# 2024年午休吵闹检讨书

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-10-06

*20\_年午休吵闹检讨书一早上好!今天我演讲的题目是“养成良好的作息习惯”。对我们来说就是午休晚休的时候睡觉，上课上自习的时候学习。众所周知，习惯影响着一个人的一生。好的习惯令人终生受益，不良的习惯则会阻碍人的发展与成功。英国哲学家培根就曾经...*

**20\_年午休吵闹检讨书一**

早上好!

今天我演讲的题目是“养成良好的作息习惯”。对我们来说就是午休晚休的时候睡觉，上课上自习的时候学习。

众所周知，习惯影响着一个人的一生。好的习惯令人终生受益，不良的习惯则会阻碍人的发展与成功。英国哲学家培根就曾经指出：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。因此，人应该完善教育，去培养一种良好的习惯。”而良好的作息习惯是我们作为中学生特别要注意培养的好习惯之一。

首先，养成良好的作息习惯对我们中学生的身心健康大有益处。俗话说：“身体是革命的本钱。”现在的我们正处在生长发育期，需要充足而有规律的的休息来保证我们身心的健康成长，以充沛的精力、饱满的精神投入到学习与生活中去。我们只有拥有一个健康的体魄，才能更好地去学习知识、提高素质。

其次，养成良好的作息习惯是遵守学校校规校纪的基本要求。学校根据我们的身心发展条件，为我们制定了详细合理的作息时间表，这就要求我们每天要按时作息，不要利用休息时间去做别的事情。有的同学午休晚休迟迟不进入宿舍，进入宿舍后也不能立刻安顿下来，准备休息，更有甚者在宿舍内大声喧哗，影响别人休息。导致在课堂上昏昏欲睡、无精打采、听课效率不高，使得学习成绩下降，从而放弃学习。

再次，养成良好的作息习惯可以提高我们的思想品德修养，提升个人素质。也许同学们会觉得这真是夸大其辞了!可是你们想过没有，当你在应该休息的时间里洗漱、洗衣服或聊天，或做其它事情的时候，是否会影响到你的室友们呢?你是否顾及到了他(她)们的感受呢?同时，当你在应该休息时，仍需值班老师督促，不断地给予提醒时，你是否想到了值班老师是牺牲自己的休息时间来督促同学们，如果同学们意识到了这些，能以一个尊重老师、尊重同学的心态去按时作息，那么这就说明你们的修养和素质都有提高了!

要养成良好的作息习惯需要我们从点滴做起，从每天做起。在休息时间，保持安静，按时作息，该休息时就休息，室友之间相互督促。希望同学们回去之后反思一下自己的行为，早日养成良好的作息习惯，我的演讲完毕，谢谢大家!

：

早上好!

首先讲讲午休吧。同学们，你们都知道，我们的作息时间已经改变了，中午有两个多小时的时间休息，主要是让大家吃了午饭后，要充分午睡。

随着夏季的来临，气温渐渐升高，而最健康、最科学的生活方式就是午休、午睡。同学们，你们经过一个上午的学习，已经消耗了大量的体力与脑力，吃过午饭后，如果午睡半小时到1小时，不但可以消乏解困，而且能补充体力、休养精神，为下午的学习打下良好的基础。

为什么要午休呢?一是为了保持良好的生物节律。

国外一项研究发现，人的睡眠周期是由大脑控制的。午睡就是自然睡眠周期的一部分，是人类自我保护的方式之一。人体除夜晚外，白天也需要睡眠。在上午9时、中午1时和下午5时，有3个睡眠需求高峰，尤其是中午1时高峰较明显。很多人一到中午，很自然地就会有困乏感。

所以，午休是保持良好生物节律的要求，有助于保持大脑清醒。不少人，尤其是体力与脑力劳动者都会体会到，午睡后工作效率会大大提高。有资料表明，在一些有午睡习惯的国家和地区，其心脑血管病的发病率要比没有午睡习惯的国家低得多。

午休有什么好处?二是给“健康充电”的有效方式

午休虽不是主要睡眠，而且时间短暂，但它对健康所产生的效应却很大。所以，有人把午休比喻为最佳的“健康充电”方式，是有一定道理的。那么，午休有哪些好处呢?

1、能消除疲劳、养脑健脑。同学们经过一上午的学习，你们的大脑处于疲劳状态，午休可使人的大脑及身体各个系统都得到放松与休息，使人精力充沛、反应敏捷，并有助于改善脑部供血系统，增强机体防护功能。

2、补充睡眠、消暑解热。由于夏天日长夜短、暑热袭人，早上鸟鸣蝉噪，夜间蚊叮蝇爬，都会影响我们的睡眠质量，这就更需要通过午休来补充夜间睡眠的不足。同时，由于中午是一天中最热的时候，此时若能午睡，放松休息一下，还会降低中暑的发病率。

3、缓解紧张、平衡心理。研究表明，午休是缓解紧张的有效办法，它能有效地帮助人们保持心理平稳，延缓人体分泌导致细胞衰老的氧化物质。

我上面讲了这么多午休的好处，其目的就是为了让大家能体谅学校的良苦用心，为了让大家认识到午睡的重要性，为了让大家健康成长。

下面再讲讲夏季安全吧。

“人生之事，安全为大”。的确，如果一个人连自己的生命都不在乎了，那他还需要什么呢?夏季到了，昼长夜短了，我们外出的时间也越来越来多了，但不安全因素也随之而多了。同学们，双休日时，要去野外活动，你们一定要有大人陪同，千万不能独自一个或与同学集伴而去，因为你们都是小学生，还小，自我保护能力还不强。比如，我们周边有许多的河堰、水塘、山水池，多数水位较高，你们千万不要去那里玩耍、洗手洗脚等，那里是很危险的。同时也不要轻易去登山、爬树去。或玩一些不安全游戏。在上学、放学路上一定要靠右行，严格遵守交通规则，更不要追逐打闹。

今天，我主要讲了午休和安全两个方面，希望同学们深刻牢记在心里，并落实在行动中。你们有信心吧?

谢谢大家，我的讲话完毕。

**20\_年午休吵闹检讨书二**

本人xxx,保证在校午休期间遵守学校各项午休纪律的规定，承诺做到以下几点：

1.午休时做到不与同学交谈，不随意走动，不看漫画小说等。

2.如有事要处理，应举手向午休管理员反应。

3.一点十五分之后按要求趴下休息，不能再做作业看书，直到午休结束。

4.午休前应装好饮用水，以及去洗手间。午休期间，不准走出教室装水，不准去洗手间(如有特殊情况，需向午休管理员反应后再去)

如果违反午休纪律三次(情节严重的一次)，则必须回家午休至少一个星期以上，屡教不改者直接取消午休资格。

学生签名：

家长签名：

20xx年xx月xx日

**20\_年午休吵闹检讨书三**

敬爱的老师：

您好！

为了表示我们对午休期间讲话吵闹行为的愧疚，特此写下这样一篇检讨向您赔罪，恳求您的原谅。也为了表达对您的尊重与爱戴，我们特地通宵达旦地写了这样聊聊几百字的检讨书，这可是我尽力全力才写的。

总的来讲，午休课讲话的行为是一种没有素质、不讲礼仪、没有公德心的行为。中国是礼仪之邦，上下五千年的文化传承下来，告诉我们需要以礼待人，要谦恭待人，更要设身处地为人着想。即使不能做好事，也绝对不能做坏事妨碍别人。而此次我们两个人午休讲话，还讲得这么大声，期间伴随有50-60分贝的“哈哈大笑”，着实地影响了同学休息，实在是非常不应该啊。

说实话，我现在已经幡然醒悟了。午休讲话真是没有什么可以讲话的，无非就是聊一些家长里短，实在是无聊之极了。

在此，我向老师保证我们今后一定不在午休课讲话了，请老师相信我们。

此致

敬礼

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

检讨书200字 | 检讨书300字 | 检讨书500字 | 检讨书1000字 | 检讨书20\_字

**20\_年午休吵闹检讨书四**

尊敬的家长同志：

您好!

现天气渐热，为使您的孩子能够按时午休，确保充足的学习精力，我校决定从20xx年5月4日起实行午休，现将有关规定向您汇报，请您予以配合。

1、午休时间：12：50—13：50，共60分钟，下午上课时间14：10。午休时间学校将关闭大门。

2、午休期间，中午留校的学生在本班教室学习或休息，不准在操场、楼道等场所玩耍;住宿生在学生公寓休息;中午回家吃饭的学生在家休息，不得提前到校，13：50之后方可进入学校。“五一”之后学校食堂将结束对外承包，由学校成立专门班子强化管理，增加饭菜的花色品种，改进饭菜口味，注重科学营养配餐，确保卫生安全，学生午饭可以到学校食堂就餐。请教育学生不要食用校园周边的无卫生保证的小吃。

3、中午回家吃饭的学生家长请电话告知班主任孩子中午回家吃饭，以免出现管理空档。同时家长要督促孩子按时午休，严禁上网吧，到海边、池塘玩耍、游泳，督促学生按时上课。学校将安排值班教师加强对在校午休学生的管理。孩子是每一个家庭的希望，请家长一定要高度重视，确保孩子按时午休，按时上学，严防溺水、交通事故等恶性事件的发生。教育子女严格遵守学校各项规定，做文明守纪的中学生。

本保证书从签字之日起有效。本责任书一式两份，班主任、家长各执一份。

学生姓名：

家长签名：

x年xx月xx日

**20\_年午休吵闹检讨书五**

随着现天气渐热，为保证能够学生按时午休，提供充足的学习精力，我校决定从20xx年5月3日起实行午休，特制订以下规定，请家长同志予以配合。

1、午休时间: 12:00-14:10，共130分钟(包括午饭时间)，下午上课时间14:30。午休时间学校将关闭大门，14:10学校开大门，在家午休的学生方可进入。

2、午休期间，中午留校的学生在本班教室休息，不准在操场、楼道等场所玩耍，更不准外出赶集、上网等;中午回家吃饭的学生在家休息，家长监护督促孩子休息，提高孩子的午休质量，不得提前到校，学校预备时间为14:20

3、中午回家吃饭的学生，家长必须监护学生午睡，加强对学生上学、回家、午休期间的管理，严禁到河边、池塘玩耍、游泳，请家长督促学生按时返校上课，严禁迟到现象的发生，在午休时间内因家长管理或监护不力造成的安全事故，由家长自负责任。

4、孩子是每一个家庭的希望，请家长一定要高度重视，确保孩子按时午休，按时上学，严防溺水、交通事故等恶性事件的发生。教育子女严格遵守学校各项规定，做文明守纪的小学生。

本责任书从签字之日起有效。本责任书一式两份，班主任、家长各执一份。

班主任签名:

家长签名:

学生姓名:

中心小学

20xx.5

**20\_年午休吵闹检讨书六**

午休时候讲话检讨书范文

?【导语】要写检讨？当拿好纸笔准备动手写的时候却不知从何下笔，写到一半看来看去不像检讨书不得不重新来过，没关系来看看整理的午休时候讲话检讨书范文吧。

?【篇一】午休时候讲话检讨书范文 ?

尊敬的 xxx：

为了表示我们对午休期间讲话行为的愧疚，特此写下这样一篇检讨向您赔罪，恳求您的原谅。也为了表达对您的尊重与爱戴，我们特地通宵达旦地写了这样聊聊几百字的检讨书，这可是我尽力全力才写的。

总的来讲，午休课讲话的行为是一种没有素质、不讲礼仪、没有公德心的行为。中国是礼仪之邦，上下五千年的文化传承下来，告诉我们需要以礼待人，要谦恭待人，更要设身处地为人着想。即使不能做好事，也绝对不能做坏事妨碍别人。而此次我们两个人午休讲话，还讲得这么大声，期间伴随有 50-60 分贝的“哈哈大笑”，着实地影响了同学休息，实在是非常不应该啊。

说实话，我现在已经幡然醒悟了。午休讲话真是没有什么可以讲话的，无非就是聊一些家长里短，实在是无聊之极了。

在此，我向老师保证我们今后一定不在午休课讲话了，请老师相信我们。

签名：

时间：20\*\*年\*\*月\*\*日 ?

?【篇二】午休时候讲话检讨书范文 ?

敬爱的班主任老师：

此番我在午休课期间的吵闹行为严重地违反了班级纪律，影响了同学们的午间休息，在此我递交这篇检讨书给您，以深刻反省自身错误。

回顾错误，当时我在教室里大吵大闹，而且还大声讲话，不时地唱了几句歌。我这样的行为实在很过分，众所周知午休时间是确保同学们通过休息放松以更好的精神状态迎接下午学习。可是我的吵闹行为，就影响了同学，很可能造成受我影响同学下午上课没精神、犯困等情况。

现在您批评了我，我已经知道错了，下次再也不敢了。最后，我向您做出郑重保证：今后我一定要牢牢遵守午休纪律，绝不再犯。

签名：

时间：20\*\*年\*\*月\*\*日 ? ?【篇三】午休时候讲话检讨书范文 ?

尊敬的 xxx：

今天的午休期间，我没有控制住自己的贪玩的个性，就不自觉地说了话，在此过程中，xx 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，我利用这宝贵的学习时间来 xx，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 xx 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“……”的时候，我竟犯了这样的错误，使我们的这个集体的形象受到极大损坏，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 xx，对不起 xx……。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。

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，在学校内在 xxn 内，争当一名作风优良，学习踏实的学员/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。

签名：

时间：20\*\*年\*\*月\*\*日 ? ? ?

午休讲话检讨书汇编15篇

午休检讨书

午休检讨书15篇

午休检讨书(15篇)

午休在宿舍讲话检讨书800字（精选7篇）

**20\_年午休吵闹检讨书七**

根据上级通知，学校决定从20xx年5月2日开始学生午休。为了进一步加强我校学生午休的管理，杜绝安全事故的发生，结合我校实际特制定本责任书。

1、为了保证孩子们有足够的睡眠时间，有充沛的精力投入学习，学校决定从5月2日开始安排午睡。午睡时间12：30——14：20，由于学校不具备午休条件，因此，要求学生全部在家午睡。

2、家长要加强学生上学、返家途中的管理，特别是不准学生私自到河、塘、库等水域洗澡，严禁在河边或池塘钓鱼、玩耍;在上学放学途中要注意交通安全，要教育孩子遵守交通规则。我校夏季作息时间为上午8:00上课，11：30放学;12：30—14：20午休;下午14：30上课，17：10放学;请家长督促学生按时上学和返家，如未按时返家，请及时与班主任和学校负责人联系。

3、学生在家午休，家长要认真监督，及时提醒学生按时起床，按时到校。学校规定2:20以前禁止学生到校，严禁学生中午期间不午休而到处乱窜、在路上逗留、玩耍，甚至到野外水域洗澡、玩耍;家长(或监护人)要切实做好学生在家午休期间的管理工作。

4、午休期间，学校将净校，学生不得以任何理由在学校逗留;下午14:20学校开大门，学生方可进入校园。

5、本责任书从双方签字之日起至秋季学生午休结束期间有效。

午休期间，家长是孩子的第一安全监护人，家长要承担学生的一切安全责任。望各位家长要高度重视，密切配合，确保子女按时午睡，按时上学，严防一切意外事故的发生。如有异常情况请及时与学校、班主任联系。

学校联系电话：

校长联系电话：

班主任联系电话：

家长(或监护人)(签字)：

学生(签字)：

班主任(签字)：

x小学

20xx.5.2

**20\_年午休吵闹检讨书八**

尊敬的老师：

您好！

此番我在午休课期间的吵闹行为严重地违反了班级纪律，影响了同学们的午间休息，在此我递交这篇检讨书给您，以深刻反省自身错误。

人非圣贤孰能无过，知错能改善莫大焉。我之所以写下这句话可并不是为了我自己开脱，我只是告诫我自己，犯错没关系，但是一定要知错就改。同时也希望老师你在看完我的这一份检讨书之后，能感受到我诚心认错的态度，也能原谅我的这一次过错。

回顾错误，当时我在教室里大吵大闹，而且还大声讲话，不时地唱了几句歌。我这样的行为实在很过分，众所周知午休时间是确保同学们通过休息放松以更好的精神状态迎接下午学习。可是我的吵闹行为，就影响了同学，很可能造成受我影响同学下午上课没精神、犯困等情况。

对于我做的这件事情来说，是没有开脱的理由的，而且我这样做也是错的很离谱的。明知道大家都在休息，我却还做出这样打扰到大家的行为，真的是太可恶了。我这属于把自己的快乐建立在别人的身上。这样更是表露了我品格上面的缺陷。

一个学生，在学校里面就是要听老师的话，并且好好学习，遵守校纪校规。但是我却没有做到，这件事情其实不难，可是我却不能做到，这真是太让人失望了。而且也太让我惭愧了，因为和我相比，我的同学们都做得很好，既然他们能做好，那我为什么不能做好呢？所以这样一想，真的是十分惭愧啊！

为了能让老师你感受到我的十分诚意，我决定自请老师你严厉的惩罚我，以示课堂纪律的威严。也避免下次同学们学我犯这样的低级错误。而且我知道，我不能光在检讨书中说的这么好听，我还需要拿出实际行动来。所以我决定明天起，实际的做给老师你好好看一下。

现在您批评了我，我已经知道错了，下次再也不敢了。

最后，我向您做出郑重保证：今后我一定要牢牢遵守午休纪律，绝不再犯。

检讨人：xx

20xx年x月x日

逃课检讨书 | 打架检讨书 | 旷课检讨书 | 上课说话检讨书 | 上课迟到检讨书 | 考试作弊检讨书

**20\_年午休吵闹检讨书九**

为了表示我们对午休期间讲话行为的愧疚，特此写下这样一篇检讨向您赔罪，恳求您的原谅。也为了表达对您的尊重与爱戴，我们特地通宵达旦地写了这样聊聊几百字的检讨书，这可是我尽力全力才写的。

总的来讲，午休课讲话的行为是一种没有素质、不讲礼仪、没有公德心的行为。中国是礼仪之邦，上下五千年的文化传承下来，告诉我们需要以礼待人，要谦恭待人，更要设身处地为人着想。即使不能做好事，也绝对不能做坏事妨碍别人。而此次我们两个人午休讲话，还讲得这么大声，期间伴随有50-60分贝的“哈哈大笑”，着实地影响了同学休息，实在是非常不应该啊。

说实话，我现在已经幡然醒悟了。午休讲话真是没有什么可以讲话的，无非就是聊一些家长里短，实在是无聊之极了。

在此，我向老师保证我们今后一定不在午休课讲话了，请老师相信我们。

检讨人：

日期：xx年xx月

日检讨书篇2

尊敬的老师：

今天午睡我在教室里玩手机，结果手机被老师没收了，这件事是我的不对，我违反了学校和班级的纪律，老师三令五申不许在教室玩手机，我却还是犯了错误，这说明我忽视了班级的纪律性，没有听老师的话，自由散漫，对自己要求不严格，我知道自己平时贪玩，却没能很好的控制自己，没有合理的安排时间，在玩手机的时候还心存侥幸，以为不会被发现，现在看来我错了。

学校是学习的地方，不是玩的地方，我的行为不是一个学生应该有的行为，老师对我的严厉是为了我好，我应该服从班级和老师的管理，认真听老师的话，同样的情况以后绝对不能再出现。

这件事给了我很深的教训，我想我会牢牢的记住，并以此为戒，今后我一定会严格要求自己，做一个学生应该做的事情，在校认真学习，分清学习和玩的界限，不再让父母和老师为我操心。

检讨人：

日期：xx年xx月xx日

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找