# 2024年上课吃零食检讨书(模板12篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-06-18

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。上课吃零食检讨书篇一尊敬的老师：您好!对不起...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**上课吃零食检讨书篇一**

尊敬的老师：

您好!

对不起，您一直都是我非常喜欢且尊敬的老师，但是我今天却是在您的课上，做了一件非常不尊重您的事情，我在您的课堂上肆无忌惮的吃着零食，对于您的\'劝阻警告，我还不听，这点让您十分的生气，我对于我今天的行为向您道歉，我知道错了，希望您能给我一个机会吧，你不妨先看看我以后上您的课表现如何，再决定要不要扣除我的平时分。

首先我这个人一种都特别喜欢吃零食，并且总有把零食携带在身上的习惯，自然我的书包里面肯定是少不了的，最关键的是，今天去上您的课的时候，已经是上午的第四节课了，然后我就开始饿了，饿得我肚子咕咕的叫。然后我想着自己书包里还有零食，我就开始有偷偷吃零食的想法了，我还特意坐在教室比较靠后的位置上，就是希望不那么容易被您发现，然后我就跟同桌两个人开始吃了起来，可能是因为我们吃得是薯片，牛奶，发生的声音有点大，在我们吃的正起劲的时候，您就点我名字要我起来回答问题了，那时候我的嘴巴里可全是零食，我一说话不就全暴露了，其实您就是看到我在吃零食才叫我站起来回答问题的，然后你就放过我了，但是我完全没意识到您这是才提醒我您已经发现我了，然后我坐下来又继续吃，后来您就径直走到我旁边，叫我拿着东西出去吃了，说实在话我从来都没想过吃零食会导致您发这么大火，并且直接告诉我，我这个学期的平时分没了，顿时我就意识到事情的严重性了。

老师平时分没了，那我就只能靠考试的分数来及格了啊，我知错了，还望您收回成命，只要您不扣我的分，您让我做什么都可以，并且我还可以跟您保证以下三点：

1、您的每一节课我都不会缺席，并且在课堂上认真听课，不会有一丝懈怠，像睡觉、吃零食、玩手机的现象绝对不会再发生在我身上。

2、在您的课上，我会积极回答问题，您布置的作业我也绝不拖欠，及时的完成，不会让您的工作不好做的。

3、我非常乐意当老师您的助手，帮您点名什么的，我还是可以做的，帮老师您分忧解难。

我清楚上课吃零食是不对的行为，但是我当时真的就是被欲望驱使了，那种想吃东西的欲望，说白了就是饿了加嘴馋了，也怪我脑子不灵光，您难得点后排的人答问题，今天却偏偏在我吃东西的点到我了，我还没意识到您在提醒我，的确是不应该啊。我保证以后再也不带零食去上您的课了，这样就不可能在有偷吃零食的事情发生了。

此致

敬礼!

检讨人：xx

20xx年x月x日

**上课吃零食检讨书篇二**

尊敬的老师：

您好！

上课听课本来是我们该去做的事情，但是我却没有在上课的时候认真听课，而是吃起了零食，声音和味道虽然很小，但也是影响了周边的同学，这种行为也是老师不允许的，我得为我的行为反省检讨下。

其实我并不是很饿，但是就是想吃点东西，听着老师讲课我听得不是太懂，这门课也是我比较薄弱的一门，听着听着就觉得犯困，然后我又不想趴在桌子上睡觉，还是想听下，可是却完全没有精神，这时候肚子也是有了一点饥饿的感觉，于是我就拿出我课间买的零食吃了起来，我知道老师在讲课，同学们在听课所以也没吃味道特别大的东西，但我的动作还是被老师发现了，周边的同学虽然没有做声，但是也是应该知道我在吃东西的，虽然没制止我，但是现在我想，如果我旁边有同学吃东西，我一定是会注意到，也是会分散精力的。

我吃东西的行为是影响了老师讲课还有同学们听课的，让他们分散了精力，我这样做可以说很不团结，也是特别自私的行为，就像老师说的，如果要吃，下课后分享给大家一起吃，上课就是该好好的听课，不应该干其他的事情，也是没有什么事情比听课更加重要的了，而且这是我比较薄弱点的一门课，那么更是要听，即使听的不是太懂，但是把不懂的记下来，在课后去问同学，问老师也是可以的，那样就能掌握知识，如果上课都不听，那么不是浪费了学习的时间嘛，越是不懂的，越是要搞懂，可是我却偷懒，觉得难的反而没有去好好的克服，而是干别的事情。

在学习这件事情上面，不能畏难，老师其实也是说过很多次了，越是困难的越是要去把它解决掉，那样的话，成绩才能提高，才能学到更多的东西，如果难的不去解决，那么成绩是很难提高的。老师批评我吃零食的行为，其实也是希望我能多用点心思在听课上面，而不是想着其他的事情，上课的时间本来就不多，如果还浪费掉了，那么学习的时间就比其他的同学更少了，更是无法把成绩提高。

老师，我已经意识到我的错误了，今后在课堂上不能再吃零食，也不能再做其他无关学习的事情了，而是要认真的听老师讲课，好好的把学习成绩去给搞好，努力的争取把自己薄弱的科目学好。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**上课吃零食检讨书篇三**

尊敬的班主任老师：

在此，我满怀愧疚心情递交这份上课吃零食的检讨书，以深刻反省我自身存在的错误。回顾错误，当天我由于早餐没有吃饱，上午第四节课堂上就已经肚子很饿了。于是就拿出了藏在书包里的一包奥利奥饼干，就偷偷摸摸得吃了起来。

现如今，我的错误完全暴露，经过深刻反省反思以后，我内心感到无比的懊悔与难过。经过老师的批评指导，我现在也已经完全明白了自身错误的所在：

一，我上课吃零食违反了课堂纪律，给周围同学作了不良示范，严重得影响了学风规范，败坏了上课质量。作为一名在校学生，理所应当遵守学校各项规章制度，上课吃零食的行为就明显得违反了课堂纪律。我的行为让其他同学看到，同学也都可能效仿，或是干脆以为课堂纪律是可以随便践踏的，这就造成了非常不好的影响。

二，我上课吃零食也是一种缺乏自我约束力的表现。作为一个人，理所应当具备基本的自我约束力。早餐没吃饱，肚子饿可以理解，但是完全没有达到不吃零食就瞬间饿死的情况。完全可以暂且忍耐，等到午饭时候去吃饱饭，没有必要就这么心急火燎得在课堂上吃零食。

三，我上课吃零食也是存在侥幸心理的表现。我还以为自己吃零食不会被发现，可是恰恰就是会被发现。侥幸心理是万万要不得的，必须严肃面对。

总而言之，我上课吃零食非常不好。在此，我要向班主任作出严肃保证：从今往后，我再也不上课吃零食了，我必须严格遵守课堂纪律，认真学习。下阶段必须努力提高自己的学习成绩，以表达我对此次错误的切实反省。

签名：xx

时间：20xx年\*\*月\*\*日

**上课吃零食检讨书篇四**

尊敬的班主任老师：

在此我向您递交我经过一整夜深思熟虑之后酝酿而成的这篇检讨书，以深刻反省我在看电影期间吃零食的错误行为。

并且，我向您与同学们表示诚恳的歉意，并且报告我今后的改正措施，争取获得你们最大程度的原谅。

回顾错误，xxxx年xx月xx日傍晚18点30分，我们刚吃完晚饭因为知道要看电影就又跑去小卖部买来了一斤花生、三片巧克力、无可夹心桶、两杯奶油布丁以及珍珠奶茶数杯。

电影播放期间，正当抒情悦耳的电影音乐播放着，却传来了我吃花生、咬巧克力的“咔兹咔兹”的声音，将同学们原本紧盯屏幕的眼睛纷纷地聚焦在了我身上。

事后，我才得知那几个对我意见特别大的同学，原来是为了抢位置没吃晚饭的一些人。

面对错误，我感到非常之愧疚。

我这样的行为伤害了同学感情，影响了同学观影，更加违反了学校纪律。

我上对不起老师、家乡，我下对不起同学，我中对不起我自己的肚子，还有对不起会议厅的卫生清扫叔叔阿姨们。

现如今，我已深深感到愧疚与难为情!我决心彻底改正，我向老师保证：

1，今后看电影时间就专心看电影，再也不携带任何食物进去了。

2，充分吸取本次错误的经验教训，努力弥补自身不足，向此次受我影响较大的几位同学真诚道歉!

最后，我恳请大家的原谅!

此致!

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

尊敬的体育老师：

在此，我怀着万分悲痛的心情向你表达我对错误的反省。

特此递交此篇“上体育课买零食的检讨书”向您表达深深的.歉意，报告的我思想状态，提出具体的改正措施，最大程度地争取您的原谅。

回顾错误，\*\*\*\*年\*\*月\*\*日下午的体育课期间我私自跑出操场去了小卖部购买两包“咪咪”还一边吃一边跳地在校园里闲逛。

在学校当中造成了很不好的影响，让多名老师的遇见，影响了体育老师在学校当中的声誉。

面对错误，我感到万分悲痛。

这个错误是我没有想到的，然而恰是这样不经意地错误暴露出我自身存在严重的纪律松懈问题。

错误是严重的，后果是惨痛的，影响是恶劣的，未来是待定的。

所以我必须深刻反省错误，提出改正措施。

为此，我向您保证：

1，以后上体育课期间我就必须认认真真上课，坚决不买零食吃了。

2，充分吸取本次错误教训，努力纠正自身存在的诸多坏习惯与缺点。

3，努力认真锻炼身体，让自己的体育成绩获得提高，不辜负体育老师的辛勤教导!

最后，我恳请原谅!

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**上课吃零食检讨书篇五**

尊敬的体育老师：

在此，我怀着万分悲痛的心情向你表达我对错误的反省。特此递交此篇“上体育课买零食的检讨书”向您表达深深的歉意，报告的我思想状态，提出具体的改正措施，最大程度地争取您的原谅。

回顾错误，20xx年11月23日下午的体育课期间我私自跑出操场去了小卖部购买两包“咪咪”还一边吃一边跳地在校园里闲逛。在学校当中造成了很不好的影响，让多名老师的遇见，影响了体育老师在学校当中的声誉。

面对错误，我感到万分悲痛。这个错误是我没有想到的，然而恰是这样不经意地错误暴露出我自身存在严重的纪律松懈问题。错误是严重的，后果是惨痛的，影响是恶劣的，未来是待定的。

所以我必须深刻反省错误，提出改正措施。为此，我向您保证：

1，以后上体育课期间我就必须认认真真上课，坚决不买零食吃了。

2，充分吸取本次错误教训，努力纠正自身存在的诸多坏习惯与缺点。

3，努力认真锻炼身体，让自己的体育成绩获得提高，不辜负体育老师的辛勤教导!

最后，我恳请原谅!

签名：xx

时间：20xx年\*\*月\*\*日

**上课吃零食检讨书篇六**

尊敬的老师：

今天，我因为忍不住食物的诱惑，所以偷偷在上课其间吃了零食，这次我错了，如果世上有后悔药可买，我一定会毫不犹豫的把世界上所有的后悔药全部买回来，过上一个无悔的人生，今天，就是今天，我就在教师这个神圣而不可侵犯的地方吃零食了，摸着塑料袋，发出的兹兹声响很大，老师也多次看过我，但我还是一错再错，以为老师没有发现我，直到现在，我才知道，原来我是那么的肤浅，那么的无药可救。

我相信，老师已经给了我很多次机会我，但我却没有好好去珍惜，所以，这一次，我想认真去改，绝无再犯，对于数学，我荒废了很久，对老师的态度或许老师也不大满意，所以以后我上课绝对会认真听讲，不会再从我抽屉里散发出食物的气味与兹兹的噪音，其他老师和我家长都对我付出了很多努力，但是我可能有些辜负了他们的期望。

对于这次的事情，我需要去深思检讨一下，毕竟初三了，已经长大了，不能再像小学那么调皮，我们已经是初中生，初中生就应该有初中生的模范，特别现在是初三，是学习的紧张阶段，是人生的第一次冲刺点，如果就连现在的我都是那样经常进出办公室而不能给后辈留下好印象，那么作为前辈的我，自然是需要反省的，看着初一级那边朗朗的读书声，那么认真的学习态度，我，真的很羞愧。最新上课吃零食检讨书最新上课吃零食检讨书。如果说，这次是初犯，那么还可以值得原谅，但是，有句话叫：事不过三。而明显，我却是一而再，再而三去触犯了，到了这次，已经是第三次了，自然需要去写篇长点的检讨文来检讨一下自己，反思一下自己错做的行为，错的就是错的，我不否认，所以，我以后，绝对不能犯这种低级错误了。

我自以为老师会看不见，但是却忘了若要人不知，除非己莫为。我相信老师对我是曾经有过信心的，但这份信心在我的放纵之下却是毫无留情的熄灭了，就在这么一瞬间，我的未来，也是被毫无留情的熄灭了，但，我相信，路是人走出来的，如果以后，我能继续去努力，未来这条路，终究会被我走出来的。

而就是今天，我在学校造成极坏的影响。这种行为，即使是并没有影响课堂纪律，仍然是不对的，此举本身就是违背了做学生的原则。我只是顾着自己的一时高兴，和一时的想法，完全不理会老师的感受。我怀着深切的愧疚与懊悔给你写下了这份检讨书，人总是会犯错的，当然，我也不能把这句话拿来当作借口，但是我还是希望老师能给我最后一次机会，让我重新去改正自己，我以后绝对会去避免这种错误的发生，希望老师能相信我的悔改之心，再次想起，我那和蔼可亲的父母，他们对我的期望，估计也会受到了很大的打击，我的父母们含辛茹苦的去赚钱糊口养家，为了，只不过是能让我的生活过得好一点，以后出来了，能让我去孝敬一下他们罢了，可是，我却违背了家长的心意，我犯了这次的错误，简直就是对家长们辛苦做出的背叛，此时此刻，我的心情已无法用任何语言来表达，家长们的辛苦是我们所不知道的世界，他们所背负的压力，是我们无法预知的领域，以后，我不会再去犯这样的错误，我不想去伤害我的父母们，也不想荒废自己的未来，最后的最后，我还是希望，自己能努力奋斗，以及，老师能给我改正的机会。

其次，我的.思想觉悟还不够高，对于这次的错误认识还是远远不够，初三了，我应该想到未来的重要性，如果我能克制住自己的欲望，错误，就不可能再发生，所有的问题，都归咎于我身为新荻中学的一名初三学生却还是没有觉悟去认识这份重要性，对于老师的辛苦劳作我没有好好去尊重，至此，我越来越清晰的感受到自己所犯的错误的严重性，为此，我一定会在以后这一年当中严格要求自己，认真去完成作业，努力的学习，全心全意听课，使自己成为一个优秀的中学生。

其实检讨只是一个完美自身的一个循环过程，我想这次，我已经深刻的认识到自己所犯下的错误，对于以后老师的课，我一定会好好去珍惜，不作出对老师不敬的事情，例如这次，上课吃东西，是犯了《中小学生日常行为规范》的第二十三页里面的课堂纪律里的第一条：上课其间不得做与学习无关的事情，我非常感谢老师这次能指正我的缺点已及给予我即使的指正，从今天开始，我保证以后绝对不会再犯下类似的错误，并随时欢迎老师来指正我的错误，假设我有做得不对的，老师对我的指导我一定万分听从，我知道老师是一个外硬里软的人，虽然平时都是装作毫无在意的样子，但实际上却是为了我们同学在偷偷的努力下去，希望老师能在以后的工作当中，能多多帮助我改正，克服缺点，为了把我身错误的根源消灭，我在此也进行了十分深刻的反思与检讨。

我这次已经醒悟了，大概，这种侥幸的心理在这一次已经是被毫无留情的消灭了，这次，我真诚的去找出自己的错误根源，为了使自己能更好的面对自己我已经做出了反省，不再是原来那个我了，这次，我在同学们中间造成了不良的影响，由于我在上课的时候吃东西，有可能影响班级纪律性，让其他同学也放下了警惕心，都有了侥幸的心理，这实际上也是对别的同学的父母的不负责。我辜负了您的一番心血，事无巨细。见微知著，由小及大，我作为一名初三学生还像小孩子一样在上课讲话，给全班作了坏榜样造，成了极恶劣的影响，对于这件事情，所造成的严重后果我做了深刻的反思。

这次的事件我真的感到抱歉，希望老师可以原谅我，可以认可我认错的态度，我真的已经深刻的反省到我的错误了，希望老师再给我知错就改的机会。也希望同学也要引以为戒，不要犯和我一样愚蠢的错误了，相信老师可以在我这次的检讨当中看见了我深刻的悔改态度与真诚的悔改之心，我的行为不是向老师的纪律反抗，而只是我单单的肤浅，是自己的错误，希望老师可以原谅我最后一次，我保证，类似的事情绝对不会有下次，如果再有过下次，那么就请老师随便惩罚，毫无怨言，恳请老师能不计前嫌，能给我一次改过自新的机会，我在此已经强烈的把自己所有反思的结果想了出来了，实际上我并不是坏，我只不过是顽皮了一点，贪吃了一点，老师，这次我真的错了，我相信老师您是一名优秀的教师，会用一颗真诚的心包容我这最后一次的犯错，容忍我最后一次的罪过。

检讨人：

时间：

**上课吃零食检讨书篇七**

我上课时候吃零食是犯了严重的纪律错误，身为一名学生，我上课就应该遵守课堂纪律。

这个课程是老师经过精心备课才为我们准备的。而我上课吃零食，一来破坏了教室课堂纪律，影响其他同学正常听课；二来也是触犯了班级班规，给班级课堂秩序造成一定程度的损坏；三来我不认真学习也对不起父母，对不起老师，对不起我自己。

现在我犯了错误了，您严肃地批评我，您批评得对。我这一段时间是有点得意忘形了，以为我在体育比赛当中获得了一点名次就沾沾自喜起来。其实我还是一名文化课学生，文化课依旧是自己的主课。从今往后，我一定要深刻地吸取此次错误的，经验教训，再也不犯这类错误了。

我知道上课吃零食影响了其他同学，我在向您检讨之余，也要向其他同学道歉。

在此我向您郑重地保证：从今往后，我要做一名有现代法律意识，有公德心，有纪律感的合法良民。长大以后，为社会做出贡献，为祖国发展尽自己的一份力。

此致

敬礼！

xxx

20xx年xx月xx日

**上课吃零食检讨书篇八**

尊敬的体育老师：

在此，我怀着万分悲痛的心情向你表达我对错误的反省。特此递交此篇“上体育课买零食的检讨书”向您表达深深的歉意，报告的我思想状态，提出具体的改正措施，最大程度地争取您的原谅。

回顾错误，\*\*\*\*年\*\*月\*\*日下午的体育课期间我私自跑出操场去了小卖部购买两包“咪咪”还一边吃一边跳地在校园里闲逛。在学校当中造成了很不好的影响，让多名老师的遇见，影响了体育老师在学校当中的声誉。

面对错误，我感到万分悲痛。这个错误是我没有想到的，然而恰是这样不经意地错误暴露出我自身存在严重的纪律松懈问题。错误是严重的，后果是惨痛的，影响是恶劣的，未来是待定的。

所以我必须深刻反省错误，提出改正措施。为此，我向您保证：

1，以后上体育课期间我就必须认认真真上课，坚决不买零食吃了。

2，充分吸取本次错误教训，努力纠正自身存在的诸多坏习惯与缺点。

3，努力认真锻炼身体，让自己的体育成绩获得提高，不辜负体育老师的辛勤教导!

最后，我恳请原谅!

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**上课吃零食检讨书篇九**

可敬可爱的班主任老师：

我现在才会明白，原来我这样做得不对，而且我上网查过了，这样做有辱自己的形象，更严重的是这样做也是对老师的不敬。

班主任，我想您也应该会知道，零食的诱惑并不是说一般的人都能抵挡得住的。您看那些零食，您也许没有吃，您要是吃了的话肯定会想念它的，甚至在睡梦中也会梦见自己在吃的。那些糖果见我一走进小卖部就开始向我招手了，美味可口的火腿肠竟向我\"放电\"，还有那些香香脆脆的东西也竟向我\"求婚\"。迫于它们的诚意，我就接受了它们追求我的心。所以即使放在抽屉里，我也忍不住去瞧一下，越瞧越爱瞧，越瞧越想吃，越吃就越香。一不小心，我就忍不住将我的嘴打开，对它们进行kiss了。然而，我还是逃不过值班的那个班委的眼睛。糟糕!一下了就被记了起来。此时，我好好想立刻有洞让我一下子钻进去。我真的是害羞呀!

敬爱的班主作老师，听了我和零食之间的美好的爱情故事，我想您应该会原谅我的。因为我知道您一向是刀子嘴豆腐心!

此致

敬礼!

检讨人：xxx

xx年xx月xx日

**上课吃零食检讨书篇十**

尊敬的老师：

您好！

我知道这次犯下这种错误的我，老师您肯定也是特别的失望吧。一直以来我都是一个比较乖巧的学生，但这次却犯下了在上课的时候吃零食，这种最低级的错误。这样的错误虽然并不严重，但是它所带来的影响是十分恶劣的，不仅仅是让我自己在上课的时候分心了，更是让班上的其他同学收到了我吃东西所带来的影响。在经过老师您的批评之后我也是发现了我自己的错误有多么的恶劣，我也十分的后悔自己因为一时没有忍住，导致出现了这样的事情，让所有关心我的人都感到了失望。如果可以的话，我是一定不会在做出这样的事情，而是好好的在上课时候认真听讲，让老师您知道我对于学习的热情。但我这次的行为也是会让各位老师对我的印象都变差，一个学生除了学习成绩要好，个人的品行也是很重要的。而我这样的行为也是对上课老师的一种不尊重，不尊重他人的劳动成果，老师上课这么认真的为我们讲课，只是希望我们能够学习到更多的知识，然而我却做出这样的行为辜负了老师的一片苦心。

现在我自己回想起自己所犯下的错误也是感到十分的后悔，但是也没有什么办法，一切都已经发生了不可能再重来。我只能让自己在以后的学习生活中表现的更好，弥补自己在这次所犯下的错误。其实我也知道这样的行为是在犯错，但当时的自己或许也是太馋了，包装打开闻着哪个味道就想接着吃，最终没有能够抵抗住诱惑。我想或许还是我太过稚嫩，连这么一点小小的诱惑都抵抗不住，要知道以后的日子里会遇到的诱惑还多的很，要是我一直这样怎么能够坚定不移的学习下去。虽然我现在还只是一个初中生，但是在初中这个阶段打好基础也是很重要的的。所以我也是决定要让自己做出改变，在以后的学习中，我会慢慢改变自己的行为，也会加强自己的意志力，让自己能够抵抗住外界因素的诱惑。我以后一定不会让老师您在对我失望了的，我一定做好自己身为一名学生分内的事情。也希望老师您能够给我一个机会，让我能够拥有这么一个好好改正自身错误的机会，也向老师您证明这一次的错误确实是我有些松懈了，但平常我做的还算是做的还可以，我起码也会恢复到之前的`状态。

此致

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年x月x日

**上课吃零食检讨书篇十一**

尊敬的xx：

今天，阳光明媚，天气晴朗，风和日丽。充满朝气的高三18班正在知识的海洋里遨游。而我居然在课堂上吃鱿鱼丝，因而沾污了高三18班的这一股清泉，影响了同班学生的认真学习，也间接摧残了这些祖国的花朵们的花瓣，我真的很对不起先祖，很对不起老师，也对不起党，对不起人民，对不起父母，对不起伟大的共和国。

也许我是吃鱿鱼丝发出的香味影响了同学们的思考，这可能延后了他们成为未来科学家的脚步，影响了社会主义国家的未来建设。而且我毛病特多：好吃懒做，打瞌睡巨响，粗言秽语，通宵上网，上课吃零食的次数更像天上的繁星，数不胜数。

最后，还是怀着万分感激的心情，感谢老师给我一次改过自新的机会，让我这样一根枯草可以再次变成祖国的花朵。我祝愿学生们身体健康，教师的工资一涨再涨。

检讨人：xx

xxxx年xx月xx日

**上课吃零食检讨书篇十二**

敬爱的老师：

对不起，我让您失望了！今天我其实也是饿的慌，一直没吃饭，上课的时候总是出现幻听，而且还有头晕目眩的现象，请求您的原谅。

我保证在下一次不再吃零食，我一定会努力学习，积极向上，认真求实，努力成长，不再被零食那种垃圾食品毒害，以后我会对零食产生一定的免疫力，好好学习，不辜负所有人对我的期望！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn