避免家长生气，不给他们带来不必要的烦恼。而我们作为他们最亲的人也不能够惹他们生气，这个都是相互的，当我们伤害到他们的心时，也是对于自己心的伤害，因为我们是最亲的人。没有任何人可以取代。

这次的事件我真的感到抱歉，希望老师可以原谅我，可以认可我认错的态度，我真的已经深刻的反省到我的错误了，希望老师再给我知错就改的机会。也希望同学也要引以为戒，不要犯和我一样愚蠢的错误了，这次的教训真的很大很大。

此致

敬礼！

检讨人□__x

__月__日

中学生上课睡觉检讨书自我反省篇五

我错了！我在课堂上睡觉是不对的。

我在课堂上睡觉不仅影响老师对同学们传授知识，影响了老师的教学情绪，影响了同学们的.听课效果，辜负了老师对我的期望，辜负了父母的辛勤劳动，也浪费了自己的宝贵时间。耽误了学习知识的大好年华。

父母辛辛苦苦工作把我送到学校让我学习知识，老师在课堂上一站就是45分钟给我传授知识，不仅劳累还要吃粉笔灰，这么辛苦只是为了让我能够学到知识，今后做一个对社会有用的人，可我却在课堂上睡觉，这是很严重的错误。

发生这种事主要是我在思想上没有重视课堂的神圣和严肃性，思想深处没有端正”学习是为自己学的”这一基本观点，没有深刻认识到老师教学的辛苦和父母的辛劳。没有为自将来考虑。

今后我会端正思想，培养兴趣，彻底改掉这种坏毛病，认真学习，努力上进，为将来成为一个有用的人加油！

希望老师和同学们原谅我，看我今后的行动，监督我，帮助我改掉毛病，和同学们一起进步！

检讨人：

日期：

中学生上课睡觉检讨书自我反省篇六

尊敬的老师：

您好！

对不起，老师。本人昨天在课上睡着了的事情，非常对不起，既对不起站在讲台上给我们讲课的老师您，也对不起作为学生的我自己。来学校上课是为了学习知识，我竟然公然在课上睡着了，还不幸地打起了呼噜，闹得老师您在课上为了我的事情耽误了好一会儿，让同学们又少了本来足够的学习时间。

在此，学生我郑重地向老师道歉，也向被影响了学习的同学们道歉，是本人上课打瞌睡的事情耽误了老师您的上课，耽误了同学们的学习。关于我为什么上课会睡着，还睡到打呼噜，我想我还是有必要在此详细解释一下，以求得大家对我的原谅。

昨天上课之所以会睡着，是前天晚上身边发生了一些事情，让我不得不牺牲自己的睡眠时间去帮忙。我的邻居是一位七老八十的老爷爷，一直以来他的家人都拖我爸妈照看一下这位老爷爷，让老爷爷有什么事就打电话到我家来，让我家去帮忙。正巧前天晚上我爸妈都出差不在家，老爷爷电话打来的时候，已经是晚上十一点了，可没有办法，我作为一个已经上高二的学生，我不能对老爷爷不管不问，于是就去了老爷爷家。还好我去了，我出现在老爷爷家时，他已经扶着他的心脏位置，快要倒地了。我吓得赶紧拨了急救电话，让救护车快些到来。

等救护车来了之后，我就陪同老爷爷去医院了。虽然后来打电话把老爷爷的家人叫到了医院来，但时间已经是凌晨三点多了。幸好老爷爷抢救及时，没有了生命危险，要是真有个什么三长两短的话，我这一辈子都会有阴影吧！会觉得自己没有及时把老爷爷送去医院，没有把老爷爷的命救回来吧！当时完全想不到自己第二天还要上学了，真的，在那样紧急的情况下，没有人会有任何睡意，哪怕是我回到家重新躺回到床上，我都有一些后怕，生怕这样的.事情再一次发生，而自己却没能够及时给到老爷爷帮助。

就这样，昨天上课的时候，我整个就趴在桌子上睡着了，可以说是累得毫无意识了吧！对不起，让老师您生气了，也对不起其他同学，我的呼噜声可能让大家都笑了一会儿耽误了学习吧！这样的事情应该不会有下次了，我的爸爸妈妈出差回来也吓了一跳，现在已经要求老爷爷家常常有家人陪着老人家了，以免再发生严重的情况，我这个学生帮不上什么忙。

此致

敬礼！

检讨人：

20xx年xx月xx日

中学生上课睡觉检讨书自我反省篇七

尊敬的老师：

您好！

我是您在xx班的学生xx□今天，我犯下了一个非常严重的错误——在您的课堂上睡觉!当然，您作为老师，早就知道了。毕竟是您在课堂上提醒了我，这才让我明白了自己的错误!真的很对不起!这次的xx课上，我因为自己实在是困得不行，无意间在课堂上睡着了，真的很对不起!您也了解我，在过去的学习中，自己从没有这样犯下错误!在您专心致志的时候睡觉!这实在是有些太过分，太糟糕了!我我很惭愧，作为xx班的学生，我在学习上，其实并算不得出色，在上课的.时候也总是不能全部领会老师所授。但尽管如此，我也一直在努力，认真的挺好每一堂课，不将学习落下!可是，自己在这次却犯下了这样的错误!在您的课上睡觉，这是我怎么也没有想过的事情啊!但是也怪我，怪我没能控制好自己行为，没有约束好自己。这才导致了今天的这一出错误!我真的非常的惭愧。在

这次的事情后，我也深刻的反思了自己在上课的时候犯下的错。仔细的想想，自己身上还是有不少的错误!当然，面对这次在课堂上睡觉的问题，最大的原因还是因为在昨天的时候，自己没能及时的上床睡觉，这导致在刚走到教室门口，自己就忍不住哈气连天!现在想想，自己应该早些察觉自己这样的状态会给上课带来怎么的错误，也许还能及时的制止这个错误的发生。但说到底，主要还是自己没能在昨晚的时候休息好，贪图玩乐，导致作业写晚了，不仅伤害了自己的健康，还给了老师带来了这样大的麻烦!真的很抱歉!我知道，自己这样的行为真的非常的糟糕，不仅仅让老师不得不打断上课来纠正我的错误，还让同学们看到了我这样的错误行为，甚至给大家带来了一个负面的榜样!这是非常不对的!我知道，自己这样，是对老师的不尊重，是对xx班级的不负责!是对大家的影响!当然，我现在也通过了自己的思考反省了自己。犯下这个错误，也是因为我在平时没有注意好自己的那些细小的错误，这才导致了这样的问题!但是经过这次您的提醒，让我深刻的认识到自己在自我管理上的不足!当然，我一定会改正自己的错误，希望老师能原谅我，我一定会更加严格的要求自己!

此致

敬礼!

检讨人□xx

20xx年xx月xx日

中学生上课睡觉检讨书自我反省篇八

尊敬的老师：

您好!

我在课堂上睡觉不仅影响老师对同学们传授知识，影响了老师的教学情绪，影响了同学们的听课效果，辜负了老师对我的期望，辜负了父母的辛勤劳动，也浪费了自己的宝贵时间。耽误了学习知识的'大好年华。

父母辛辛苦苦工作把我送到学校让我学习知识，老师在课堂上一站就是45分钟给我传授知识，不仅劳累还要吃粉笔灰，这么辛苦只是为了让我能够学到知识，今后做一个对社会有用的人，可我却在课堂上睡觉，这是很严重的错误。

发生这种事主要是我在思想上没有重视课堂的神圣和严肃性，思想深处没有端正学习是为自己学的这一基本观点，没有深刻认识到老师教学的辛苦和父母的辛劳，没有为自己的将来考虑。

今后我会端正思想，培养兴趣，彻底改掉这种坏毛病，认真学习，努力上进，为将来成为一个有用的人加油！

希望老师和同学们原谅我，看我今后的行动，监督我，帮助我改掉毛病，和同学们一起进步！

检讨人□__x

__月__日

中学生上课睡觉检讨书自我反省篇九

尊敬的老师：

我错了！我在课堂上睡觉是不对的。我深切认识到自己的错误。

我在课堂上睡觉虽然不影响老师对同学们传授知识，但是影响了老师的教学情绪，影响了同学们的听课效果，辜负了老

师对我的期望，特别是我的胡噜声让大家都产生睡觉的欲望和冲动。

我错了，我真的错了。父母把我送到学校让我学习知识，老师是给我传授知识，不仅劳累还吃粉笔灰，这么辛苦只是为了让我能够学到知识，让我今后做一个对社会有用的人，可我却在课堂上睡觉，而且打呼噜这是很非常严重的错误。这是一次十分深刻的检查，我对于我这次犯的错误感到很惭愧，我真的不应该不重视老师说的话，我不应该违背老师的话。

我们作为学生就应该完全的听从老师的话，而我这次没有很好的重视到老师讲的’话。我感到很抱歉，我希望老师可以原谅我的错误，我这次的悔过真的很深刻。不过，人总是会犯错误的，当然我知道也不能以此作为借口，我们还是要尽量的避免这样的错误发生，希望老师可以相信我的悔过之心。

“人有失手，马有失蹄”。我的不良行为不是向老师的纪律进行挑战。绝对是失误，老师说的话很正确，就是想要犯错误也不应该再您的面前犯错误，我感到真的是很惭愧，怎么可以这么的。。。。.这几天我真的是很深刻的认识到了我的错误，知道了老师说的话不能够装做没有听见，老师说的话就要听从，老师说的话也绝对会实现她的诺言，老师所要管的一定是为了我们学生好，所以我们不用挑战老师的纪律，我们还是学生，没有能力对老师说出来的话产生不听从的想法，我们学生唯一可以做的事情就是好好的听从老师的话，好好的学习好，让老师可以放心，让老师可以信任。

这次的事件我真的感到抱歉，希望老师可以原谅我，可以认可我认错的态度，我真的已经深刻的反省到我的错误了，希望老师再给我知错就改的机会。

希望同学也要引以为戒，不要犯和我一样愚蠢的错误了，这次的教训真的很大很大。

此致

敬礼！

检讨书□xxx

xx月xx日

中学生上课睡觉检讨书自我反省篇十

尊敬的老师：

您好！

我是您在xx班的学生xxx□今天，我犯下了一个非常严重的错误——在您的课堂上睡觉！当然，您作为老师，早就知道了。毕竟是您在课堂上提醒了我，这才让我明白了自己的错误！真的很对不起！

这次的xxx课上，我因为自己实在是困得不行，无意间在课堂上睡着了，真的很对不起！您也了解我，在过去的学习中，自己从没有这样犯下错误！在您专心致志的时候睡觉！这实在是有些太过分，太糟糕了！我我很惭愧，作为xx班的学生，我在学习上，其实并算不得出色，在上课的时候也总是不能全部领会老师所授。但尽管如此，我也一直在努力，认真的挺好每一堂课，不将学习落下！

可是，自己在这次却犯下了这样的错误！在您的课上睡觉，这是我怎么也没有想过的事情啊！但是也怪我，怪我没能控制好自己行为，没有约束好自己。这才导致了今天的这一出错误！我真的非常的惭愧。

在这次的事情后，我也深刻的反思了自己在上课的时候犯下的错。仔细的想想，自己身上还是有不少的错误！当然，面

对这次在课堂上睡觉的问题，最大的原因还是因为在昨天的时候，自己没能及时的上床睡觉，这导致在刚走到教室门口，自己就忍不住哈气连天！现在想想，自己应该早些觉察自己这样的状态会给上课带来怎么的错误，也许还能及时的制止这个错误的发生。

但说到底，主要还是自己没能在昨晚的时候休息好，贪图玩乐，导致作业写晚了，不仅伤害了自己的安康，还给了老师带来了这样大的`麻烦！真的很抱歉！

我知道，自己这样的行为真的非常的糟糕，不仅仅让老师不得不打断上课来纠正我的错误，还让同学们看到了我这样的错误行为，甚至给大家带来了一个负面的典范！这是非常不对的！我知道，自己这样，是对老师的不尊重，是对xx班级的不负责！是对大家的影响！

当然，我现在也通过了自己的思考反省了自己。犯下这个错误，也是因为我在平时没有注意好自己的那些细小的错误，这才导致了这样的问题！但是经过这次您的提醒，让我深刻的认识到自己在自我管理上的缺乏！当然，我一定会改正自己的错误，希望老师能原谅我，我一定会更加严格的要求自己！

此致

敬礼！

检讨书□xxx

中学生上课睡觉检讨书自我反省篇十一

尊敬的老师：

您好！

在这阳光明媚充满朝气的校园内，我因为一时的困顿而违反了校规，这让我感到非常抱歉，在这里请接受我诚挚的歉意！

对不起！老师，我不该在课堂上旁若无人的呼呼大睡，无视老师在讲台上辛苦的授课，只是沉浸在自己舒适的小环境中，将课堂、老师、学习等等抛在脑后。我向您真挚的检讨，我已经深刻的了解到了我的错误，并作出真诚的忏悔！下面请允许我将这件事从头到尾阐述一遍：

事情的起因是因为我在昨晚因为作业做得太晚，导致在一个比较晚的时间才开始睡觉，然后第二天早上又早早地起床来学校早读，精神上的疲劳开始不可避免的产生浓重的睡意。但是我本应该坚持住，等到下课时间小睡一会的，不管怎么说在课堂上都应该有着学生的样子和原则——尊师重道！

在课堂上睡觉，既是对老师的不尊重，也是对学业的不尊重。也许我只是稍微睡一会，就会错过老师说的一个关键的知识，导致知识学习方面的不连贯，影响更后面的学习！

千里大堤常常毁于一个小小的蚁穴，我这次的行为搞不好需要后来花十倍的时间来补救！而且，这样的不尊重行为，也会对老师造成心理上严重的打击。老师凭借着一腔热血在毕业后走上学习的讲台，将知识无私的传授给我们，不怕苦不怕累，就怕自己辛勤劳动付出的’对象对自己的付出不为所动！这是对老师工作热情的巨大打击。

老师从不欠我们什么，我们的成绩，我们的未来都掌握在我们自己手里，老师最多也只能提供帮助之手。但如果我们不领情，将帮助之手拒绝，以后的日子里酿成的苦酒必然是被我们自己咽下。

在此，我向您保证如下几点：

一、从今往后养成良好的作息时间，早睡早起，始终让自己

充满精力。

二、认真学习，让老师的辛苦付出收获回报！并给予同学们更好地榜样效果。

三、以自己为例，向同学们发出警告，遏制类似的情况在同学身上再次发生！

最后我希望老师能够知道，我知错了。我希望您能够在后面的日子里继续帮助我，观察我。而我也会在您的注视下茁壮成长，直至最后成为一棵铺天盖地的巨树，能够将老师以及后来的莘莘学子们庇护在树下，以感激您对我们的恩情！

此致

敬礼！

检讨人□xx

20xx年xx月xx日

中学生上课睡觉检讨书自我反省篇十二

尊敬的老师：

您好！

今天我们早上上语文课的时候，不小心睡着了，我不是成心要睡着的，我昨天晚上因为拉肚子一晚都没有睡好，我也不是有意要正要这样做的，那时我上课的时候感到了有些困，我也想要好好的学习不想在这关键的时候睡觉，我努力的去学习，但是却没想到我居然敌不过瞌睡，最终迷迷糊糊中睡着了。

我真的不是有意要睡着的，我不想睡觉，但是我一天晚上都没有睡好，的二天感觉整个人都是晕乎乎的，非常难受，我知道在上课的时候谁家影响是非常不好的，这样给大家造成得的影响也不好，我的同桌和我的周围同学都在认真学习，并且我那时睡着的时候还得到了同学的提醒，同桌拍醒了我让我再次强大精神，可是没想到这次睡得更快，没多久我又睡着了，我不是有意的，都怪我吃了垃圾食品让自己的身体变得更差了，把肚子给吃坏了，这样使得我全是无力上课也没有精神，我才知道东西不能够乱吃，吃坏肚子对我们的影响也是非常大的，我很懊悔不该这样的.。

我这次上课睡觉严重的干扰到了语文老师的上课，让老师非常生气，我知道这样做是不对的，我向语文老师抱歉，希望语文老师能够原谅我，我不想再这样了，以后我吃东西一定会注意的，像那些辣条之类的垃圾食品我会敬而远之，不在沾染一点，这次给我的教训让我知道了身体的重要性知道了睡觉的重要性，正是因为我没能够在晚上好好休息，没能够养足精神，让我一天都没有组够的精气神，这样子是学不到东西的，今天第一节课语文课我从上课到下课根本就没有学到任何东西，因为我根本就集中不了精神来学士，完全被瞌睡所困扰，没有精气神，没有精力对于我们的学习是不利的。

我现在也知道了老师为什么会时常提醒我们要好好休息，要午休好，这都是要我们补充好自己的精力，我们一天学习活动都会消耗体力精神，睡觉就会在一定程度上补足这些损耗，让我们可以再次学习。

我以后再也不会在课堂上睡觉了，这样对我自己不好，也对其他同学不好，我不能影响到大家的学习，我更不能破坏学习气氛，努力学习才是我当前要做的，我会努力好好学习的，不在犯这样的错误了，请老师相信我，我一定做到。

此致

敬礼！

检讨人□xx

20xx年xx月xx日