

2023年长跑协会年会总结(精选9篇)

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。相信许多人会觉得总结很难写？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

长跑协会年会总结篇一

1. 根据事物的特征大胆的进行想象、猜测，感受碰撞的神奇。
2. 感受绘本生动幽默的特点。

操作底板、小图片（每组一份）

重点：根据事物的特征大胆的进行想象、猜测，感受碰撞的神奇。

难点：能够根据事物的特征正确的贴对操作卡。

1. 我去过一个奇妙的小镇，名叫跑跑镇？叫什么？跑跑镇的居民都在跑步。跑步时脚上会发出哒哒哒的声音。你们试试，哒哒哒，哒哒哒。
2. 跑跑镇真是一个神奇的小镇，那你们猜猜跑跑镇上都住着谁？到底住着谁呢？我们一起来看看。
3. 有谁呢？一只黄色的小猫，小猫哒哒哒，这是谁？这是小鹰，小鹰哒哒哒。小猫和小鹰哒哒哒的快跑着，这是在马路边的一个什么地方呀？他们跑到一个拐角处，你看不见我，我看不见你，于是，咣的一声，发生了什么事情？谁和谁撞成了一只猫头鹰？你是怎么看出来的？原来小猫哒哒哒，小鹰哒哒哒，咣的撞在一起会变成猫头鹰。

4. 哇，好神奇啊！我们再来看看跑跑镇上还有谁，睁大眼睛哦。这是黑熊，黑熊哒哒哒，这是白熊，白熊哒哒哒，他们也在哒哒哒的快跑着，他们会发生什么呢？黑熊和白熊撞在一起会变成什么呢？为什么？那到底会变成什么呢？我一起来看一看。黑熊哒哒哒，白熊哒哒哒，咻！变成了什么？真的好神奇啊！

5. 跑跑镇上还有许多的居民，他们也在哒哒哒的奔跑着，于是，咻！他是谁？他叫刺豚。叫什么？你们觉得刺豚有可能是谁和谁撞在一起变成的呢？为什么？我们来看看到底是谁和谁撞在了一起变成了刺豚？仙人球哒哒哒，小鱼哒哒哒，咻，撞在一起变成了刺豚。

6. 跑跑镇上还有很多很多的居民，他们在快速的奔跑，他们在碰撞之后也会发生有趣的变化。接下来我为你们准备了操作卡，请你们仔细看看操作卡上有什么，找一找是谁和谁碰撞在一起变成了他，找到相应的图片贴在前面的格子里。

7. 请你轻轻的站起来走到自己的桌子前面，一组小朋友完成一份操作卡。

8. 做完的小组请把操作卡拿上来，那你们做的到底对不对，我们一起接着往下看验证一下。公主哒哒哒，海豚哒哒哒，咻，变成了美人鱼。红宝石哒哒哒，苹果哒哒哒，咻，变成了石榴。馒头哒哒哒，肉丸哒哒哒，咻，变成了香喷喷的肉包子。荷叶哒哒哒，拐杖哒哒哒，咻，变成了雨伞。扫帚哒哒哒，老奶奶哒哒哒，咻，咻，变成了骑在扫帚上的巫婆。喷火龙哒哒哒，大山哒哒哒，咻，变成了火山。房子哒哒哒，轮子哒哒哒，咻，变成了火车。卡车哒哒哒，梯子哒哒哒，咻，变成了消防车。黄色哒哒哒，蓝色哒哒哒，咻，变成了绿色。

9. 你们都做对了吗？你们可可真棒，都做对了，我们来击个掌庆祝一下。

10. 瞧，跑跑镇上又跑来了谁？谁呀？爸爸哒哒哒，妈妈哒哒哒，咣，他们碰撞在一起会变成什么呢？我们数1、2、3，揭晓答案。咣，变成了什么？幸福的一家人。

跑跑镇上的居民都喜欢快跑，快跑就免不了撞在一起：小猫和小鹰撞在一起出现了什么？苹果和红宝石撞在一起？全书充满生活中幽默诙谐的小情趣。故事有想象力，构思巧妙，以出人意料的结果，让人忍俊不禁。本书是一本创意游戏书，但是创意并不是天马行空的想象，而是通过两个不相关的东西快跑、碰撞在一起后，变成“新”事物；孩子可以从两个不同的对象上观察趣味的元素，进而联想出两个角色碰撞后可能产生的新变化。本次活动极具趣味性，在操作时人数有点多了，一组上如果四人左右操作的话效果会更好。

长跑协会年会总结篇二

一是分析10月蒙经县公共资源服务交易服务中心交易情况：建设工程项目共计7项，采用竞争性谈判或比选方式进行，控制价783万元，中标金额674.81万元，节约资金135.19万元，节约率17.26%；政府采购开评标项目共计2项，累计项目预算金额共计31.01万元，中标金额30.6064万元，节约资金0.4036万元，节约率1.3%；砂场矿权出让项目共计7宗，累计项目预算金额共计570万元，中标金额634万元，溢价64万元。

二是对公共资源交易服务中心近段时间的运行分析，指出，虽然近期中心工作取得了一定的工作成绩，但在工作中仍然存在一些问题，主要表现在：工作人员不足，目前公共资源交易中心共有三名工作人员，工程建设、国有产权交易等事项陆续进入交易中心后，人员配备上显得捉襟见肘；工作人员业务水平有待提高，缺乏建设工程、产权交易等方面专业知识；场地面积小。目前公共资源交易中心面积约300平方米，共有开、评标室各两间，每间房屋面积约50平方米左右，座位30个，不能满足稍微大型点的拍卖会和报名人数相对较多

的招标需求。

三是对xx月工作重点进行了安排部署：一是重点服务灾后重建工作。树立服务意识，增强大局观念，认真服务交易项目，特别是灾后重建项目，确保日常工作有序开展，开通“绿色通道”，根据工程项目和建设单位的需求，推行全天候服务，达到方便、快捷、高效。二是充分利用技术手段，推行电子招投标效率。三是加强公共资源交易中心工作人员的学习培训，建立每周学习法律、法规制度，不断提高自身业务水平。

工作计划总结范文模板大全【二】

为了进一步提高自己的工作效率及工作能力，特制定以下工作计划：

一、对销售工作的认识：

二、对销售工作的提高：

1、制定工作日程表；(见附表)

7、提高自己电话营销技巧，灵活专业地与客户进行电话交流；

三、重要客户跟踪：

1、江西萍乡市公路管理局供机科林科长、养护科曾科长；

2、山西、陕西、江西、河南各省市级公路局养护科；

4、山西省大同市北郊区公路段桥工程乐；

5、河南市政管理处的姚科长；

以上是我十月份工作计划，我会严格按照计划进行每一项工作。

工作计划总结范文模板大全【三】

为了能在接下去的工作中能比上半年工作更加顺利，特做了以下的工作计划。

一、要不断加强急诊护理站的建设，提高护理人员的应急能力

1、加深护理人员的急救意识和群体意识，定期进行有计划、有组织的业务目标训练，培养急诊专业合格的护理人员。

2、不断建立、健全急诊科的各项规章制度，加强人员卫生行政法律、法规的学习，增强人员的法律意识。

3、推进各项急诊工作标准化管理，以提高抢救成功率。

二、重点抓好“三基”训练与临床实践相结合，以提高人员的专业素质。

1、纯熟把握常见病情的判断及抢救流程及护理要点，施行定期考核。

2、纯熟把握心肺复苏术的抢救技能。

3、纯熟伤口的处理和包扎止血技术及伤员的心理护理。

4、纯熟急救时的催吐、灌肠、注射、给氧及体位一系列操作技术及病情监测等专业技能，要求准确及时到位。

三、严格抢救室、处置室的管理，为患者争取宝贵的抢救机遇

1、纯熟把握各种仪器的运用并保证其性能良好，随时备用。

2、各类抢救药品、器械由专人负责，定时检查、定点放置、

定期消毒、维护药品基数与卡相符，严格急救药箱管理，保证院外急救的正常运用。

3、各类急救药品运用后及时清理、补充、记录，保持整齐清洁。

1、严格执行“三查、七对”制度，杜绝差错事故的发生。

2、严格执行无菌技术操作原则及护理程序，以增进或恢复病人的健康为目标开展整体护理，从生理上、心理上、生活上关怀体贴病人，推行人性化服务。

3、严格执行“十二项核心制度”

4、加强废旧一次性物品的妥善管理，防止院内感染的发生。

长跑协会年会总结篇三

动一动我是小兔，跳一跳；我是小鸟，飞一飞；我是汽车，快快跑；……

2. 介绍游戏规则：

幼儿四散站在场地上，游戏开始大家四散跑开，边跑边说“跑跑追追，跑跑追追，叫到谁，谁来追。”说完，教师任意叫一名幼儿“某某，你来追。”被叫的幼儿马上去追拍在场的幼儿，拍到2--3个幼儿后，游戏可重新开始。逐一被拍到的幼儿要站到场外，暂时停止游戏。

3. 幼儿游戏：

边说儿歌边游戏跑跑追追，跑跑追追，叫到谁，谁来追。

4. 放松运动：

身体骨碌碌上上下下，左左右右，骨碌骨碌一，骨碌骨碌二，骨碌骨碌三，骨碌骨碌四，我和你做游戏。

教案设计频道小编推荐： 幼儿园中班教案 | 幼儿园中班教学计划

长跑协会年会总结篇四

时间如指尖上的沙,总是留不住。总结了xx年自己的一些成果后,就意味着xx年个人销售工作计划的到来,刚接触销售时,在选择客户的问题上走过不少弯路,那是因为对这个行业还不太熟悉,总是选择一些食品行业,这给销售工作带来很多不便,这些企业往往对标签的价格是非常注重的.所以今年不要在选一些只看价格,对质量没要求的客户.没有要求的客户不是好客户。

xx年工作计划如下:

一;对于老客户,和固定客户,要经常保持联系,在有时间有条件的情况下,送一些小礼物或宴请客户,好稳定与客户关系。

二;在拥有老客户的同时还要不断从各种媒体获得 客户信息。

三;要有好业绩就得加强业务学习,开拓视野,丰富知识,采取多样化形式,把学业务与交流技能向结合。

四;xx年对自己有以下计划

1:每周要增加10个以上的新客户,还要有3到5个潜在客户。

2:一周一小结,每月一大结,看看有哪些工作上的失误,及时改正下次不要再犯。

3:见客户之前要多了解客户的状态和需求,再做好(幼儿园年

度工作计划2017)准备工作才有可能不会丢失这个客户。

4:对客户不能有隐瞒和欺骗,这样不会有忠诚的客户。在有些问题上你和客户是一直的。

5:要不断加强业务方面的学习,多看书,上网查阅相关资料,与同行们交流,向他们学习更好的方式方法。

6:对所有客户的工作态度都要一样,但不能太低三下气。给客户一好印象,为公司树立更好的形象。

7:客户遇到问题,不能置之不理一定要尽全力帮助他们解决。要先做人再做生意,让客户相信我们的工作实力,才能更好的完成任务。

8:自信是非常重要的。要经常对自己说你是最好的,你是独一无二的。拥有健康乐观积极向上的工作态度才能更好的完成任务。

一、市场分析

1、树立全员营销观念,真正体现“营销生活化,生活营销化”。

2、实施深度分销,树立决战在终端的思想,有计划、有重点地指导经销商直接运作末端市场。

3、综合利用产品、价格、通路、促销、传播、服务等营销组合策略,形成强大的营销合力。

4、在市场操作层面,体现“两高一差”,即要坚持“运作差异化,高价位、高促销”的原则,扬长避短,体现独有的操作特色等等。营销思路的确定,李经理充分结合了企业的实际,不仅翔实、有可操作性,而且还与时俱进,体现了创新的营销精神,因此,在以往的年度销售计划中,都曾发挥了很好的指引效果。

1、根据上一年度的销售数额,按照一定增长比例,比如20%或30%,确定当前年度的销售数量。2、销售目标不仅体现在具体的每一个月度,而且还责任到人,量化到人,并细分到具体市场。3、权衡销售目标与利润目标的关系,做一个经营型的营销人才,具体表现就是合理产品结构,将产品销售目标具体细分到各层次产品。

比如,李经理根据企业方便面产品abc分类,将产品结构比例定位在a(高价、形象利润产品):b(平价、微利上量产品):c(低价:战略性炮灰产品)=2:3:1,从而更好地控制产品销量和利润的关系。销售目标的确认,使李经理有了冲刺的对象,也使其销售目标的跟踪有了基础,从而有利于销售目标的顺利达成。

1、产品策略,坚持差异化,走特色发展之路,产品进入市场,要充分体现集群特点,发挥产品核心竞争力,形成一个强大的产品组合战斗群,避免单兵作战。

2、价格策略,高质、高价,产品价格向行业标兵看齐,同时,强调产品运输半径,以600公里为限,实行“一套价格体系,两种返利模式”,即价格相同,但返利标准根据距离远近不同而有所不同的定价策略。

3、通路策略,创新性地提出分品项、分渠道运作思想,除精耕细作,做好传统通路外,集中物力、财力、人力、运力等企业资源,大力度地开拓学校、社区、网吧、团购等一些特殊通路,实施全方位、立体式的突破。

一、促销体现“联动”,牵一发而动全身,其目的是大力度地牵制经销商,充分利用其资金、网络等一切可以利用的资源,有效挤压竞争对手。

分销商和终端消费者的眼球。

加大宣传力度也是市场开发一种重要手段和措施。

销售工作计划：

一、销售部获得利润的途径和措施

销售部利润主要来源有：计算机销售；电脑耗材；打印机耗材；打字复印；计算机网校等和计算机产业相关的业务。今年主要目标：家庭用户市场的开发、办公耗材市场的抢占。针对家庭用户加大宣传力度，办公耗材市场用价格去竞争、薄利多销。建立完善的销售档案，定期进行售后跟踪，抢占办公耗材市场，争取获得更大的利润。这里也需要我们做大量的工作，送货一定及时、售后服务一定要好，让客户信任我们、让客户真真切切的享受到上帝般的待遇。

能够完成的利润指标，***万元，纯利润***万元。其中：打字复印***万元，网校***万元，计算机***万元，电脑耗材及配件***万元，其他：***万元，人员工资***万元。

二、客户服务部获得的利润途径和措施

三、工程部获得的利润途径和措施

在追求利润完成的同时必须保证工程质量，建立完善的工程验收制度，由客户服务部监督、验收，这样可以激励工程部提高工程质量，从而更好的树立公司形象。

四、在管理上下大力度、严格执行公司的各项规章制度、在工作效率、服务意识上上一个层次，树立公司在社会上的形象。

对那些不遵守公司规章制度、懒散的员工决不手软，损坏公司形象的一定严肃处理。

五、要建立一个比较完善、健全的管理运行体系。

1、从方案的设计、施工、验收、到工程的培训这一流程必须

严格、坚决地贯彻执行,客户服务部要坚持不验收合格不进行维修的原则。

2、尽量创造出一些固定收入群体,如计算机维修会员制、和比较完备的设备维修收费制度,把一些比较有实力、有经济基础的企事业单位、委办*变成我们长期客户。

3、对大型客户要进行定期回访,进行免费技术支持,建立一个比较友好的客户关系。要利用各种手段、媒体,如利用我们自己的主页把公司的收费标准公布出去、从领导到每位员工要贯彻执行。

4、服务、维修也能创造利润。近几年工程越来越少、电脑利润越做越薄、竞争越来越激烈,我们可以从服务、维修创造利润,比较看好的有保修期以外的计算机维修市场、打印机维修市场等。

六、创造学习的机会

不断为员工提供或创造学习和培训的机会,内部互相学习,互相提高,努力把***公司建成平谷地*计算机的权威机构。

职工培训工作是人力资源开发、干部队伍建设与企业文化建设的重要内容,通过培训,可以统一目标、统一认识、统一步调,提高企业的凝聚力、向心力和战斗力。树立学习风气,不懂得要问,不会的要学。

培训内容:

一、爱岗敬业:回顾历史、展望未来,了解企业的光荣传统与奋斗目标,增强使命感与责任感,培养主人翁意识。

二、岗位职责:学习公司制度、员工纪律,明确岗位职责、行为规范。

三、岗位技能:学习从业技能、工作流程及在岗成才的方法。

培训方式:

1、公司内部定期不定期安排员工培训。

2、积极参与中心或公司组织的管理人员、技术员和全体员工的培训活动。

3、培训目标:为员工在岗成才创造条件,为企业提供员工积累。

我们是一个团结的集体,具有团队精神的集体,变成一支能够打硬仗的队伍。每个部门、每位员工,岗位明确,责任到人,个人奖金与部门效益直接挂钩。这样一来我们应该既有压力又要有信心,没有信心就不会成功,没有压力就不会使人在各个层面进步、提高。

同志们,时间是有限的、尤其是从事我们这个行业的,计算机技术的发展日新月异,一天不学习就会落后,因此现在我们在座的每位职工都应该要有树立时间意识、竞争意识,引用xx大精神里的一句话就是要“与时俱进”。

公司各个部门应互相配合相互协作、按时按量、完成领导交给我们的各项工作任务,努力去实现本次大会制定的121万利润指标。

长跑协会年会总结篇五

电话: 日期:

乙方: 身份证:

电话: 日期:

协议有效期：半年

双方签字：甲： 乙： 剩余资金（ ）暂由乙方保管，双方另行签字后决定。

甲、乙双方本着同心协力，以快速发展，开拓市场为奋斗目标。达成如下投资协议，此协议需双方共同遵守，需公平，公正，保护双方的合法权益。

一、甲方以现金出资的方式投资占49%股份，乙方以技术方式占51%股份，双方以信息技术宣传“宜昌跑腿，三峡旅游包车，宜昌同城快递”业务，并委托给第三方收取信息费。

三、每项投资由乙方提出方案，双方签字后执行，双方在签字后，不能以任何借口撤资和回收资金。

四、在合作期间，乙负责技术和广告，甲管理的日常宣传和投资。双方都有权参加公司经营管理和督导工作，有权知道所有的资金用处和运营情况。

五、项目开始运营后，按手写收据或发票等相关证明为依据，每月月底结算一次，除各项开支外，经营状况做到日清月结，盈利双方按股份分成。

六、甲乙双方将租车或包车等相关业务介绍给第三方，必须与第三方签署免责协议，若未签署免责协议，后果由直接介绍人承担。

七：甲乙双方原则上不能绕开第三方，而私自承接宜昌租车或包车的业务，若出现任何后果，均与对方无关。

八、本协议一式两份，自签字之日起生效。本协议未尽事宜，双方可以补充规定，补充协议与本协议有同等效力。

委托人签字并加盖公章后生效。

长跑协会年会总结篇六

二、教师和幼儿一起布置地雷区

启发幼儿把彩水瓶进行分组摆放，每一组摆放成不同的方式。

三、教师讲解游戏的玩法

地雷区布置好了，现在我们开始穿越地雷区。注意，可以用不同的方式通过地雷区。要求身体的任何部位都不能碰到地雷。每碰到地雷一次就算负伤一次，负伤的次数少于五次就算胜利了。

五、请几名有创意的幼儿说一说并表演自己的穿越方式

六、继续穿越地雷区，鼓励幼儿每次采用不同的方式

活动中教师不断改变彩水瓶的摆放形式，使难度一步步增大。

七、休息，做放松活动

八、幼儿把地雷一个个挖走，放回指定地点，活动结束

教案设计频道小编推荐： 幼儿园大班教案 | 幼儿园大班教学计划

长跑协会年会总结篇七

一、班级基本情况和目标：

我班共有学生40人，其中男生29人。除一位本市学生以外，全部来自于苏北。这些学生学习成绩不够理想，但思想纯朴，

进取心强。本学期我班的基本目标是：建立一支有进取心、能力较强的班干部队伍，全体同学都能树立明确的学习目的，形成良好的学习风气；培养学生良好的行为规范，弘扬正气，逐步形成守纪、进取、勤奋的班风。

二、具体措施：

- 1、抓好班级一日常规，杜绝迟到旷课现象，抓好自修课纪律，提高效率。
- 2、提高板报、墙报质量，营造良好的学习氛围，构建良好的班级文化。
- 3、利用班级刊物对学生进行思想教育，发挥学生的主观能动性，激励学生。
- 4、通过组织班级活动培养学生的集体观念，增强班级凝聚力。
- 5、定期开展学习活动，培养学生良好的学习态度和方法。
- 6、开展有益的文体活动，促使学生的身心健康发展。
- 7、组织学生积极参与学校的各项活动，力争在各项活动中取得好成绩。
- 8、定期与学生谈心交流，了解学生的思想动态，及时疏导解决学生的问题。

三、活动安排：

第一周：

第二周：庆祝教师节。

第三周：学生报名，安排好学生的住宿和生活问题，参加学

校开学典礼。

第四周：挑选班团干部，制订班、团活动计划，强化常规管理条例。主题班会：自我介绍和入学感想。

第五周：主题班会：迎国庆文娱联欢会。

第六周：组建班级运动队，迎接学校运动会。

第七周：班级辩论赛。

第八周：期中考试动员、考风考纪教育。

第九周：复习迎考。

第十周：期中考试。

第十一周：期中考试得失谈。

第十二周：社会实践。

第十三周：主题班会：特长展示(手工制作、网页制作、绘画、书法等)。

第十四周：一二·九庆祝活动。

第十五周：开展学习党章活动。

长跑协会年会总结篇八

1. 梦想是靠自己一步一步走出来的，梦想不是光靠想，只想不做，那终究是个梦。
2. 成功从来就不是一蹴而就，都是经过循序渐进的改变才得

来的。错误是可以被允许的，做不好也是可以的，但前提是尽了全力。此刻做不到做不好，别抱怨别心急，沉下心来坚持学习、思考、调整，我们终会变得和昨天的自己有一点点不同。

3. 挽回的人其实很笨，去挽回一个抛弃你的人，满足他的虚荣他的骄傲。早安！

4. 要取得成功，您必须等待很长一段时间，不要焦虑，但要保持镇定态度，不要害怕挫败感和希望。早上好！

5. 人生路上，我们都在奔跑，我们总在赶超一些人，也总在被一些人超越。

6. 无法救赎的青春，只剩下奔跑，努力向前。

7. 喜欢跑步，喜欢体验跑步过程中的坎坎坷坷，喜欢跑步时的大汗淋漓，喜欢肆意自由而急促的呼吸，喜欢倾听耳边的啾啾鸟鸣，喜欢思想的天马行空，喜欢耳边的习习凉风，喜欢冲刺时的顺利与喜悦。

8. 让最猛烈的孤独陪伴你的跑步之旅！

9. 最近的夜跑，伴随着舒适的凉风，阵阵桂花香以及路边烧烤摊、炸串摊、臭豆腐摊的诱人香味。

10. 静而少动，体弱多病；有静有动，无病无痛。

11. 人生的本质就在于运动，安谧宁静就是死亡。

12. 人生充满着期待，梦想连接着未来。

13. 没有换天气这回事，只有软蛋。

14. 一路跑过去，一路享受清新宁静的感觉。

15. 清晨的风驱散了烦躁的情绪；清晨的雾气避免了悲伤的脚步；清晨的露水写快乐的笔记；清晨的祝福引导幸福的旅程；朋友，早上好！

16. 小时候我们词不达意，长大了我们言不由衷。

17. 从什么时候开始心情不好变的用跑步来发泄了。

18. 那些每日每日早起晨跑做早餐的亲们，好赞！而我只做到了早睡和按时吃。

19. 晨跑8km□真切感受到冬天来了，很冷，而且是肉眼可见的冷。

20. 看！他向前猛跑几步，到了踏板跟前，脚用力一蹬，身子用力一弓，同时。胳膊向后一摆，身子向前一跃，像猛虎扑食一样腾空而跃起，然后轻轻地落到松软的沙坑里。

21. 心情好时用跑步来庆祝，心情不好时用跑步来发泄。开跑就赢了！

22. 每一天都是崭新的一天，我们要坚强，要努力，要疯狂，要微笑！大家早安。

23. 摩卡的卡路里可是很**的，我可不想为了喝这个在跑步机上浪费2个小时。

24. 虽然天气炎热，还是坚持跑步下班。

25. 锻炼身体要经常，要坚持，人同机器一样，经常运动才能不生锈。

26. 希望不要下雨，可以让我坚持跑步，而不是跟着舍友打了一晚桌球。

27. 有人帮你，是你的幸运；无人帮你，是公正的命运；没有人该为你做什么，因为生命是你自己的，你得为自己负责，无论这个世界怎么待你，你都要温柔相待，早安！

28. 一个人的特征是其存在的价值。不要强迫自己学习他人，而要发挥自己的长处。这样，您不仅会感到幸福，而且更有可能为社区做出真正的贡献。

29. 连起床这么艰难的事你都做到了，接下来的一天还有什么能难倒你！加油！早安。

30. 天天晨练不仅为了健身，也为了体现生命的倔强。

31. 人性这种东西，不可言不可研不可验。早安！

32. 由于跑步的特殊性，对营养的需求很高。你没有办法满足太多的饮食欲望，却可以更好地吃一些健康食品。这些食物反而品相更佳，通过慢慢积累，你也会做出更美味更健康的食物。

33. 乐成的规则极为大略，但大略并不代表容易。早安！

34. 汗水无法洗刷过去，汗水却如同溶洞滴水，日积月累，足以重塑一个人。

35. “砰，地一声，一颗红色信号弹腾空而起，场上身穿各色衣衫的运动员，“刷”地从起跑线飞出去，像一片彩云。

36. 爱一个人最好的方式，是经营好自己，给对方一个优质的爱人。不是拼命对一个人好，那人就会拼命爱你。俗世的感情难免有现实的一面：你有价值，你的付出才有人重视。

37. 最好的跑步，就是你在一个陌生的地方，发现一种久违的感动。独自跑步，不受羁绊，没有约束。有一天，穿上跑

鞋，带上自己，有多远，跑多远。

38. 慢跑是自我认知和释放的过程。持之以恒你会发现，爱上的就是运动本身！

39. 人性本善，纯如清溪流水、凝露莹烁。欲望与情绪如风沙袭扰，把原本如天空旷蔚蓝的心蒙蔽。但我知道，每个人的心灵深处，不管乌云密布还是阴淤苍茫，但依然有一道彩虹，亮丽于心中某处。

40. 跑步教会我的，是自律，是克制，是不放弃，是死磕到底。

41. 低头是一种能力，它不是自卑，也不是怯弱，它是清醒中的嬗变。有时，稍微低一下头，或者我们的人生路会更精彩。

42. 天涯咫尺，你若懂得，我便心安；咫尺天涯，你若安好，便是晴天。早安。

43. 每天坚持跑步2万步多吃水果，多喝水，多看书，然后开始绝食了。

44. 下雨憋了一周了，带小王子晨跑。外出真是人见人爱，狗见狗也爱，太帅了，没办法！

45. 运动健将们，用你的实力，用你的精神，去开拓出，一片属于你的长跑天地！

46. 每天坚持跟我跑步，增加抵抗力，才有棒棒哒的好身体！儿子，加油吧。

47. 长期跑步有伤害吗？有，会伤害到你的同龄人。

48. 走路能使你童颜常在，运动有使你青春永驻。

49. 别想一下造出大海，务必先由小河川开始。
50. 今天不想跑，所以才去跑。
51. 必胜的信念必须是准备好的，否则是没有用的。
52. 想休假、想夏天、想阳光、想玩水、想出汗、想大山西瓜、想大笑、想跑步。
53. 即便人生真的是一个杯具，也要在其中看到最美的风景。美好的周末开始了！
54. 人生不怕起点低，就怕没追求；不怕走的慢，就怕走错路；不怕不如意，就怕想不通。与其羡慕别人，不如做好自己。
55. 早上好，来个笑，早餐吃好身体好，精神饱满赚钞票，祝你事业芝麻开花节节高，祝你爱情甜甜一天更比一天妙！
56. 追求卓越，享受痛苦的人，会成为最终的赢家。
57. 喜欢跑步，喜欢体验跑步过程中的坎坎坷坷，喜欢跑步时的大汗淋漓，喜欢肆意自由而急促的呼吸，喜欢倾听耳边的啾啾鸟鸣。
58. 即使遭遇了人间最大的不幸，能够解决一切困难的前提是——活着。只有活着，才有希望。无论多么痛苦、多么悲伤，只要能够努力地活下去，一切都会好起来。
59. 用日记来记录心情，用跑步来发泄内心，当你能够和一本日记，一颗绿植说悄悄话的时候，哪里还有什么孤独。
60. 凡是有甜美的鸟歌唱的地方，也都有毒蛇嘶嘶地叫。
61. 夜跑是坚持晨跑才是挑战耸拉着脑袋静静看人家起步。

62. 关怀别人的人在两个月中交到的朋友，比那些期望别人关怀自己的人，在两年中所交到的朋友还要多。

63. 冬日太阳迟，悄悄把你叫；伸个大懒腰，快快起床了；开窗换空气，清新沁心脾；喝杯白开水，锻炼会身体；厨房动动手，早餐准备好。早安！

64. 一小时的私教+半小时有氧，工作忙碌，心情烦躁，运动能释放压力，使我快乐。

65. 人的一生全靠奋斗，唯有奋斗才能成功。让我们一起来奋斗吧！相信自己，我们会谱出一段美妙的音符，来唱出我们心中的那首歌！

66. 跑步是一项坚持的运动，一个人跑的时候更能锻炼自己的意志！不偷懒、加油！

67. 水再浑浊，只要长久沉淀，依然会分外澄澈。人再愚钝，只要足够努力，一样能改写命运。不要愤懑起点太低，那只是我们站立的原点。人生是一场漫长的竞赛，有些人笑在开始，有些人却赢在最后。

68. 每个人在成长中都会受很多伤，会哭泣悲伤，会觉得痛。许多事情，总是在经历过后才明白。痛过了，便坚强了；跨过了，便成熟了；傻过了，便懂得了适时的珍惜与放弃。总是在失去了什么，才能学会珍惜什么；总是在碰了壁，才能学会改变什么，放弃什么；总是在疼过之后，才能学会做一个全新的自己。

69. 今天开始记录自己每晚运动量，很难想象，已经坚持跑步两个月啦！还会继续坚持！

70. 踏上跑道，是一种选择。离开起点，是一种勇气。驰骋赛场，是一种胜利。

71. 能够在这个世界上独领风骚的人，必定是专心致志于一事的人。伟大的人从不把精力浪费在自己不擅长的领域中，也不愚蠢地分散自己的专长。其实，这个伟大的秘密一直摆在我的眼前，只是我的眼睛看不到它。

73. 如果真苦，你哪有时间喊累。如果真惨，你哪有时间觉得丢脸。因为承受得还不够，所以你才有时间抱怨。早安！

74. 任何的限制，都是从自己的内心开始的。

75. 面对艰苦的征程，你们毫不畏惧，接力棒在你们手中传递着集体的力量，听，我们在为你呐喊，你们诠释着奥运的精神，你们是我们心中的骄傲，深深的呼吸，等待你的是艰难的800米。

76. 用快乐去奔跑，用心灵去倾听，用思维去发展，用努力去奋斗，用目标去衡量，用大爱去生活。

77. 生活，不是在等暴风雨过去，而是在暴风雨中学会跳舞。早安！

78. 早上好，送你清新的问候，温馨的祝福，清晨，美好的开始，祝你今天精神棒棒，活力多多，心情好好，一切都好！

79. 是生活中有跑步，而不是跑步中有生活。

80. 做一个幸福的人，读书、跑步、努力工作，关心身体和保持好心情，成为最好的自己。

81. 筋骨衰老七病八痛，关键在于多多运动。

82. 轻松完成四十分钟晨跑，不降速坚持，胜利后的喜悦??妈妈说，晨起锻炼，身体棒棒哒！

83. 尝试后可能会放弃，但千万不能放弃尝试。

84. 想要一个东西就去买，喜欢一个人就去追，哪怕最后那个东西没有用，那个人没有跟你在一起，都没有关系。人生苦短，要知道遗憾要比失败可怕的多。

85. 我们为幸福而努力，但事实上幸福离我们很近。柔和的阳光，凉爽的微风，温暖的世界，在今天早上，早上好，打开我们的心！

86. 一点一点去靠近梦想，不抱侥幸的奢望，用踏实浇灌，用努力证明，你可以，早安！

87. 连续8km/h慢跑四十分钟，又挑战了自己。坚持跑步，遇见更好的自己。

88. 红尘有梦，处处皆是风景。面对弥足珍贵的爱情，我们需要从一而终。早安！

89. 跑步教会我的是自律，是克制，是不放弃，是死磕到底。

90. 生活是无路的荒土上奔跑的脚踏车，无障碍顺畅时你会很愉快。

91. 开朗的性格不仅可以使自己经常保持心情的愉快，而且可以感染你周围的人们，使他们也觉得人生充满了和谐与光明。

92. 驾驭命运的舵是奋斗。不抱有一丝幻想，不放弃一点机会，不停止一日努力。

93. 每天坚持瑜伽课，每天坚持跑步，还有每天坚持5顿餐。

94. 周一早上好！轻松地翻过了一页日历，新的一周又再次来临了，我怀着真挚的诚意心境，携带着美好快乐的祝愿，祝你新的一周心情舒畅！

95. 人不是因为衰老才停止跑步，而是因为停止跑步才衰老。
96. 每天多锻炼跑步一会，这样我的运动步数也能和你离的近一点啦。
97. 周末坚持打卡，跑步，去享受别人到不了的世界 。
98. 太阳每天都是新的，而新的太阳总会给我们以新的希望。虽然已经退休，但我们同样需要和年轻人一样去奋斗，去拼搏，去创造。同样需要去歌唱，去舞蹈、去跑步。
99. 哪里有什么老天的眷顾，所谓的幸运和成功都源自你自身的努力和付出。请记住，你现在多走的每一步都在拉开着你和别人的差距。要做，就做生活的强者。加油！
100. 生活就是这样，脚长在自己身上，往前走就对了，直到向往的风景，变成走过的地方！
101. 在茫茫沙漠，唯有前时进的脚步才是希望的象征。
102. 凌晨2点半睡早上8点起床，晨跑加工作加力量训练，这就是20岁的生活。
103. 每天晚上坚持看书早上每天坚持走路或者跑步， 加油吧自己， 每天让自己的生活充实起来。
104. 从早到晚心情逐步被消耗殆尽，晚上去跑步发泄一下就好了，出门放风真的很重要！
105. 运动健将们，用你的实力，用你的精神，去开拓出，一片属于你的长跑天地！
106. 跑步会让你的品格韧性增强，在压力面前，你会变得游刃有余。坚韧会让你能更好地处理不好的处境。跑步的人，绝对是一个坚强的人。

107. 身体教育和知识教育之间必须保持平衡。体育应造就体格健壮的勇士，并且使健全的精神寓于健全的体格。

108. 一个人只要有意志力，就能超越他的环境。

109. 昨天早上和今天早上的我，心情不好心情好都可以用跑步来发泄，满头大汗的时候什么心事都没了。

110. 晨的美好就如青草般芳香，如河溪般清澈，如玻璃般透明，如甘露般香甜。亲爱的朋友，早上好，愿你今天有个好心情！

111. 不要贪恋没意义的人或事，拎着垃圾的手，怎么腾得出来接礼物。

112. 最尴尬的就是，人家根本不把你当回事，你还多愁善感到不行，永远也不要高估你在别人心中的地位，其实你什么都不是，多你一个也不多，少你一个也不少早上好！

114. 跑步的真谛是越跑越痛快，跑下去，让软弱离开身体。

115. 在宇宙中，你再快都有比你更快的，你再慢也有比你更慢的。

116. 在教师手里操着幼年人的命运，便操着民族和人类的命运。

117. 运动的要义不在趣味而在继续持久，养成习惯。

118. 这几天痛下决心管理饮食！七分吃，三分练！至理名言啊！9月目标50！！

长跑协会年会总结篇九

一、指导思想

积极倡导文明之风，树立良好的社会形象，改善辖区环境，增强全社会卫生意识，为促进社会精神文明建设作贡献。

二、任务措施

1、调整“控烟工作小组”组成成员，明确分工。在控烟工作领导小组统一安排部署下，定期布置检查“控烟”工作。

2、宣传发动，通过以“吸烟有害健康”为主题的宣传活动，并利用黑板报、健康教育宣传栏等宣传载体，明确要求，落实措施。

3、加强督查,严格执行控烟制度。

4、在公共场所醒目处设置禁烟标志，提醒吸烟者自觉禁烟。

5、在会议室和办公室设置禁烟标志。

三、工作要点

1、贯彻各种卫生工作评估细则要求，努力做好控烟和健康教育工作。

2、加强控烟和健康教育，利用黑板报、宣传窗每月一到两次宣传卫生保健控烟知识，增长健康知识，自觉采纳有益于健康的行为和生活方式，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病提高生活质量和健康水平。定期组织青少年参加小型多样、丰富多彩的体育和娱乐活动，让青少年在轻松愉快的氛围中锻炼身体、增强体质、陶冶情操。

3、结合本单位实际情况，坚持做好禁止吸烟的宣传工作，并在禁止吸烟的场所内设置醒目的禁止吸烟的标志，不设置吸烟的器具，开展一些行之有效的控烟活动。

街道机关、各社区要围绕以上工作要点积极开展工作，加强检查和自检，形成人人参与的`有效机制，切实把控烟工作落到实处。