

最新减肥总结心得分享 减肥督导工作总结 (通用5篇)

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

减肥总结心得分享 减肥督导工作总结篇一

一、基本情况

穆棱市河西中学地处穆棱河西畔，始建于1965年，是一所乡级全日制初级中学。学校占地18050平方米，总建筑面积3015平方米，学生活动场地12600平方米，拥有一个200米的环形跑道运动场及篮球场、足球场、排球场。现有教学班6个，在校学生201人，教职工42人。其中高级老师5人，中级老师22人，教师的平均年龄为40岁。

二、巩固提高情况

1、师资队伍我校有一支具有向心力、凝聚力、富有创造力的干部队伍和一支积累了较丰富的教育教学经验又与时俱进的中青年教师队伍。学校教师不断学习，业务水平逐步提高。全校42名教师学历达标率100%。我们恪守优良师资是最大财富的理念，开创各种途径培训优秀教师。几年来，我校有金阳、赵淑玲、谭钰、程立红等多名教师参加穆棱市“一赛五评”教研活动，并取得了较好的成绩，多名教师的科研成果获奖。教师们现代教育思想和理念的指导下，能熟练地运用现代教育技术，与学生平等相处，合作学习，教学相长，使课堂成为学生愉快学习，创新发展的乐园。

3、学校管理

（1）健全机制，全面提高班子成员自身素质

学校领导首先对自己高标准、严要求，处处以身作则，努力起到模范带头作用，做到有主见，增学识，想干事，能干事，干成事；时刻牢记学校无小责，职工无小事，时时事事为职工，时时处处为学校。我们精心谋划，周密思考，研究制定了一系列科学化、规范化、精细化、人文化的管理制度，形成了校长负责、党支部监督、民主与法制的管理体制。

（2）加强安全教育，确保师生安全

学校全面贯彻党的教育方针，坚持德育为首，扎实推进素质教育。我们以“办规范加特色学校、建优化加特点队伍、育合格加特长学生”为办学宗旨，把实现“学校管理规范，教学手段现代化，科研兴校特色化，教师队伍优质化，学生培养个性化”作为办学目标，全面提高教育教学质量。

（5）在德育方面，学校坚持“一切为了孩子，为了一切孩子，为了孩子一切”的办学思想，深入推进养成教育、“我能行”成才教育、“爱心教育净化心灵”、“古诗词诵读”、“文化校园建设”等多项教育工程的开展。我们叫响了“养成良好习惯，从我做起，从现在做起，从点滴做起”的口号植根于每一位教师和每一名学生的心中。此外，我校还大力加强学生的“礼仪教育”、“诚信教育”、“感恩教育”，不断增强学生的集体主义、爱国主义观念。通过开展异彩纷呈的德育系列教育活动，提高了学生的综合素质，促进了学生身心的健康发展。

（6）在教学方面，学校紧紧依托校本教研，坚持走科研兴校之路，扎实推进新课程改革。我们坚持以课例为载体，倡导同伴互助，力求整体提高，先后开展了以教师自我诊断、自我评价、自我反思为目的的自录课；由教导处人员、骨干教师、学科带头人、年级教研组长组成“会诊”小组，定期对青年教师进行集中把脉的会诊课；市级以上获奖教师的示范

引领展示课；以年级组为单位开展的主题研讨课。这些课型的创设帮助老师们在学习中感悟，在实践中反思，在探索中提高。同时，学校积极推进“培青工程”和“名师工程”的开展，加强对教师的理论指导和专业引领导，做好对青年教师的“传、帮、带”工作，为教师的发展搭建了平台。

三、特色活动

减肥总结心得分享 减肥督导工作总结篇二

是最新发布的《2018年农场上半年工作总结范文》的详细范文参考文章，好的范文应该跟大家分享，为了方便大家的阅读。

精心整理了“2018年农场上半年工作总结范文”，望给大家带来帮助!更多个人总结范文,工作总结范文,班主任工作总结范文,教师工作总结范文,个人工作总结范文,年终工作总结范文,销售工作总结范文,试用期工作总结等范文,请关注工作总结栏目!

一、领导重视，是畜牧业发展原动力

1、分局领导重视，分局各级领导亲临我场视察指导畜牧方面的工作，尤其对肉牛科技园区和育肥小区的建设，饲养管理，防疫灭病等工作做出了重要的指示。

2、农场领导重视，为了发展肉牛养殖业，加大招商引资力度，农场领导将畜牧工作摆上了议事日程，多方筹集资金，建立高标准化肉牛科技园区和育肥小区，本着万事畜牧先行的原则，加快了畜牧发展的步伐。

殖的热潮，使各作业站超额完成下达的指标。

二、基础设施建设是畜牧业发展的基础

在 20xx年的基础上，对五个高标准园区进行了修建，改造和完善，13276平方米，其中第五作业站新育肥牛舍建6000平方米，范文内容地图月出栏1000头肉牛基地。第一作业站500头小区1个，第七作业站500头小区1个，第八作业站xx头小区1个，二十作业站500头小区1个，畜牧科实验小区300头小区 1个，在第五作业站建青贮窖7座，贮青贮 吨，改善了饲养条件，提高肉牛的生产水平和经济效益。

减肥总结心得分享 减肥督导工作总结篇三

在挂职之初，我就给自己作出了^v三不^v的工作定位，即要做事不做客，到位不越位，临时不应付，用最短的时间尽快实现由学习、熟悉工作到参与、配合工作、积极主动工作的^v三个阶段^v的跨越转变。

农场党委的主要领导对我很客气，场区两级干部对我很尊重，但越是这样，我就越放低身架，虚心向他们学习，真诚与大家相处，主动和大家沟通。同时，不向他们提分外要求，不干扰他们的正常事务，以积极的主人翁姿态和实际的行动，摆正位置，尽心尽力，珍惜这难得的锻炼机遇。

一是虚心学习，当好学生。由于在县级机关工作二十余年，一直从事的是业务工作，虽然经常下乡和基层乡镇、村干部也打交道，也熟知乡镇的工作任务，但对乡镇的具体工作还是初次深入的参与其中，于是学习成了我挂职的第一主题。首先，我找来场部大量的制度文件学习，熟悉理论，掌握政策，做到心中有数。其次，虚心向党委政府的主要领导及场部和作业区两级干部们学习，学习他们工作思路、方法和推进深化的措施手段。场党委的主要领导和工业办公室、招商劳力站等负责人不厌其烦，热情解答，而且还带我参加一些具体活动，使我对银塘工业区的发展历程等很快就有所了解。3个月来，我共学习有关文件资料20余篇；走访工业园区企业50多家；参加了第十三届中国。海峡项目成果交易会，代

表银塘工业区管委会与香港金日实业有限公司进行了现场签约。

二是参与配合，当好助手。在初步熟悉了解的前提下，我积极参与一些具体工作，主动融入，默契配合，以助手的角色推动参与事情的圆满完成。在基层作业区换届考核工作中，我按照镇党委林副书记要求，配合做好各项考核材料，跟随场部领导积极参与“两违”执法的拆除行动和征地赔青核查丈量工作；参加了13个作业区的换届选举工作；积极参与了共明作业区美丽乡村的建设、共同、山后、东厝及黎明作业区的生猪养殖整治、金日实业公司的征地赔青丈量、农场商会迎接国家工商联的调研准备、农场商会组织的外来务工子弟的夏令营筹备等工作。

三是牢记使命，推介武功。挂职期间，我加强与当地党政干部的交流，虚心做他们的小学生，诚心和他们交朋友，建立了深厚的感情和友谊；加强与长泰企业界人士沟通渗透，坚持互换名片，宣传武功的自然资源、人文环境、风土人情和招商引资项目及优惠政策，使大家增进了对我县的了解。现已与长泰农场商会达成来武考察的初步商定，商会会长徐智心将与10月下旬带队来武考察。

挂职锻炼是一个难得的自我提高和自我完善的学习机遇，更是一次终生难忘的人生经历。在整个挂职过程中我时刻牢记：挂职不是镀金，更不是享受休闲，而是去补课、去吃苦，去服务，去体验！由于“挂职”是一种特殊身份，代表的不仅仅是个人形象，更是组织的形象，只有通过自己的认真履职，才能充分展示武功的形象。挂职三个月，我严格按照作息时间上下班，认真学习有关资料，广泛进行考察调研，坚持多听、多看、多学、多记、多想，做到边学习、边交流、边思考。通过向领导同事学习，向工作实践学习，增强了大局意识和发展意识，认识到锻炼机会的难得、经济发达地区工作的难度，进而全面增强了工作的责任感和使命感。

精诚团结，勤政廉政，无私忘我，群策群力，不等不靠，使工作办法总比面临的困难多，凭汗水和智慧引领了银塘工业园区迅速崛起，有幸学习生活在这样的群体中，与他们朝夕相处，并肩工作，心灵备受震撼，心胸舒展开阔，做人、做事的境界都得到了提高。

减肥总结心得分享 减肥督导工作总结篇四

最高体重记录： 公斤

目前体重：68公斤

中级目标体重：55 公斤

终级目标体重：50 公斤

给自己定的时间：12 个月

性别：女纸

居住地：广东深圳

废而终结。这次再也不能这样了，要么瘦，要么灰飞烟灭。除了减肥以为，我还要注意我的身体健康，不能采取非正常的减肥手段，比如使用减肥药物等。身体是革命的本钱，不能为了美丽而拖垮了我自己的身体，保持一颗平常心，心态决定一切。

我减肥不是为了别人，不是为了别人看我时的目光，也不是为了吸引更多人的注意力，只是为了自己而减肥，我讨厌肥胖。

从今天起，记录我减肥历程中的每一天，让大家一起见证我的减肥之路，不管是苦是甜，都与大家一起分享，不管是苦

是乐，我也会坚持到底。

减肥计划：

早上坚持吃早餐。早餐为水果和豆浆。

以上几点规则，如无特殊情况，一定严格按照执行。如果没有按照以上规则执行，罚自己一个月不买衣服，不外出逛街。谨以此来激励自己来减肥。要不瘦下来，要不灰飞烟灭。

减肥总结心得分享 减肥督导工作总结篇五

（一）农业经济稳步发展。全场上下紧紧围绕场员群众增收，农场增效这一核心，狠抓农业工作。2009年上半年全场水稻种植面积316亩，科技骨干措施推广率达100%；柑桔种植面积达3500亩，劣杂品种改良面积200亩；葡萄种植面积2100亩，其中优质红提葡萄种植1800亩；其它经济作物767亩（含复种、套种）。上半年完成一产、三产生产总值329万元，财务收入12万元，支出156万元。

（三）抓实项目的筹备、上报、争取工作，招商引资成效显著。结合深化**农（林）场改革，认真对接好中央和省州县配套政策、配套项目。紧紧围绕“十一五”规划中国家投资重点的转移，加大项目的论证、储备、上报和争取工作。上半年完成上报项目可行性研究报告2份，项目概算总投资额达150万元。

（四）认真贯彻落实侨务政策，积极推进**农场的改革和发展。按照《_关于推进**农（林）场改革和发展的意见》（国发[2007]6号文件）和《**省人民政府关于推进**农（林）场改革和发展的实施意见》（云政发[2009]13号文件）的安排部署，以“体制融入地方、管理融入社会、经济融入市场，不断增强自身发展活力，使**农场广大职工和归难侨共享改革发展成果”为目标，以“因地制宜、分类指导，立足当前、

着眼长远，一视同仁、适当照顾，中央支持、地方负责”为基本原则，以“解决历史遗留问题与着眼长远发展相结合，深化体制改革和加大政策扶持相结合”为基本思路，完成了清产核资工作和**农场改革方案的上报工作。完成了土地确权办证的外业走线、测设及资料的查找等工作；669户归难侨危房改造工程项目指标已全部下达，为更加科学合理地规划和组织实施好我场的危房改造工程，于6月20日至25日组织了相关人员历时6天时间到勐库、耿马、柯街等三个**农场参观学习、交流危房改造工作经验，目前已经有2户建盖结束，安排在一队、十五队晒场的22户危房改造户已审核确定，并于今年下半年全面启动；完成了**农场改革中参加社会养老统筹的“4050”归难侨职工、场员人数的清核工作。在全面推进**农场发展改革中，认真处理好年度特点和改革关系的同时，以稳定为核心，以推进**农场改革为主线，以做好各项工作为前提，以确保全场干部、职工、场员最大限度地享受到改革成果。

亩的粮食直补工作，共发放粮食直补资金元。六是抓实营销经纪人队伍建设，进一步拓宽农产品的销售渠道，为场员增收致富奠定基础。

总结上半年的工作，我场经济社会各个方面得到了快速发展，这得益于_、_和各级政府部门、侨务部门对**农场改革发展的关心支持，得益于场党委、行政的团结和全场上下的共同努力，但在快速发展的同时，农场还存在着很多突出的矛盾和问题：一是一产内部种植业比重大，场员进入市场的组织化程度低，影响了场员增收和农场增效；二是项目建设由于受环境和客观条件的制约，对推进工作进程有较大影响；三是**农场改革中，涉及体制机制、机关管理人员的去留，造成维护稳定难、工作开展难的问题；四是城区三个队失地场员的生活出路问题；五是农场承担社会职能过多、行政支出大、财务收支严峻、干行政活吃企业饭的问题。对于以上这些问题和困难，我们将在上级的关心指导下，在**农场的改革进程中逐步加以解决。

二、下半年工作打算

一是进一步深化农业产业结构调整，促进农业增效。围绕发展特色型、生态型、外向型、加工型农业，拉动产业结构调整，继续发掘地区潜力，打造名牌农产品，提高农产品的市场竞争力，努力把农产品生产优势转化为场员增收优势。结合实际，在把握市场行情的同时，加快产业结构调整步伐，大力促进农业增产增收，加大科技推广力度，促进科技、旅游、营销相结合，不断推动第三产业发展。

二是积极配合和扎实做好**农场改革与发展工作，切实解决农场发展过程中存在的困难和问题，努力理顺有利于**农场发展的体制和机制。认真组织实施好2007—2009年度归难侨危房改造项目669户改造户的建设任务，逐步改善广大归难侨的居住生活条件。认真组织实施好一期人畜饮水工程的建设扫尾工作，尽快争取启动二期人畜饮水工程建设。

三是进一步拓宽农场经济增长点，抓好增收节支工作，继续加大对差欠款的催收力度，压缩各种财务支出，有效缓解我场财务收支矛盾。进一步强化分配职能，理顺分配关系，调整优化支出结构，做到依法理财、依法监管、科学用财。

四是继续加大招商引资力度。加大对外招商力度和启动民间投资双管齐下，始终保持较高的投资增长率，抓实项目认证、储备、上报立项等工作，盘活柳家湾综合市场，实现农场和投资者的双赢。

五是认真组织实施好九队、十四队场员群众的安置补偿工作。我场一次性安置补偿九队、十四队场员的方案已报经县人民政府审批，县人民政府已经成立了领导组，农场将在县委、县人民政府的指导下，全力配合做好方案的实施工作。同时，要积极探索劳务输出的新途径，加强与劳务市场的联系，及时提供劳务信息，不断拓宽就业渠道，加快剩余劳动力的转移，多途径增加场员群众收入，确保农场稳定，场员群众安

居乐业。

六是以创建“平安侨场”为目标，切实维护社会稳定。突出抓好党的_精神的学习贯彻和“四项制度”的落实工作，用科学发展观指导农场各项工作。加强安全生产监督和管理，把安全生产当作贯穿全年工作始终的要害来抓，大力维护社会稳定。突出抓好群体性纠纷、重大疑难纠纷和不稳定因素的排查、调处、化解工作。严厉打击各类刑事犯罪，确保农场社会大局稳定，场员群众安居乐业，为经济发展创造良好的治安环境。

七是切实加强各项社会事业工作，推进各项社会事业协调健康发展。加大场员群众的科技普及力度，提高场员群众的科技文化素质。认真抓好人口和计划生育工作，切实稳定低生育水平。切实保护合理开发和节约使用土地、水等自然资源。加快社会主义新侨场建设步伐，提升侨场的文明生态水平，提高场员群众的思想道德和文明素质。认真做好拥军优属、扶弱、助残、救灾、济困等工作。

总之，要实现2009年年初即定目标，任务还十分艰巨，全场干部职工要高举中国特色社会主义伟大旗帜，以_理论和“三个代表”重要思想为指导，以深入学习实践科学发展观为主线，在县委、县人民政府和场党委的正确领导下，团结带领全场干部职工抢抓机遇，开拓创新，扎实工作，以更加昂扬的斗志，创造更加辉煌的业绩，确保2009年各项计划指标的圆满完成。