# 心中的110心得体会8篇

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2024-02-14

*心得体会是我们对自己经历的一种反思和总结，帮助我们更好地认识自己的潜力和能力，写心得体会是我提高自我反思能力的重要途径，下面是小编为您分享的心中的110心得体会8篇，感谢您的参阅。心中的110心得体会篇1福清局检务科20xx年3月被授予省级...*

心得体会是我们对自己经历的一种反思和总结，帮助我们更好地认识自己的潜力和能力，写心得体会是我提高自我反思能力的重要途径，下面是小编为您分享的心中的110心得体会8篇，感谢您的参阅。

心中的110心得体会篇1

福清局检务科20xx年3月被授予省级\"巾帼文明示范岗\"荣誉称号，20xx年4月，在距北京奥运会开幕式100天之际，被全国妇联，第29届奥运会组委会，全国妇女\"巾帼建功\"活动领导小组联合授予\"全国巾帼文明岗\"荣誉称号。近年来，作为福清出入境检验检疫局的窗口科室，检务科始终坚持以深化服务一流，管理一流，人才一流和业绩一流为目标，以岗位建功，奉献社会为重点，树立了国检卫士的良好形象，为改善福清投资软环境，促进福清外向型经济发展作出了一定的贡献。

一、以一流服务为宗旨，强化服务意识，深化服务内涵。

检验检疫是行政执法单位，被誉为\"国门卫士\"，肩负着保护外向型经济健康发展的重大职责，把关是我们工作的前提，但服务也是我们不断追求的目标。

服务环境方面：我们在检务大厅各窗口各岗位设置了窗口职能指示牌；定期对巾帼文明岗服务宣传栏进行更新；对外公示监督台及监督电话；对办事指南卡，巾帼文明岗服务卡进行规范更新印刷并做到主动发放；为服务对象提供便民服务，提高了检务窗口的良好形象，用户满意率高。

服务措施方面：多年来，检务科不断出台了服务福清市经济工作的举措，制定了服务企业加快通关的措施，推行\"一站式服务\"，\"一个窗口对外，一次告知\"等，将\"全天候24小时预约\"，\"无假日\"服务，\"急事急办，特事特办\"落到了实处。同时，科室在总结工作经验的基础上积极探索出各项便利企业的措施：推行无纸化报检的方案，准许了42家信用良好，进出口业务量大的企业进行无纸化报检；开展产地证签证无纸化申报；开展直通放行工作，对经由厦门口岸出口，符合直通放行条件的货物经检验检疫合格后直接签发出境货物通关单；推行了\"绿色通道\"，对重点，大型企业开设专窗，对信用良好的出口企业采用\"快速核放\"系统，不但达到了全面提速的目的，还为企业节约了大量的经费。

同时，检务科还积极引导广大青年开展扶贫帮困，捐资助学活动。近年来，已多次为贫困学生，困难职工，受灾群众进行捐款，利用信息优势，帮助贫困青年寻找就业岗位。

二、以一流管理为手段，加强制度建设，实施规范服务。

福清局历届领导都非常重视检务窗口的建设，始终把窗口建设列为局文明单位建设的一个重点来抓。检务科人员年轻，年轻女性多，但面临的工作量却极为艰巨，通过窗口建设，不仅能全面提高青年们的素质，而且能激发大家的热情和工作积极性。为此，福清局党组要求大力开展\"巾帼建功\"活动，制定创建工作规划和活动计划，加强组织，指导，协调，加大创建工作的经费投入，在人力，物力方面予以了倾斜和保证，并及时给予有力的指导帮助，确保了创建活动有条不紊，创建内容常新，增强了窗口创建的活力和动力。通过开展一系列的教育学习和创建活动，结合检验检疫工作实际和特点，提出以\"献身检验检疫，立足岗位建功\"为主题口号，明确了奋斗目标，在科室形成了奋发向上的良好风气。

在日常工作中，坚持以规范化管理促进各项工作的开展，以制度形式把工作加以规范和巩固，先后制定了《科室日常管理制度》，《科室服务公约》，《岗位责任制》，《岗位培训计划》等，在目标量化，日常监督，运行保障，绩效激励等方面形成了一整套有效的工作管理机制。同时，以绩效考评为抓手，细化任务，目标和标准，量化考评标准，强化内部管理，构筑起更完善的工作质量控制体系，有效地推动了\"巾帼文明岗\"创建和各项工作的开展。

为践行执法为民的思想，营造文明和谐的检验检疫报检环境，保证检验检疫服务质量，不断提升服务对象的满意度，科室结合检验检疫工作实际和女性特点，率先在全省系统内制定并实行《检务工作服务规范》，从窗口人员的仪容仪表，举止礼仪，言语礼仪，工作接待，工作禁忌等方面制定了详细的对外服务规范，还邀请了礼仪专家讲授公务员礼仪要求，规范了窗口服务要求，营造了一个文明，和谐的报检环境，取得了良好的成效，得到各级领导及相关企业的好评。

三、以一流人才为保证，培养岗位能手，提升人才素质。

检务科现有12名工作人员，其中女性9名，占75%，科室主要领导为女性。党员5名，大专以上学历8名，研究生1名，人员素质较高，在日常工作中，以提高人员综合素质，培养岗位能手为出发点，进一步优化人才队伍。

坚持以科学的理论武装人。制定员工教育培训计划，营造好学上进氛围，组织和引导女性干部职工认真学习科学理论。坚持以科学文化知识充实人。认真开展学科学文化知识和岗位练兵活动，努力提高队伍整体素质。坚持用正反两面典型和案例教育警示人。既用社会先进个人事迹教育引导干部职工，又注重用本系统先进个人的感人事迹来教育鼓舞干部职工，同时通过举办预防职务犯罪专题讲座等方式，教育干部职工从中吸取教训，做到警钟长鸣。坚持以健康向上的活动陶冶人。组织科室女性干部开展多种多样的健康有益的群众性文体活动，既活跃了文化娱乐生活，又陶冶了的思想情操。20xx—20xx年全科9人次被评为省，市级先进个人，6人次被评为福清市优秀团干，5人次参加本系统组织的\"岗位能手竞赛\"并获奖，另有3位女职工得到提拔任用。

四、以一流业绩为目标，树立活泼，团结，向上的集体形象。

福清局是业务大局，业务量位居全省系统前列。但也面临人员少，人均业务量大的情况，多年以来，检务科的工作长期处于超负荷的状态，但科室全体干部都能齐心协力，树立起了良好的福清国检人的形象。20xx年度，共受理出入境货物报检6xx85批，561111。57万美元，分别比20xx年同期增长15。17%和11。26%。签发普惠制原产地证6595份，16xx8。14万美元，签发一般原产地证3984份，31520。22万美元，签发其他原产地证书4xx份，2918。72万美元，累计为企业减免关税800。91万美元。此外，在人员少，业务量大的情况下，为支持江阴港口发展和口岸的通关环境建设，检务科还派出骨干人员到江阴港开展报检工作，使由江阴港出入境的货物直接在江阴口岸园区即可报检，放行，有力的促进了港口的发展，得到了地方政府，港口，企业等有关单位的好评。

20xx年初检务科获评20xx年度\"省共建文明口岸先进示范窗口\"，同年获评福建省级\"巾帼文明岗\"荣誉称号；20xx至20xx年科室连续8年保持国家级青年文明号荣誉称号；20xx，20xx年被评为\"福清检验检疫局先进集体\"；20xx年4月，在距北京奥运会开幕式100天之际，被授予\"全国巾帼文明岗\"荣誉称号。

在近几年的创建工作中，我们这支\"巾帼文明岗\"队伍为福清国检窗口形象的树立发挥了重要作用，也取得了较好的业绩。但我们也充分认识到，成绩只能代表过去。今后，我们将继续以邓小平理论和\"三个代表\"重要思想为指导，全面贯彻落实科学发展观，立足岗位，开拓创新，锐意进取，为推进海峡西岸现代化先行区建设作出新的贡献！

心中的110心得体会篇2

前一段时间，初中部发了一本《你在为自己工作》的书。经过一段时间的阅读与思考，我对工作又有了新的理解与思考，把感受与心得写出与大家共享。

法国教育家安德烈孔特—斯蓬维尔提出人类有18种美德，包括礼貌、忠诚、明智等，敬业并不在其中。但在现实生活中，敬业确实是一种美德。

遗漏的美德

一些年轻人一起进入一个单位，一段时间后情况大不相同：有的人成为单位的骨干，受到领导的器重；有的人碌碌无为，虚度光阴；有的人牢骚满腹，怨天恨地……除了少数天才，大多数人的禀赋其实相差无几，那究竟是什么让人们有了这么大的区别？我认为，其实那就是对待工作的态度，是一个人敬业与否。

有人总是把工作当成一种负担，得过且过，搪塞敷衍，这是很可怕的，因为慢慢地你的理想就会被磨灭，志气就会被蚕食，最终难免迷失方向，沦为平庸之辈。作为一名普通的公务员，也许我谈不上优秀，但我欣赏那些对工作满腔热情的人，钦佩那些在奋斗、拼搏中发现快乐和荣耀的人，这样的人是我学习的榜样。

不积跬步，无以至千里；不积细流，无以成江海。无论工作轻重、岗位高低，一个人都应该敬业，勤勤恳恳，脚踏实地，以满腔热情加上百分之百的努力干好本职工作。即使你的努力暂时没有成果，付出暂时没人认可，只要这样坚定地走下去，一定可以把事情做好，一定会取得成功。

再分享一个故事吧：这个故事是北京昌平区委党校的张飒写的一篇短文：

做完与做好

刚出校门，我就来到党校担任教师。说实话，对于一名教师所应担负的职责我还谈不上有什么深刻的理解，总觉得只要照本宣科，把应该讲的知识讲完就行了。在一次电子商务课教学中，一位学员突发奇想，问为什么苹果的logo有个缺口，我顿时哑口无言……

把这件事和自己教学的情况讲给一位熟悉的党校老领导听，老领导给我讲了这样一个故事：有位师傅让两个徒弟整理花园，第一个徒弟把草割了，把树砍了，干净倒是干净了，但花园只余荒凉；第二个徒弟不但整地除草，还依地形地貌植花莳草，花园生气勃勃。

师傅对第一个徒弟说：“你做完了。”对第二个徒弟说：“你做好了。”老领导给我解读师傅的话：做完是交差了事，不管效果；做好是尽力而为，追求完美。一字之差，境界有天壤之别。

接着，老领导语重心长地对我说：干工作如同整理花园，要全心全意，尽职尽责；作为一名教师，仅仅满足于照本宣科，只能说是“做完了”，只有从满足学员更多求知欲角度充满热情地工作，那才能算是“做好了”。

老领导的话让我明白了，要解决自己的问题，必须从培养敬业精神开始。

再看下一个故事：

老甄“守道”

“校长是我二舅，今天你不让我进，明天你就甭想在这混！”

“明天再说明天的，今天就不让你进！”

我一听，就知道校警老甄又在“发飙”了。

原来，校长外甥来学校办事，但老甄说什么也不让他进校门，因为学校有规定，上课期间一律闭门谢客。拿老甄没办法，校长外甥站在校门口，气得直跺脚。这就是老甄，干一行爱一行，凡事好较真。

上世纪70年代，老甄从部队转业后进了学校。当时学校教师奇缺，校长让他代课，他急得直摆手：“不行，不行，我不是那块料，要是误人子弟了，没法向父老乡亲交代。”“要么带低年级试试？”“不行，我只能打铃（手敲铜铃）、扫地、看门，做饭也行，就是不能代课。”……这就是老甄，有一说一，实在人。

自从干上校警后，老甄一丝不苟，认真负责，任何闲杂人等都别想接近校园。他对工作严肃认真，但对孩子却慈祥得很。在他的值班室里，总是放着几把雨伞，那是为忘了带伞的“小马虎”们准备的。前些年，他的孩子被重点大学录取，学校老师们听说后无不投以羡慕的目光，都说好人自有好报。

找准自己的位置，守住自己的“道”，这就是老甄。

下面是一位刚就业的人员写的文章相信对刚参加工作不久的人有不少的感触吧：

因德而美

在学校时，我对“敬业”这个词只有概念上的理解，今年自己也就业了，看着身边的人和事，才慢慢对它的内涵有了切身体会。

一次我和单位一位年轻同事聊天，她说特别喜欢色彩鲜艳的指甲油，“可我从来没见你涂过啊？”“我在前台收材料代表的是单位形象，不能太夸张啊，呵呵！”随意的一句话，却饱含着对岗位的责任。同事年纪轻轻，就能如此注重工作细节，同为新人的我备感震撼。

还有一次我们召开工作会议，讨论如何提高认证工作质量和工作效率，待同事们陆续发完言，一位领导语重心长地说：“要做好工作，其实最重要的还不是你的能力，而是责任心……你们要想到，每一本材料背后都是一个活生生的人！”

现在，每每看到桌上堆积如山等待认证的学生材料，我就会想到每份材料背后那一双双饱含期待的眼睛，于是就不敢懈怠，认真仔细地审核每一份材料，对每一个人负责。

敬业是一种态度，它决定着我们的职场姿态和面貌；敬业是一种精神，它鼓舞、激发着我们热忱地投入工作并乐在其中；敬业更是一种高尚的品德，敬业者因德而美。

记得一位同事说过这样一句话：教师有了小病不用去看医生，而应该去看学生，病就会好的。他是这样说的，也是这样做的，他的身体不是很好，但几年来，他没有向学校请过一天假，没有无故矿过一节课。在教育界，这样的教师还有很多很多。有一位教师为了工作和学习，五、六年没有回家探望年事已高的双亲；还有一位教师晕倒在课堂上，被学生抬到医务室吃完了药就又回到课堂上；更有好几位女教师在生孩子的前几天，还在给心爱的学生上课。至于那些年幼的孩子托付给父母照看的，年迈的父母拜托给哥姐照料的，更是不少。每次听到同事们说起这些，或看到带病坚持上课的教师，我都会有一种难言的情愫涌上心头，我由衷的敬佩他们。

我们中不少教师不仅爱岗敬业，无私奉献，而且以校为家，爱生如子。每当学生遇到挫折时，他们总是和风细雨化解开学生心中的烦恼，扬起前进的风帆；而当学生取得成功陶醉于胜利的喜悦中时，又是他们在学生耳边及时敲起警钟，让其明白“百尺竿头，更进一步”的哲理。大多数教师由于长年的劳累，身体都不是很好，但他们心中牵挂的却是每一个学生的学习和健康。学生病了，总是他们首先把学生送到医院，然后才通知学生的家长。学生没来上学，又总是他们披风沫雨，上门家访。他们没有宽敞的住房，没有豪华的轿车，有的只是对学生沉甸甸的爱和家长沉甸甸的责任。

在人们的眼中，教师是“太阳底下最光辉的职业”，是“人类灵魂的工程师”。蜡烛，园丁也几乎成了教师的代名词。教师的职业是高尚的，但同时教师的职业也是清苦的。对于教育界这样一所农村的普通完中来说尤其如此。但教育界的教师淡泊名利，无私奉献，学生的进步，就是他们最大的收获；学生的一声“老师好”，就是他们莫大的财富。

古人云：“一年之计，莫如树谷；十年之计，莫如树木；终身之计，莫如树人”，我庆幸命运赐给了我教师这个职业，我无悔当初的选择。只要我还能够站在讲台上，我就一定会以身作则，为人师表，一定无愧于“教师”这个称号，无愧于“人类灵魂的工程师”这个称号。

心中的110心得体会篇3

时间很快，一学期又到了尾声，这个学期说长不长，说短不短，只有四个半月，而且这个学期结束也较早，以往都是六月底才结束的，今年六月24号就结束了，所以又些结尾工作的事我们比较匆忙的结束。总的来说我们与幼儿也一起度过了一个愉快的一个学期，虽然其中也会发生一些小事，但我们也一步步的去改正，跟家长也是共同的去解决幼儿间的问题，由于每个幼儿的情况不同，所以我们所针对的方案也有所不同，现在到了尾声我们有再一次对他们进行了一些总结,我们的谱访工作也全面开展了.在谱访中,让我了解到幼儿的思想及家庭情况，因此，我在园领导的指导下，积极的去参加家访活动.而这次家访活动也给我留下了深刻的印象，令我感触颇多。

在家访中,首先对今年转来的十多位新生进行重点家访,在家访中,我们了解到了很多方面的情况.知道这些幼儿以前的一些习性.在家的状况.在家的脾气是什么.从家访中了解到这些幼儿各自有着不同的特点.在他们的身上我们得用不同种的教育方法去引导他们.也了解一下家长在家对幼儿的要求是什么.以便我们更好与家长的沟通工作.

在谱访的过程中,我们感受到家长们对子女的疼爱,，个别家长对幼儿已经到了溺爱的程度。特别是家里有老人的幼儿，.所以我们也细地了解了幼儿的兴趣爱好，性格特长及家庭结构、成长经历、健康状况、学习环境、在家表现、行为习惯，并听取了家长对教师的意见、及时地向家长反映幼儿在园的表现，肯定幼儿的优点，甚至是家长还没有注意到的闪光点，诚恳地指出幼儿缺点，耐心地传授家庭教育的方法，让家长知道幼儿的健康成长不仅是幼儿园的责任，也是家庭的责任，提醒家长不仅要关心幼儿的学习、生活，更要关心幼儿的情感和品德,以及幼儿的身心发展.幼儿在幼儿园里现在很多家长往往会比较注重幼儿的学习状况,而忽略了幼儿的心理发展.所以我们要去挖掘幼儿的那心里的部分,

在家访中,了解幼儿的状况是重要的,但同时了解家长也是不可缺少的一部分,与家长进行了情感沟通，达成了共识，会更大范围地取得了社会对教师工作的尊重与认同，也使得我们自己再次感受到了教师工作的神圣与责任，激发了工作热情;更使我们得到了教育和锻炼。通过家访，不仅弘扬了师德正气，还树立了教师的良好形象。密切了家园配合，深层互动，和谐一致，提高了教育的针对性、目的性和实效性。

而且家长对幼儿教育也呈现出很大的区别,有些家长对幼儿过分的严厉,什么事都会以打的形式解决,造成幼儿容易形成反叛的心理,有些家长却一律的顺从,对幼儿百依百顺，当做小皇帝，在日常生活中没有与孩子进行经常的多方位的思想情感交流等等。这些都需要我们摸清对象，对症下药，特别是与家长保持密切的联系，发现问题，及时解决，真正做到有的放矢。

总之,在家访中,教师与幼儿不是单方面的了解,也是双方面的互相了解,达成一定的共识.从而对以后的工作能更好的进行.还有在这次的家纺中，还有一件重要的工作，就是希望他们暑期能到幼儿园来读暑假，让他们了解到其中的好处是什么。

幼儿工作中的心得体会5

时间过得真快，转眼之间，幼儿园的实习即将结束。回顾这些日子，我学到了许多幼儿园的实际操作经验，这为我以后的工作打下了坚实的基础，成为我珍视的宝贵财富。在这段时间里，我尝试了许多人生的不同际遇，它教会了我执着，坚持，奋斗，理解和珍惜。这是我在学校里学不到的。这几周的实习生活，是苦中有甜，累中有乐，回味无穷。

在准备实习的前几周，我很矛盾。矛盾在于，很想去实习，很想去感受一下幼儿园的生活和幼儿教师的生活;在校期间曾俩次到学校所在地的幼儿园见习，感受了不同的氛围，尤其是在市幼儿园见习那一周，和谐的氛围让我特别憧憬幼儿园的生活，可是真正到了这个时候又特别害怕去实习，因为总感觉自己还没有能力去做一名幼儿教师。我们现在是大三，专业学习了两年，但是我们并没有完全掌握好所学的知识，何况理论与实践根本是两回事，怕自己胜任不了。怀着这样矛盾的心情去找实习的地方，刚开始由于对自己的不自信，找实习地的时候，没有勇气去那种公立园，只是去了一些私立园，我们走了很多的幼儿园，虽然我们去的那些幼儿园都希望我们可以留下来，但是一些大一点的幼儿园我们去了只能从保育员干起，小的就不同了，我们就可以直接代课了，所以，经过再三考虑我还是选择了一个比较小的幼儿园，先锻炼一下自己吧!

来到幼儿园见到以前的老师，她们的年纪也比我们大不了多少，有的甚至都是同龄，可看上去比我们成熟多了，我们还像个小孩，这些应该都源于社会的磨练吧。像我们这些一直在学校待着的人缺乏的就是这样的机会。说他们比我们成熟，不仅是外貌，更多的在于思想，在于社会交往方面。经过这次实习，我在这些方面有了很大的提高。我真正体会到了社会的复杂。

刚刚进入幼儿园的时候，才真切地发现在学校里学到的理论性的东西，在实际操作起来根本没法运用。经过一段时间的锻炼，在前辈的指点下我终于不再是那个拿到教材就发蒙无从下手的新手了，为了吸引孩子们的注意力，我和其他代课老师利用课余时间想动作，想尽一切办法吸引他们的注意力，事实这个方法特别有效，因为刚开始我的教学是特别的死板，我发现孩子们都不时特别愿意学，尤其我代的是小班小朋友，这个年龄阶段的孩子最大的喜好就是玩，但是我总觉得我把他们的天性都给泯灭了，怎样做才能让他们既能学到东西还能感觉到学习的快乐，那就是将教学内容贯穿到幼儿喜欢玩的游戏中。

园长告诉我们想要得到孩子与家长的认可首先要记住他们的名字。刚开始我以为这个一点都不重要，但是一次试验后我才发现这对于一个孩子来说太重要了，一次，我想让我班的一个小孩回答问题，但我就是想不起来他叫什么名字，无奈只好说：“这个宝宝……”可是让我失望的是那个小孩不但不理我，还哭了起来，当时我特别的纳闷他为什么会哭，事后我才知道是因为我不记得他的名字，从那以后，我特别注意，我带的班级总共只有16个孩子，孩子少，所以我用最快的速度记住全班了孩子的名字，原因很简单;孩子们的想法特别简单，他们就认为你能记住他的名字就是喜欢他，记不住就是不喜欢了。

还有一件事让我记忆特别深刻，在一次的家长意见回馈表上，有一个家长很直接的写着这么一条意见;教师不负责任，推卸责任，幼儿有不适不尽快向家长反映。当时我看完就被气懵了，我去找园长问了一下，园长告诉我可能就是因为上次小孩吃完药吐的那个事吧，其实那个事发生的当天我们就和家长说了，当时他也没说什么，但是他和园长说了，园长也认为没事就没和我们说，因为孩子在幼儿园吐什么的都是很平常的事，小孩的胃比较浅，有时可能因为水喝多了，不想吃什么东西了都会吐。当时感觉特别委屈，还很气愤，我总感觉我已经做得很好了，为什么还要这么说呢。后来园长的一番话让我有所领悟。她告诉我：没那个必要，这只是刚开始，以后的路还长着呢，如果你就因为这个就生这么大的气，还想放弃，那以后的路该怎么走，也许我们确实有做得不到位的地方，要不然家长也不会说，如果我们做得非常好的话，家长是不会这么说的，不管做什么事不能只想别人的过错，要先想想自己什么地方做得不够好，以后注意就是了。”

园长的一番话让我感觉不那么难受了。事后我也想了想，确实是我做得不够到位吧，园长还告诉我千万不要因为这个事就对那个小孩区别对待，我想我不会，作为一个老师，而且是一个幼儿老师，我深深地知道要公平的对待每一个孩子。而事实上我也是这么做得，当时生气的时候我想过我以后再也不管她了，可是事后我没有那样做。

还有一件事让我感觉特别的高兴，就是有一个离异家庭的小孩，跟爷爷一起生活，总之他就是和别的小孩不一样，也许是小的时候受到过什么伤害或是惊吓吧，他就不懂得自己去小便，刚去的那几天，天天裤子都得让他尿湿好几次，换都换不过来，后来经过我们的努力他终于在一个星期后不再尿裤子了，再后来我改变了他很多很多。

在保育这方面我学会了很多很多，我最大的体会就是提前体验了做妈妈的感觉，而且还是这么多孩子的妈妈，我还开玩笑说：我以后不想做个好妈妈都不行了，这功劳应全都归功于他们呀。

以上就是我在幼儿园这三个月体会最最深刻的了，还有很多很多就不一一列举了。

最后补充一点作为一个老师，再没有什么能比得上得到家长认可更值得高兴的事了，事实证明我做到了，我相信在以后的道路上我一定会做得更好，虽然我不能做到让所有的人都满意，但是我会尽我自己最大的努力去做，把每个孩子都当作我自己的孩子。

心中的110心得体会篇4

本人于20\_\_年6月在厦门大学附属第一医院和厦门市仙岳医院精神科实习，通过实践学习，感觉要想将以前学到的理论知识与实际临床工作相结合，就必须在平时的工作中，一方面严格要求自己并多请教带教老师，另一方面利用业余时间刻苦钻研业务，体会要领。

通过近一年的学习，除熟悉了各科室的业务知识外，我还很注意护士职业形象，在平时工作中注意文明礼貌服务，坚持文明用语，工作时仪表端庄、着装整洁、礼貌待患、态度和蔼、语言规范。在护士长积极认真指导下，我在很多方面都有了长足的进步和提高，平时坚持参加医院每月一次的业务学习，在一年的工作中，能始终坚持爱岗敬业，贯彻以病人为中心，以质量为核心的服务理念，提高了自身素质及应急能力。

当然，我身上还存在一些不足有待改进。比如，在学习上，有时仍有浮躁的情绪，感觉要学的东西太多，心浮气躁，尤其是在遇到挫折时，不能冷静处理。医在工作上，有时存在着标准不高的现象，虽然基本上能履行自己的职责和义务，但是在主动性方面还有待于进一步提高，这都是我今后需要改进和提高的地方。 在即将过去的一年里，要再次感谢院领导、护士长和带教老师给予的教育、指导、批评和帮助，感谢同事们给予的关心和支持。回顾过去，有许多进步和提高，同时也存在一些不足;展望未来，应当发扬自身的优点与长处，克服不足。

曾有人称赞精神科护士是真正的英雄，说这话的正是我们从小就无限敬佩的英雄～～警察叔叔。看到无须打斗也不用争拗只是一个眼神一个手势轻轻几句话就魔术般地让刚才还在喊打喊杀要生要死的精神病人服服帖帖地接受治疗和护理，于是他们由衷地赞叹：没有枪和警棍，却面对同样的危险，你们是真正的英雄！

其实我们不是英雄，因为英雄意味着不畏\_\_勇猛顽强，而我们面对病人偶尔被打了除了理解还要微笑。朋友们你们曾试过无缘无故被人打一巴掌或被人攻击吗？如果我说这些打人的人其实没有恶意甚至是出于善意，你们相信吗？事实如此，精神病人在幻觉下看到护士的脸上有蚊子、身边有妖魔鬼怪就会奋不顾身的上前攻击它们想以此来保护我们的护士。一次一位护士的头部被病人的拳头击中，当时就出现头晕、呕吐、皮下血肿等，可这位护士仅休息了二天就上班了，因为病人需要他，当问及此事护士却淡然地说病人也是在幻觉的支配下才会攻击我的，作为精神科护士的我不理解谁能理解。

对一般人来说，精神病是一个令人恐惧而又充满神秘色彩的名词，常使人联想起一个个满身泥圬、言行古怪、时哭时笑、呆滞冷漠，或暴跌凶残的人。五年前，我走上精神病人管理的工作岗位，开始了与精神病人直接面对面的接触，我们对精神病人的漠然无知、心存恐惧，到逐渐了解他们、同情他们，与他们交朋友，从而窥见了他们的喜怒哀乐，走进了他们的精神世界。

关于精神病，医学上是这样界定的：精神病是指内外各种致病因素影响下，大脑机能活动发生紊乱、导致认知、情感、行为与意志等精神活动不同程度障碍的一类疾病。病人有不同程度的自知力缺陷、心理障碍、丧失判断力、不能正常地学习、工作、生活，行为显得古怪，与众不同，在病态心理的支配下，往往有自杀自伤、伤害他人的动作行为，有的患者还认为自己心理与行为是正常的而拒绝治疗。

在精神科做护士，首先是安全问题，这也是院领导会上会下强调的重中之重。抑郁病人、自伤自杀甚至自残的心理，对于这样的病人，作为护理人员的我们，要多观察、多和其进行沟通交流。躁狂的病人对其周围的人，包括同室病友以及周围的医护人员易造成伤害，当然也包括自身的安全。在情绪严重不稳定期，我们要更多的给予保护性约束。

精神科病人多是药物控制，所以对其服药问题就显得至关重要。在精神科治疗上一定要防止病人藏药。如果病人藏药不吃的话，病情得不到基本的控制;如果病人把藏起来的药顿服，后果更严重，可以导致药物中毒甚至危及生命。

精神病人和一般的患者不同，他们没有自知力，连最基本的生理需要也表述不清，这就需要我们护理人员具备基本的职业道德，真正做到以病人为中心，充分维护他们的自尊。

在精神科工作这么久，并没有感觉到他们可怕，反而更觉得他们是最可爱的人，没有人与人之间的勾心斗角和纷争，我的人格跟着他们简单起来，我会做一名合格的护士，不辜负天使的称号。

心中的110心得体会篇5

军训的这五天，让我彻底明了对“时光飞逝“这个词的认识。五天的军训，度日如年，流完了这一年所流的汗水，但也成长了颇多。

脱去稚嫩、迈向成熟的我们，踏进了外事的大门，共同经历五天的军训生活。

八月的天空并不那么可爱，火红的骄阳恣意地释放着热量，在湛蓝的天空中显得格外突兀。路边的草也变得骇人，仿佛是来自地狱的荆棘。

第一天应该是最轻松的一天，每个人心中的三分钟热度还是有抵御能力的。接下来的几天，期待的心情渐渐被退宿覆盖。教官带领着我们在训练场上不停地走着正步和齐步走，一遍又一遍，手麻了，继续端着;腰酸了，继续挺着;脚疼了，继续撑着……枯燥、乏味、劳苦，但却不得不坚持。汗水一滴又一滴，像豆子一般，不停地滑落。有无数次后悔与放弃的念头，又有无数次坚持与忍耐。

军训好似一块方布，包裹着我们的酸甜苦辣。每一次的休息时间我们都如获珍宝，我们玩游戏，欣赏着同学的表演，让同学完成指定的任务。搞笑的语言、奇怪的动作，都是大笑的导火线。时不时发出的一阵阵欢笑都是肆意的，兴奋地，无与伦比的。每一片欢笑都能将要崩溃的身体唤醒，我们抱着娱乐的第一心态，度过最轻松几分钟。

然而，在一二一的口号声中，军训已经悄然离去，这短短的五天虽没有将我们训练成为真正的战士，但我们有了流血流汗不流泪的意识，有了坚持忍耐的意识，有了团结的意识。

化蝶必要破茧，只有撕破苦痛的大网，才可能让内心突出重围，收货宝贵的成长。这才应该是军训的意义，汗水的价值，成长的真谛。

军训已成为记忆，严厉又幽默的教官，老师的陪伴与鼓励也都留在了记忆的星河里。

心中的110心得体会篇6

一、实习目的

毕业实习是工程造价专业在学习阶段重要的实践教学环节。通过毕业实习，使我在所学各类课程的基础上，了解该专业在建设工程中的地位、作用和社会需求；为毕业设计和准备相关的信息和资料；对本专业建立相应的感性认识；为顺利完成毕业设计奠定基础；为毕业后走上工作岗位做好专业知识和技术技能的准备。

二、实习内容

下工地熟悉具体施工程序和在办公室锻炼预算的知识与技巧。

三、实习过程

在这段时间实习当中我了解到该公司在诸多项目里面做得最多的就是暖通和安装方面的工程，在其他方面做得很少或者说是没有做过，因为项目具体名称涉及公司保密问题，所以不能详细说明。

（一）施工过程

在下工地之后我知道了建筑给水排水的基本内容有建筑给水、建筑排水和建筑消防给水。建筑消防给水有两类：消火栓给水和自动喷水系统。

建筑给水系统的任务是按其水量、水压供应不同类型建筑物及小区内的用水，即满足生活、生产和消防的用水需要；而建筑排水系统的任务是将建筑物内的生活、生产中使用过的水收集并排放到室外的污水管道系统。

高层建筑的供水系统与一般建筑物的供水方式不同。高层建筑物层多、楼高，为避免低层管道中静水压力过大，造成管道漏水；启闭龙头、阀门出现水锤现象，引起噪声；损坏管道、附件；低层放水流量大，水流喷溅，浪费水量和影响高层供水等弊病，高层建筑必须在垂直方向分成几个区，采用分区供水的系统。设备工程师在设计高层建筑的供水系统时，首先要确定整幢建筑物的用水量。在高层建筑内工作和生活的人数很多，用水量很大，设备使用频繁，所以对供水设备和管网都有更高的要求。由于城市给水网的供水压力不足，往往不能满足高层建筑的供水要求，而需要另行加压。所以在高层建筑的底层或地下室要设置水泵房，用水泵将水送到建筑上部的水箱。

给水管网的干管呈枝状或环状布置。给水管网布置的基本要求：

1、要确保供水安全和良好的水力条件，力求经济合理。管道尽可能与墙、梁、柱平行，呈直线走向，宜采用枝状布置力求管线简短，以减小工程量，降低造价。

2、管道不受损坏。给水埋地管应避免布置在可能受重物压坏处，如穿过生产设备基础、伸缩缝、沉降缝等处。如遇特殊情况必须穿越时，应采取保护措施。

3、不影响生产安全和建筑物的使用。

4、利于安装、维修。管道周围应留有一定的空间，给水管道与其他管道和建筑结构的最小净距应按规范要求留置。

建筑消防给水系统有两种：一是消火栓给水系统，一是自动喷系淋统。

（a）消火栓给水系统是由水枪、水带、消火栓、消防管道、消防水池、高位水箱、水泵结合器及增压水泵组成的。水泵结合器是为了保证当楼内没有水可以用于消防灭火时可以由消防车向室内消防给水系统加压供水。消火栓距地面安装高度为1.1米。

（b）自动喷淋灭火系统多为湿式自动喷淋灭火系统。其特点是系统管网中为常压水，喷头为常闭。当建筑物发生火灾，火点温度达到开启闭式喷头时，水从喷头喷出进行灭火。地下室是直立喷头。在地上每个楼层都有烟感应器和温度感应器、吊顶喷头。当温度达到73度时，喷头就会自动破裂喷出水来水，水的喷射半径为1。8米，保证楼层内的每个点都能喷到水。若火灾持续一段时间使温度超过一定时警铃便会响起来并自动启动供水水泵。整个系统都自动完成，无须人力操作。当然楼内也应有其他灭火系统，如干粉灭火器等。

在办公室实习的任务主要来说就是看会图纸、做简单的造价和下工地等一些实践。首先我来说一下看图纸。为了能更明白的了解设计者的设计原理，我只有从每一份图纸里面找答案，图纸是我们必须掌握的交流语言！力求把每处不明白的地方都弄明白。因为实习过后就要进行工作了，看不懂图就不能做出合理的造价，所以看图对我说确实很重要。

（二）算量

实习主要工作有三方面，一，手算工程量；二，熟练工程造价所运用的各种软件；三，与同事师傅们对量。现做简要的概述如下：

1、手算工程量造价

在实习期间，查阅资料掌握的算量公式如下：

（1）收集和掌握各个和工程有关的资料（如全套施工设计图及有关标准图案、建筑工程预算定额和地区单位估价表、现行材料预算价格、各种取费标准文件等等。）

（2）熟悉核对施工图纸（对施工图及有关标准图集要由粗到细，由整体到细部进行审阅，一方面使工程的全貌扎根于脑内；另一方面发现错误可以向有关单位提出，便于修改或补充，以利于预算顺利进行。）

（3）深入现场和有关部门了解情况（如工地管道具体管材、安装方式、暖气片的类型、型号，电气线路的线的型号、线路走法、具体高度尺寸等。都要了解清楚，以便于使用定额。）

（4）计算工程量（对以上准备工作做好后，即可根据预算定额各个分部的说明和计算规则，计算各分项工程的工程量）。

（5）套用预算单价计算直接工程费（预算单价既是预算定额或单位估价表中的基价或单价。在工程量计算出后按下式计算：

各分项工程直接工程费=分项工程量×预算单价

其中，分项工程是一种假定的建筑产品，通过较为简单的施工过程就可以生产出来并可用适当计量单位进行计算的建筑工程或安装工程。

各分部工程直接工程费=各分项工程直接工程费之和

其中，分部工程是单位工程的组成部分。它是按工程部位、设备型号和种类以及使用材料和工种划分的。如土建工程中包括：土石方工程、砌筑工程、打桩工程、脚手架工程、钢筋混凝土工程等。

单位工程直接工程费=各分部工程直接工程费之和

（6）计算可竞争措施费（除其他中的其他）

分项工程直接费=分项工程量×预算单价

其中的可竞争措施费指：脚手架，模板，垂直运输工程，建筑物超高费，大型机械一次安拆及场外运输费

（7）计算其他可竞争措施费中的其他和不可竞争费

其直接费=单位工程直接费与可竞争措施费（除其他中的其他）中的人工和机械费的和×定额措施人工/材料/机械消耗量比例

其中，其他可竞争项目中的其他包括：支挡土板，打拔钢板桩，降水工程，冬雨季施工增加费，夜间施工增加费，生产工具用具使用费，检验试验配合费，工程定位复测场地清理费，成品保护费，二次搬运费，临时停电停水费，土建工程施工与生产同时进行增加费，在有害身体健康环境中施工降效增加费。

不可竞争项目包括：安全防护，文明施工费。

（8）计算直接费

直接费=单位工程直接工程费+可竞争措施费（除其他中的其他）+其他可竞争措施费中的其他+不可竞争费

（9）计算a

a=直接费中的人工费+机械费

（10）计算其他

企业管理费=a×相应费率

分包工程管理费=a×相应费率（用于包工包料工程）

分包工程管理费=a×相应费率（用于包工不包料工程）

（11）计算利润利润=a×利润率

（12）计算规费规费=a×费率

（13）计算税金税金=a×税率

税率按税务部门规定，依纳税地点的税率计算。

（14）计算单位工程造价

单位工程造价=直接费+间接费（规费和企业管理费）+利润+税金

（15）计算工程单位造价

土建工程单位造价=单位工程造价/建筑面积（元/㎡）

2、熟悉预算造价的部分软件

主要包括：天正、广联达、神机妙算、鲁班等等，可惜我就是只熟悉了一点。

3、与同事师傅们对量

首先用软件对量，相差不大就定量，差别很大就用手算的工程量

四、实习收获

天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的默默关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

1、自学能力

在学校里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。我担任的是预算员一职，随着新的定额的推出、新价目的推出、新计算建筑面积规则的出现等，自己所学的专业知识用上的并不多，让我不得不重新学习新的计算方法。在这个信息爆炸的时代，知识更新的速度太快了，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须时时刻刻在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

2、工地实习

通过工地实习，我不但掌握了一些不懂的具体环节，而且也巩固了我在学校期间所学习到的理论知识。在学校学习，理论与实际相差较大，一些知识虽然能在短期内被掌握、被运用，但一些知识则不能掌握，也不便于记忆，更谈不上掌握运用了，因此，老师所传授的内容虽然多、广、博，但是我们学习到的只是其一部分，或者是一些皮毛的东西，要想真真正正的掌握所有理论知识，只有通过实际的学习和参观，才能达到这个目的。

3、专业实习

在书本上学过的理论知识，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，也许等到真正做出一套大楼的造价时，才会体会到难度有多大；也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。通过这一个月期间，我验证和巩固充实所学的理论知识，加深了对相关内容的理解，接触课堂以外的实践知识，加深了解了对预算业的理解。培养了独立进行资料收集和解决问题的能力，拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走创业之路做准备。

心中的110心得体会篇7

?语文课程标准》中提出：“小学语文教学必须重视积累、感悟、熏陶，重视创造性思维的培养，重视语文运用能力、语感的培养，重视学生的实践活动，更要重视学生主体作用的发挥及探究精神的培养……”

这一系列目标，如果仅仅依靠传统教学中的一支粉笔、一本书、恐怕是难以达到的，而现代信息技术以其广博的内容，文本、图片、声情并茂，人与人、人与计算机的互动的灵活性，加之可不受时间与空间的限制等优势，与小学语文课程教学有效整合，成为语文教学的一种新的趋势。如何把信息技术融入到语文教学中，已成为教师们不断思考和探索的问题。现就信息技术在语文教学中的运用，浅谈几点体会。

一、巧用多媒体创设情景，激发学生学习兴趣。

爱因斯坦曾说过：“兴趣是最好的老师。”学生的思维活动是建立在浓厚的兴趣和丰富的情感基础上的。我们的多媒体课件大多由影视图像或图片剪辑而成，它可使学生置身于声像同步、动静结合的教学环境中，吸引学生的注意，激发他们学习的兴趣。当学生对所学的知识产生兴趣和积极的情感时，就会从内心迸发出向往和求知的强烈欲望，产生积极，主动的学习动机。

学习活动就不再是一种负担，而是一种享受，一种愉快的体验，学习效果也会事半功倍。这一点，多媒体教学就有它独特的一面：采用新颖的方法，使学生集中注意力，提高兴趣。如我在教《大海的歌》这篇课文时，我先播放美丽海边的录象片。动听的音乐、海浪声，优美的画面，不仅让学生欣赏了大海的博大、壮丽，而且让学生得到了美的陶醉，吸引了学生的注意力，提高了学生的学习兴趣。看完了录象片后，学生学习兴趣都被调动起来了，个个兴致勃勃，热情高涨。

二、直观演示，使课堂教学具体、生动。

在我们的教学过程中，会碰到许多抽象的知识，学生学习起来就比较困难，尤其是中、低段的孩子，在学习的过程中不能很好地理解这些抽象的东西。而多媒体的运用就可以使这些抽象的东西具体化了。如在讲授《称象》这一课时，如果只通过课本上的描述，这个年段的孩子不足以理解曹冲称象的这个过程，而这一段恰好就是本课的重难点。所以我采用了用多媒体演示的方法，可爱的动画图象、条理清楚的过程、简单易懂的语言使很多孩子在这一难点上有了更好的突破。

巧用多媒体，不但可以使抽象的过程具体，也可以使我们的教学更加生动。如《望庐山瀑布》一诗中所描绘的庐山瀑布倾泻而下的磅礴气势。教学时，可根据各个教学重点环节，利用录像分别再现定格画面。像这样运用录像资料来展现其真实画面，学生才能真切地感受“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的美丽和壮观，产生身临其境之感，教学重难点的解决才有破竹之势，学生的能力才能有更进一步的提高。

三、入情入境，启发学生心灵交流。

我常有这样的阅读体验：当读到文章感人的地方，往往会有一种难以名状的原始的感动。我想，我之所以会这样，是因为阅读时我融入了自己的感受、理解和体验，我已经与文本进行了深入的心灵交流。这样的阅读才是全身心投入的阅读，才会让人感受到阅读是惬意美妙的，是幸福温馨的。但学生缺乏阅读语感的积淀，对一些阅读材料往往感悟能力不强，影响自主式阅读的进行。借助信息技术，可以促成学生与文本心灵交流、唤起鲜明的“内心现象”，使学生也深得文章旨趣。

?庐山的云雾》一课中，为了让学生感受到庐山云雾的变化万千，奇美幽静，我先让学生看课文插图，在图中注上形容云雾的词语，然后再读课文，划出描写庐山云雾特点的词语。为了让学生完全入情入境，感受庐山的幽静，感悟云雾的神秘，，我运用多媒体，让学生闭目聆听描写“庐山云雾”的录音。录音中悠扬的音乐，夹杂着清晨山中鸟叫的声音，还有动情的描述。音乐的强弱，语调的高低让学生眼前展现出了庐山云雾的美：时而如白云从身边抚过，时而又如倾泻而下的九天瀑布。学生投入地听了，身临其境。在谈感受时，有的学生发自内心的说：“我仿佛置身于那神秘的云雾中。”还有学生说：“我一定要到庐山去，亲眼看看那神奇多变的云雾！”至此，学生的感情体验、心灵交流可谓是水到渠成。

四、注重拓展，深化学生体验。

想象力的基础首先是丰富的感性知识。其次还要有对具体形象的生动语言描绘的能力和对感性知识重新组合的能力。多媒体能给学生提供丰富的感知表象，教师不失时机地利用这些感性材料，培养学生语言的描绘能力和组合某种形象的能力，让学生展开想象的翅膀，在美好想象的天地里翱翔，不仅仅满足于利用感性材料达到教授知识的阶段。如《可爱的西沙群岛》一文，这是一篇介绍我国最南端景色的课文，有海滩、海底、海岛许多美丽的地方。

课堂上如何融趣味性、生动性为一体进行教学是至关重要的。我在课件制作中搜集大量的西沙群岛的图片及录像，在让学生自主学习课文的基础上，观看神秘的海底世界和充满生机的岛屿，从而歌颂我们的祖国有如此美好的景色。教材只是教学的凭借，课堂上不仅要让学生掌握书本知识，体会它所包含的思想内涵，更重要的是教给他们学习知识的本领。

在近几年的教学实践中，我深切地感受到多媒体教学要从教学的实际需要出发。它与传统教学方法不同是因为介入了现代教学媒体，在教学的过程中只有充分体现教师在教学中的主导作用和学生在学习中的主体地位，教学质量才有可能提高，才能充分体现多媒体教学的真正含义。只有有机结合语文教学的特征，多媒体优化小学语文教学目标才能更好地实现，素质教育才能真正地落到实处。

科学技术在不断的发展，教学中的教学手段也要求越来越高，这就要求我们教师在育人的同时，自己也要不断深造，提高自己的业务能力，为推进素质教育和现代教育技术的运用而努力。

心中的110心得体会篇8

幼儿健康教育是生活教育，幼儿园作为幼儿的生活环境，应当在盥洗、进餐、清洁、睡眠、锻炼、游戏等日常生活的每一环节渗透健康教育理念，实施健康教育策略，让幼儿在自然的生活中身心健康地发展，让幼儿在一个个环节中，从经历的各项活动中，随时随地感受到健康教育的要求，接受健康教育的影响。

一、创设良好的环境，促进幼儿身心健康发展

创设良好的艺术环境，悦耳的音乐、漂亮的图画、好听的故事都能吸引幼儿的注意。幼儿注意的时间短，容易受各种环境因素的干扰，自我表达的能力较弱更应该引起重视。幼儿一日生活中的游戏是幼儿的基本活动，在游戏中，幼儿可以自然地流露出内在的心理冲突以及用语言所不能表达的情绪情感；在游戏中，幼儿能自由而愉悦地感受和学习健康的态度、行为和习惯，体验身心放松带来的快乐。因此，在幼儿健康教育中，我们要充分发挥音乐、美术、舞蹈、语言艺术的作用，把艺术和游戏紧密结合起来，为儿童创设游戏的情境。

创设良好的师幼关系，让幼儿在集体中感到温暖，心情愉快，形成安全感，信赖感；《指南》中提出：成人要“保持良好的情绪状态，以积极、愉快的情绪影响幼儿”；“成人要用恰当的方式表达情绪，为幼儿做出榜样。如生气时不乱发脾气，不迁怒于人”等。这就是期望成人能以积极、正面的形象出现在幼儿面前，为幼儿树立榜样。所以作为教师，我们的言行举止深深影响着幼儿。我们应以关怀、接纳、尊重的态度与幼儿交往。为此，教师还应当积极构建健康的心理生活环境，创设和谐的班级氛围、平等鼓励的师幼关系。使幼儿情绪安定、心情愉快，要充分认识到心理环境对幼儿的影响有时比物质环境的影响更为深刻，要根据幼儿的情绪和行为表现反思、调整和改进心理环境，做到幼儿每天都能开开心心上幼儿园，喜欢与老师接近。

二、在日常生活中渗透健康教育

幼儿良好的健康行为和健康的自我保护意识不是靠几次主题活动，几节教育活动就能养成的。关键是要靠我们通过日常生活每个环节对幼儿随机地进行健康教育。《指南》在健康领域的教育建议中指出“提醒幼儿要保持正确的站、坐、走姿势”；“帮助幼儿养成良好的个人卫生习惯”；“提醒幼儿保护五官，如不乱挖耳朵、鼻孔，看电视时保持3米左右的距离”；“鼓励幼儿做力所能及的事情，对幼儿的尝试与努力给予肯定，不因做不好或做得慢而包办代替”；“结合生活实际对幼儿进行安全教育”；等等，这些都体现了在日常生活中渗透健康教育这一教育理念。所以我们在日常生活中要为幼儿提供适宜的学习和发展机会，减少包办代替。例如：幼儿饭前、便后洗手时，可以要求幼儿注意水流不能开得太大，洗完后关紧水龙头。在幼儿进餐时教给幼儿正确的进餐姿势，爱惜粮食，知道粮食来之不易。尽量吃完自己的一份饭菜，保持桌面清洁。小班幼儿在上厕所时，就可以随机进行怎样上厕所教育。又例如：幼儿的体格锻炼，我们可以通过早操、体育游戏，运动器材等进行。幼儿的自我保护意识和方法可以通过户外游戏时进行渗透。再如，在课间播放轻柔的音乐，提醒幼儿做到轻声说话、走路、物品轻拿轻放，减少噪音等等。再针对个别特殊幼儿应多提醒、多关心、多指导，使整体幼儿获得全面的健康教育。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！