

最新小学教学副校长国旗下讲话稿(模板5篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

计划时间表篇一

早上：我不知道你们为什么没有早读，我们以前都是有一个小时的早读的。我希望你能在早上起来后到上课前抽出一些时间来，读读英语，这是对语感的提升，也会对听力有一定的帮助。有时候做英语题是就没有原因，但一读答案就自然出来了，这就是一种感觉。感觉你懂？我不知道你什么时候一般背语文呢。早上早起背背课文效果也会很好！上课时间必须认真听讲。做好笔记，记下老师讲的重点。

中午：中午休息时间不分星期几，我希望你能抽出40分钟就好了，因为你睡的时间越长就会越困，我也是经历过的、有时你要洗澡什么的。可以抽出30分钟就好了，做事情要快一些不要拖拖拉拉慢慢腾腾，从现在就做好，等你高三了，在紧张的时间里你也能从容应对了。在40分钟里，你花20分钟记记单词吧，这些单词可以是最近学的，也可以是你上学期学了但是没有记住的。上学期的单词必须重新记一遍，我认为你好多都忘了。记住，记单词必须是反复的，今天记住了，明天可能就忘了，所以又得反过来再记。记上几次以后，它就会扎入你的脑子里了。再剩余20分钟听听力吧。在听力中入眠吧。大学中听力很重要的，这种重要是至关重要。

晚上：(针对周六周日上课的计划安排)

星期一：首先你先做完作业，不知道你得用多长时间。下来

对今天学的数学进行复习，（一般就是花40-50分钟）听懂老师讲的所有，要是还有不懂得，画出来，问同学或者老师。然后，做一些关于今天学习的相关例题，加深理解。下来开始做英语做两篇阅读（时间不够的话就做一篇吧），再做一篇完形填空。我不知道你做的速度是怎么样的，一般高考的话，也就是一篇阅读5分钟左右吧。不要做阅读时，遇到一个生词查一下，这很影响速度。做完后再对做的阅读进行答案对照，一般的阅读书都有答案的详解呢。对于完形填空找出那些词语的固定搭配，记到你本上。以后复习看。最后花15分钟重新回忆你今天记的单词。一般你就12:00睡觉吧。

星期二：还是写完成作业。下来复习下这两天学的物理化学生物。对比你记的笔记看着书。进行知识点的复习。花5分钟调节下、走走。喝口水，下来开始复习英语。花20分钟将你学的一些语法，看看，再找几道题在那种场景下，去理解这个语法点！接下来进行一篇阅读，和完形填空。和星期一样。还是那样做。

星期三：先作业吧!!!下来进行数学，还是和星期一一样，下来是英语还是和星期一样。

星期四：作业作业!!政治地理历史，进行复习。下来还是数学和周一的数学计划一样。

星期五：作业吧!下来用一小时时间玩玩吧，忙了一周了，休息一小时。用剩下的时间学习英语!

星期六：作业!!安排和周一一样!!!（也就是数学和英语）。

星期天：星期天下午你们不上课，就放松放松吧，累了一周了，晚上10:00开始，前一小时物理化学生物的总复习、后一小时还是英语，对本周学到的语法进行归纳总结。并对这周学到的一些用于搭配进行复习，最后看下单词。晚上：（针对周六周日不上课的计划安排）

星期一：和周末上课的安排一样！

星期二：也和周末上课时周二的安排一样。

周三：作业啦！政治地理历史，进行复习。下来还是数学和周一的数学计划一样。

周四：数学和英语。

周五：据我所知你应该今天放学早。放学后也不用上课和画画，那你就玩玩吧。玩到晚上10点，继续开始继续学习。数学英语不解释的!!!怎样学你懂得的！

星期六：允许你睡懒觉吧，10点起床吧，已经算很迟了。10:30开始对你的政治历史地理进行总结这一周学的。进行这一周的全面复习。一直到你吃饭时间！吃完饭还是一样，40分钟时间你知道做什么的。下来就休息吧。起床4:00?对你的物理化学生物进行总复习，将这周学的全面学习。该吃饭了把。吃完饭玩玩吧，玩到11点，学一小时英语就好了。

星期天：还是10点起床吧，你能坚持一周也是会累的，你又很喜欢睡。起来了背背语文吧，我学习是对语文很不重视，很少花时间在语文上。那你就记一小时吧。下来再做做作业。吃完饭，玩会吧，只能一小时哦。下午，将数学好好好好学习哦。学两小时差不多要吃饭了，吃完饭，就再玩会吧。、玩到10:30吧，学一小时英语，记着要对你以前学的单词也进行记哦。遇到的固定搭配也必须记得。还有作文的`，别人写的好句子学会摘录。以后你自己就能用了、11:30休息，迎接新的一周的到来!!!

计划时间表篇二

0—5周初步验孕

“老朋友”过期迟迟没来，就要怀疑自己是否怀孕了，建议你不妨先去药店购买市售的早孕试纸自行测试一下，或直接去妇产科，请专科医师为你检查。妊娠试验阳性，恭喜你；阴性也不要大意哦，如一周后仍未来潮，还要复查。

5—6周超声波检查

•看胚胎数

此时通过超声波检查，大致能看到胚囊在子宫内的位置，若未看到，则要怀疑是否有宫外孕的可能。孕妈妈若无阴道出血的情况，仅需看看胚囊着床的位置。若有阴道出血时，通常是“先兆性流产”，这段时间若有一些组织从阴道中掉出来，就要考虑是否真的已经流产。另外，在孕期5—8周还可以看到胚胎数目，以确定准妈妈是否孕育了双胞胎！

6—8周开始害喜

•超声波检查看到胎儿心跳、卵黄囊。

在这个时期开始出现恶心、呕吐、胃口不佳等情形，要少量多餐，防止饥饿性酮症。如果前面没有做过超声波，现在也可做超声波检查，可看到胚胎组织在胚囊内，若能看到胎儿的心跳，则代表胎儿目前处于正常状态下。此外，还能看到供给胎儿12周以前营养所需的卵黄囊。

9—11周做绒毛膜采样

若孕妇家族本身有遗传性疾病，可在这个时间段做“绒毛膜采样”。此项检查具有侵入性，常会造成孕妇流产以及胎儿受伤，做之前要仔细听从医生的建议。如无家族遗传性疾病，一般孕妇不需做此项检查。

12周第1次正式产检

•领取“孕妇健康手册”

大多数准妈妈在孕12周左右开始进行第1次产检。由于此时已经进入相对稳定的阶段，一般医院会给妈妈们办理“孕妇健康手册”。日后医师为每位准妈妈做各项产检时，也会依据手册内记载的检查项目分别进行并做记录。

13—16周第2次产检

•唐氏症筛检

从第二次产检开始，准妈妈每次必须做基本的例行检查，包括：称体重、量血压、问诊、查子宫大小及看宝宝的胎心音等。如果准妈妈年龄在35周岁以上，建议在18周后可抽血做唐氏症筛检(16—18周最佳)。胎儿颈部透明带大于3.0mm□抽血结果几率大于1/270者，有唐氏症儿的可能性，应安排做羊膜腔穿刺检查。至于施行羊膜腔穿刺的时间，原则上是以16—20周开始进行，主要是看胎儿的染色体异常与否。

17—20周第3次产检

•详细超声波检查

•可看出胎儿性别

孕20周时做超声波检查，主要看胎儿外观发育上是否有较大的问题，

资料

医师会仔细量胎儿的头围、腹围、看大腿骨长度及检视脊柱是否有先天性异常。准妈妈在16周时，已可看出胎儿性别，但在20周时，准确率更高。至于最令准妈妈期待的首次胎动，约在18—20周出现。

21—24周第4次产检

•妊娠糖尿病

大部分妊娠糖尿病和妊娠胆汁淤积症的筛检，是在孕期第24周做的。医生会抽取准妈妈的血液样本进行筛查试验。如检查出患有妊娠糖尿病，在治疗上，要采取饮食及注射胰岛素来控制，千万不可使用口服的降血糖药物来治疗，以免影响胎儿。如果胆汁酸升高，那就是妊娠胆汁淤积症，需监护用药直到产后，有的甚至要提前终止妊娠。孕中期以后较容易出现贫血、缺钙，所以要多食用含铁的食物，补铁、补钙。

25—28周第5次产检

•乙型肝炎抗原

•梅毒血清试验

此阶段最重要是为准妈妈抽血复查梅毒、艾滋病、乙型肝炎有关抗原、抗体。目的.是要再次确认准妈妈早孕时所做的检查，检视准妈妈本身是否带有或已感染到乙型肝炎。此外，血糖、胆汁酸的复查也很必要。

29—32周第6次产检

•下肢水肿

孕期28周以后，孕妇的产检是每2周检查1次。医师要陆续为准妈妈检查是否有水肿现象。由于大部分的子痫前症，会在孕期28周以后发生，所以，准妈妈在怀孕后期，针对血压、蛋白尿、尿糖所做的检查非常重要。如果测量结果发现准妈妈的血压偏高，又出现蛋白尿、全身水肿等情况时，准妈妈须多加留意，以免有子痫前症的危险。另外心电图、肝胆b超的检查也是必要的。还要根据孕妇情况复查血糖、胆汁酸。

孕妇及家人可做简单的自检，将大拇指压在小腿胫骨处，当压下后，皮肤会明显地凹下去，且不会很快地恢复，即表示有水肿现象。准妈妈若要预防水肿的发生，平时可穿着弹性袜，睡觉时将双脚抬高，并以左侧位躺。

33—35周第7次产检

- 超声波检查
- 评估胎儿体重

到了孕期34周时，建议准妈妈做一次详细的超声波检查，以评估胎儿当时的体重及发育状况，并预估胎儿至足月生产时的重量。一旦发现胎儿体重不足，准妈妈就应多补充一些营养物质。

注意：准妈妈在37周前，要特别预防早产的发生，如果阵痛超过30分钟以上且持续增加，又合并有阴道出血或出水现象时，一定要立即送医院检查。

36周第8次产检

从36周开始，准妈妈愈来愈接近生产日期，此时所做的产检，以每周检查1次为原则，并持续监视胎儿的状态。此阶段的准妈妈，可开始准备一些入院用的东西，以免生产当天太过匆忙，变得手忙脚乱。

37周第9次检查

注意临产征兆。随着胎儿长大，胎动愈来愈明显，准妈妈宜随时注意胎儿及自身的情况，以免胎儿提前出生。腹部发硬、尿频严重、胎动有所减少、阴道血性的分泌物等症状，都是临近生产的征兆，孕妈妈要时刻准备着哦！破水时，要马上平卧，急送医院。

38—42周第10次产检

•胎位固定

从38周开始，胎位开始固定，胎头已经下来，并卡在骨盆腔内，此时准妈妈应有随时准备生产的心理。有的准妈妈到了42周以后，仍没有生产迹象，就应考虑让医师使用催产素。

计划时间表篇三

妊娠前和早期高血糖容易影响胚胎细胞和胎儿发育，导致胎儿畸形发生增加，特别是妊娠的第1~8周血糖升高容易导致严重胎儿畸形、胎停育，自然流产发生。妊娠中晚期孕妇血糖的不断升高会导致发育中胎儿胰岛细胞受累积，从而诱发生胎儿高胰岛素血症，胎儿过度发育形成巨大儿，出生后成年期肥胖和糖尿病发生机会也会增加。同时，糖尿病患者血糖控制不理想的情况下，并发症如高血压、感染以及酮症酸中毒机会明显增加。

所以，应加强孕前糖尿病患者的血糖管理，维持孕前和孕期血糖正常，这样就能保证患有糖尿病者能够顺利度过孕期获得健康的胎儿。为保证糖尿病患者能孕育健康宝宝，同时不加重糖尿病患者自身病情，遵从医生为你设计的治疗计划，多数妊娠糖尿病妇女都能成功的控制病情获得一次健康的妊娠。

计划时间表篇四

每周至少进行一次血糖大轮廓检查，即7次/天血糖监测；三餐前、后及睡前血糖。

随着孕周进展，尤其，妊娠20周后，由于妊娠所诱导的胰岛素抵抗的形成，胰岛素的用量可能需要不断增加。妊娠22周左右彩色超声检查排除胎儿畸形。妊娠32周后需要加强胎儿

宫内监测及时发现胎儿有无宫内缺氧，并动态评价胎儿生长发育的速度。糖尿病患者产后胰岛素需要量减少，此时应注意调整胰岛素的用量，同时，鼓励糖尿病患者母乳喂养以减少胰岛素的使用量，当然，母乳喂养期间可以应用胰岛素但许多口服降糖药物不适合哺乳者应用。

计划时间表篇五

5-6周确定怀孕后，通过超声波检查能看到胚囊在子宫内的位置以及胚胎数目，以确定准妈妈是否孕育了双胞胎！

6-8周这时已经可以清楚的看到宝宝的心跳，你会感到一个小生命的神奇。检查内容：超声波。

9-11周由于准妈妈在12周前最易发生流产，如果下腹痛或xx出血等，应及时到医院系统检查。如果母体家族有遗传病史，可在这个时期做“绒毛膜采样”，但这种检查要求比较高，所以请到专业机构检测。

12周每位准妈妈到这个时期时，都正式开始进行第一次产检。检查项目主要包括：量体重和血压、听宝宝心跳、验尿(糖尿及蛋白尿两项数值)、甲状腺、乳房、骨盆腔、验血(血型、血红蛋白、肝功、肾功及梅毒、乙肝、艾滋病等)、子宫大小、胎儿颈部透明带的筛检。

资料

有的孕妇需要做一次羊膜穿刺，来看染色体是否异常。

17-20周第三次产检。可通过详细超声波检查看出胎儿性别、首次胎动、假性宫缩的出现。医师会仔细量胎儿的头围、腹围、看大腿骨长度及检视脊柱是否有先天性异常。

25-28周第五次产检。此阶段最重要是为准妈妈抽血检查乙型

肝炎，目的`是要检视准妈妈本身是否带原或已感染到乙型肝炎，具体检查:乙型肝炎抗原、梅毒血清试验。此外可以检测是否曾于怀孕前注射过德国麻疹疫苗，因为可能会对胎儿造成一些不良影响。

29-32周第六次产检。医生要检查孕妇是否有水肿现象。同时，医生依据测量血压所得到的数值作为依据，判断准妈妈是否有子痫前症的发生。这个时期还容易出现早产症状。

33-35周第七次产检。从30周以后，孕妇的产检是每2周检查1次。到了孕期34周时，建议准妈妈做一次详细的超声波检查，以评估胎儿当时的体重及发育状况，并预估胎儿至足月生产时的重量。

36周第8次产检。从36周开始，以每周检查1次为原则，并持续监视胎儿的状态(一般此周开始做胎心监护)。

37周第九次检查。检查胎动频率，避免早产。