

郑州东枫外国语学校

2020级新生小升初衔接必读

一、引言

进入中学，尤其是进入一个全寄宿学校，一部分同学会因为不能适应新一级学校的学习和生活而走过一段黯然神伤的历程。为了让同学们较快地适应新的学习和生活环境，我们选取新生生活中一些具有普遍性、代表性的问题进行分析，帮助同学们卸下重重的包袱，拨散成功路上的迷雾，为同学们走向成功助一臂之力。

（一）恋家症：走出小家进大家

真的好想家啊！从记事以来，好像是第一次远离父母，在一个陌生的世界里挣扎着。白天，教室、餐厅、寝室三点一线，忙得团团转，已无暇记得父母和家；临睡前静下心来，霎那间，家里的一切，甚至于小时候的一些鸡毛蒜皮的小事情，都异常清晰地一一浮现在眼前。每当临近周末，便疯狂地想家，人虽坐在教室里，还摆上了本书，但心早已飞回到了家中。看到别人的爸爸妈妈来看女儿，又是叫又是跳的兴奋劲儿，眼泪就不争气在眼眶里打转。刚开学时是每三天一个电话打回家，后来变为两天一个，现在则变为每天两个电话还不够。然而，电话里，却又是一再叮嘱父母千万不要来学校看我。人啊，真是一种奇怪的动物！

——摘自学生随笔

想家，是一种正常的现象，成长的过程中，人们都会有或多或少的依赖心理。我们曾做过一次无记名问卷调查，在新生中，有恋旧（恋家）心理的占76%，其中女生高达87%。十几年来，很多同学已经非常习惯于父母的呵护，一旦“阔别”，远离父母的羽翼，怎能不牵肠挂肚，“孔雀东南飞”，还“五里一徘徊”呢？但是，依赖心过重，将束缚走向自立的步伐。如果沉湎于恋家而不能自拔，久而久之，则将演变为孤僻、抑郁、暴躁、偏执等心理问题。这部分学生应该怎样调整自己呢？

第一，要善于适应环境。离开父母，适应社会，是成长的必由之路。实际上，从做学生开始，与家庭就已是离多聚少了。长大了，当然别无选择，终究是要走出这个“小家”，走向学校、社会这个“大家庭”。早在1989年，世界卫生组织就把“健康”定义为“躯体健

康、心理健康、社会适应良好和道德健康”，良好的社会适应能力已经成为衡量“健康”的重要标准之一。寄宿制是对学生自理能力、心理品质的一次强制性考验，是学生放飞自己、锻炼适应能力的契机。

第二，要尽快融入“大家庭”。花季少年最渴望的是独立，实现自我价值。想家与拒绝父母探望是一种矛盾，更是一种本能与意志的斗争，是逐步成长的标志。实际上，菁菁校园，就是一个美不胜收的“大家庭”。初次相识，陌生的心灵之间，仅有的隔膜是1毫米的矜持。大致相同的人生经历，风格各异的人情风俗，一颗颗渴望重塑自我、实现自我的心灵，便是冲决这份矜持的强大洪流。打开你的心扉，融入这个群体，不久，便会惊奇地发现，校园是学生收获能力、收获友谊的乐园，也是奔向未来征程的加油站。热情洋溢、志趣相投的兄弟姐妹，如父母般慈爱的老师，几十个学生自主管理的社团，数百亩绿树掩映的校园，都是可以尽情驰骋的自由空间。全身心融入这个大熔炉，还会有“闲情”与“闲力”去刻骨铭心地恋家吗？

（二）失落感：光环淡却是失落

作为优秀毕业生，在小学时，谁没担过“一官半职”？谁没收获过鲜花和掌声？想想自己在以前是多么风光，何等“有作为”。一班之长，差不多每天都要站起来向全班发号施令。然而，上了中学，我什么都不是，居然连小组长也没捞到一个，失落、太失落了！失望、太失望了！伯乐何在？看来，我这匹千里马真的要永远“骈死于槽枥之间”了……不知不觉中，一切都由“主动”变为“被动”，自己的成绩已一落千丈，以前高高翘起的尾巴从此垂落下来了。

——摘自学生作文《回眸》

这种“失落”心理，真是太普遍了。对于每一位能进入重点中学的学生来说，都有其值得称道的昔日“辉煌”。据一位班主任作过的统计：某班60名同学中，曾担任过班委、课代表职务的就有54人。可以说，在以前，他们都是老师的宠儿，同学的榜样。升入中学，原先遥遥领先的成绩优势已不复存在，又不得不从原先的一方“霸主”变成平头百姓，自然也就没有初中时那种众星捧月般的美好感觉了。“落差”的确太大了！大部分同学都能以一颗平常心找准自己的位置，

而有一小部分同学则很难摆正心态，自怨自艾，自卑自怜，郁郁寡欢。这种“失落”心理，也反映出当今学生在遭遇挫折时心理脆弱、心理承受能力较差的普遍性缺陷。现在的学生大部分是独生子女，几辈人的娇惯使其在成长过程中渐渐形成了以自我为中心的思维定势，稍有不如意，便小题大做。这类事件已频频见诸报端，成为备受社会各界关注的热点。同时，由于应试教育的影响，学业的优秀往往掩盖了一些行为与心理上的“营养不良”，成为心理品质上的“低能儿”：自私、狭隘，偏激、任性，极端敏感、意志脆弱等。当学业的光环慢慢淡却，其各方面的缺点也渐渐暴露出来，若对此无足够的心理准备，便如晴天霹雳、世界末日降临，难以承受所面临的“失落”。

其实，这种“失落感”是很正常的，在人的成长历程中几乎人人都会遭遇或多或少的不快与挫折。但是，面对挫折，必须正视，学会自我调节，增强“免疫力”。

第一，要学会合理宣泄。人的心灵就像一条河流，各种心理不适就是淤塞物，不及时疏浚，终将不堪重负。所以，寻找平衡支点、释放心理能量、保持心境愉悦就显得尤为重要。一种十分有效的疏导方法即为倾诉。教师、学生都要努力创造一种和谐的氛围，让学生不愉快的情绪得以宣泄，以减少心理负荷。当然，除倾诉外，还可以做自己最乐意做的事情以迁移不良情绪、多与同学交流以减少独处的时间等。然而，值得注意的是，宣泄的方式必须合理，不能损害自己和他人的利益与安全。在这方面，日本的“出气橡皮人”、美国的“出气橡皮砖”是很值得我们借鉴的方法。我们学校也专设有心理咨询室，帮助同学们解决一些心理上的问题。

第二，要抓住机遇，勇于锻炼。其实，有这种“失落感”，正说明还有一颗敏感、自尊、积极进取、不甘平庸的心，这正是大有作为的新起点。学校实行“自由竞选、轮流坐庄”的班级管理制度，学生自主管理的社团组织的活动也十分丰富多彩，同学们只要正确定位、大胆锻炼、勇于探索，是金子总会发光的。

第三，要处理好的三种关系

1. 师生关系。在我们的问卷调查中，很多同学都觉得老师对自己不够关注。我们转换一下思考的角度，如果大家是老师，如果大家每个人每天要面对至少 100 位以上的同学的时候，是否能对每位同学的情况了如指掌？因此，我们应该在有问题时，更多地以一种主动的姿态告诉老师，学习上有什么问题想不明白，或者平时生活中有什么问题无法解决，我想每个老师都会非常乐意提供帮助。大家也可以向咱们学校的心理咨询老师倾诉求助。除此之外，咱们刚才说学习适应的时候提到，中学阶段应该学会主动学习，同样在生活上我们也应该学会积极适应老师这种“放手”的教育方式，平时大家自己能够解决的问题我们应该自己学习该如何解决，这样才能够逐渐成长。正如很多同学在问卷上写的那样，“来到新学校，感触最深的是——我长大了！”

2. 家庭关系。在这一点上，表现最突出的就是——想家。很多学生是第一次远离家门读书。习惯了衣来伸手饭来张口，现在突然要独立生活，思想上、情感上、自理能力上都面临着一个巨大的考验与转变。再加上要面对一个完全陌生的环境，产生强烈的恋家情绪也是正常的。这种情况经过一段时间的适应也是可以减轻的，所以同学们要坦然的接受这种变化，要有信心能够过度成功，切不可过分担忧，徒增一些不必要的烦恼。

3. 同学关系。有很多同学现在有特别强烈的想念以前同学的感觉，觉得现在没有人能够和自己说心理话，自己也不愿意和身旁的同学说心理话，觉得很孤独。朋友是长时间交往才成为朋友的，大家刚来到这里，想念以前的朋友是正常的，时间久了，好朋友自然就有了，所以不要着急，顺其自然，慢慢来。

很多同学都是第一次住校，很不适应集体生活，经常会和舍友有些小摩擦，影响学习和心情。我们一定要调整好自己的心态，认识到：住在学校不同于家庭，不能像在家里那样为所欲为，事事要考虑自己的言行对他人可能带来的影响，做事之前要尽量争取其他同学的意见，换位思考，互相沟通，加深了解，减少不必要的矛盾冲突。再者就是要积极主动地参与到集体活动当中去，大家都会感觉，经常主动帮助

和关心他人，为他人着想的同学是最受大家欢迎的。所以要有好的人缘，要获得真正的友情，必须从自己做起，形成优秀的性格。

那么怎么才能成为一个受同学欢迎和尊重的人？拥有好人缘的同学有哪些特征呢？

- ①关心他人，乐于助人，公正讲道理；
- ②有责任心，敢于承认错误；
- ③热情、开朗、积极，喜爱交往，待人真诚；
- ④有独立思考能力，不依赖别人；
- ⑤谦虚，有欣赏别人的能力，尊重别人的感受和想法。

同时，我们也要认识到什么样的人同学所不喜欢的？

①以自我为中心，只关注自己，不为他人的处境着想，有极强的嫉妒心；

- ②缺乏责任感，逃避责任；
- ③虚伪、固执、爱吹毛求疵；
- ④不尊重他人，操纵欲、支配欲极强；
- ⑤对人淡漠，孤僻、不合群；
- ⑥狂妄自大，自命不凡，瞧不起别人；
- ⑦不肯帮助别人；
- ⑧气量狭小，对人际关系过分敏感；
- ⑨势利眼，只看重自己的利益；
- ⑩生活态度消极，不上进。

同学们可以按照以上特征，检验一下自己的受欢迎程度。积极向上的特征方面靠拢，对于不好的特征，我们应该有则改之无则加勉。在日常生活中，不断完善自己，学会与他人交往。

二、学习习惯要求

1. 高效早读的要求

(1) 7:00 前课代表要把早读任务写在黑板上, 7:00 开始一人立于讲台组织早读, 一人教室内巡视。

(2) 早读书立于或平铺桌面, 身体坐直, 双手捧书, 不要趴在桌子上。早读专注, 目不斜视, 不左顾右盼。

(3) 早读要圈起重点的内容, 并对疑问进行记录, 选择合适时间向老师询问。

(4) 声音洪亮、忘我投入、快速高质量完成早读任务。

2. 高效课堂的要求:

(一) 预习

学生要坚持每课预习, 要有预习收获, 比如: 重点勾画记录, 和预习时发现的问题。

简单做一下课后练习题, 检测预习效果。

(二) 课前三分钟

(1) 铃响入座并安静。

(2) 拿出要上学科的书籍、笔记、文件和教辅。

(3) 复习上一节课老师要提问的重点内容。

(4) 简单圈出下一节课的疑点内容。

(三) 上课听讲 眼不离师、手不离笔、笔不离本

(1) 坐端正、不趴在桌子上。

(2) 专注思考、不东张西望、不跑神。

(3) 及时记笔记, 笔记记录应该简洁扼要记重点, 不记笔记的时候应该抬头注视老师, 认真听讲。

(4) 发言要举手, 起立, 不要抢话、接话、说小话。

(5) 有疑问要标注, 课上老师不能解答的要课下及时询问, 不过夜。

(6) 课前课后要向老师问好。

(四) 课堂疑问解答

(1) 课堂上产生的疑问要及时询问, 不能解答的要先记录下来。

- (2) 课下及时询问老师，当天的疑问当天解决。
- (3) 学生要勇于质疑，敢于提出自己的问题，善于动脑，积极思考回答问题。

(五) 做笔记

- (1) 在听懂理解的基础上再做笔记。
- (2) 笔记上要标重难点内容和自己不理解的内容，课下研究。
- (3) 课下可以对笔记进行一些自己的见解和批注。
- (4) 笔记要求字体工整，标注完整，重点突出，条理清晰。

3. 高效作业的要求

(一) 作业：高质量的作业是对学习效果的检测

- (1) 作业独立完成，按照班级规定时间上交。
- (2) 严格遵守老师要求的作业格式，字迹工整，没有涂改。
- (3) 作业错题要当天纠错，并能够对典型错题举一反三。
- (4) 作业中的典型题目和疑问题目要及时的标注，找时间询问老师。

(二) 纠错：纠一题，会一类

- (1) 每人都要有纠错本（理科）或者整理收集本（文科）。
- (2) 纠错本错题分类整理，有错因分析，有变式习题汇总。
- (3) 整理收集本要整齐，要经常复习。

(三) 复习：学会归纳总结，才能形成突破

- (1) 及时补充笔记，理解复习的重点、难点、易混易错点。
- (2) 做好整理和归纳知识点和做题方法的工作；理科要注意类型题的方法总结。
- (3) 利用晚自习等时间，温习当天学过的知识，形成复习计划，完成一项复习打√。
- (4) 可以通过一些自我检测性练习来了解自己的问题，达到查漏补缺的目的。

4. 诚信考试

(一) 考前

具体要求：冷静有序

- (1) 明确考试范围内考察的主要知识、能力和方法。
- (2) 准备好复习所需要的教材、教辅、纠错本，单元测试卷等资料。
- (3) 列出自己的复习计划，完成一项打√。
- (4) 调整好自己的心态，合理安排自己的复习时间，充分利用零碎时间。

(二) 考中

- (1) 认真审题，规范作答，合理安排时间。
- (2) 先易后难，沉着冷静。
- (3) 做完试卷后认真检查。
- (4) 遵循考场纪律，诚信考试，服从监考老师安排。

(三) 考后

- (1) 发下试卷后应及时订正，并写好试卷分析。
- (2) 正视自己的成绩，不要过于骄傲或自卑，也不要相互比较。多关注错题背后存在的问题。
- (3) 认真听老师试题讲解，订正错题，做好知识的汇总，做好纠错本的记录。

5. 时间规划

(一) 无声自习：

- (1) 课前三分钟入座安静。
- (2) 计划安排自己当天的学习任务，并根据轻重缓急确定顺序。
- (3) 不允许讨论、下座位、布置工作。
- (4) 自习课积累的学习上的疑问要利用课间的时间向老师询问。

(二) 记事本：

- (1) 学生自备小本，标注日期。
- (2) 记录在校期间需要完成的学习生活等大小事务。按轻重缓急，完成一项，打一个√，最后并做一句话小结。
- (3) 记录周末作业和周末计划，以及家长签字。

(三) 零碎时间：

零碎时间包括早操前、三餐前、早读前、下午上课前、就寝前、打电话排队时、周末返校后。

零碎时间如何用：短时间内背口袋本；较长零碎时间按所列计划执行。

(四) 周末的利用：

- (1) 先列计划再执行，规范作息，不要过分放纵。
- (2) 汇报作业完成情况，家长签字落实。
- (3) 根据一周的学习情况查漏补缺。
- (4) 与家长沟通并帮家长做一些力所能及的家务劳动。

6. 物品摆放：规范有序的物品摆放，是高效学习的保障

- (1) 桌斗内左书右本，中间放文具。
- (2) 上下整齐，大的在下，小的在上。
- (3) 要求学生的桌面整洁，只摆放本节课需要的文具。暂时不用的物品放在抽屉内，要求物品归类摆放整齐，没有多余的垃圾杂物。

亲爱的，感谢你认真阅读东枫学习习惯之标准，希望你能够快速熟悉各项要求并践行标准，通过三年的坚持，在东枫起飞，在郑外圆梦，在将来的祖国建设中实现人生价值！

三、行为规范要求

一、寝室

寝室是生活和学习的场所，要保持安静、整洁。在寝室，同学们应严格遵守寝室纪律和规定的作息时间，服从生活教师管理。

(1) 起床：闻铃即起，不赖床，不大呼小叫。

(2) 盥洗：相互礼让，认真洗漱，节约用水，不往水池内乱丢杂物。

(3) 内务：

a. 被子叠放整齐，放在统一的位置上。

b. 衣物放入柜子里，床上不堆放衣物和其他物品。

c. 室内所有物品按规定摆放整齐。离开书桌，物品归位，椅子放入桌下。

(4) 卫生：

a. 认真打扫室内卫生，地面、墙壁、门窗、桌椅无灰尘。

b. 墙壁上不准乱写、乱画、乱贴。不在墙上印脚印。不在屋内从事剧烈活动，不追逐打闹。

c. 杂物应放进垃圾箱或纸篓内，不向窗外丢弃杂物，果皮、碎纸及其他物品。

d. 不准随地吐痰。

e. 及时更换衣服，洗头、剪指甲，保持清爽干净，无异味。

(5) 举止：

a. 在室内外不大声喧哗、奔跑、嬉闹。不做剧烈活动。

b. 在室内外说话声音要低，走路脚步要轻。寝室内保持安静，不影响别人的学习和休息。

c. 在走廊内见到老师要问好，见到同学要友好礼让。

d. 未经允许不进入他人房间，不动用他人物品，不看他人信件和日记。

e. 爱护学校配备的一切设备和物品。

(6) 就寝：

a. 熄灯前做好就寝准备。

b. 熄灯铃响即上床休息，不拖拉。

c. 熄灯息声。

(7) 请假：

因特殊原因不能到寝室就寝，应提前向班主任申请并到政教处办理请假手续，经批准后方可离开，事后及时销假。

二、教室

按时到教室，精力集中，勤学好问，尊敬老师。

(1) 课前准备

a. 不迟到，提前进教室，保持安静。

b. 整理好学习用具，书本整齐摆放在课桌上。

c. 先翻看一下本节课老师要讲的主要内容，作好课前预习。

d. 复习上节课所学的内容，尽量和本节课内容进行联系和比较。

(2) 课堂要求

a. 向老师问好，向老师表示欢迎和尊敬。

b. 注意力集中，不做小动作，不乱说话，不左顾右盼。

c. 跟老师的指导、要求同步，勤于思考，积极参加讨论，勇于发表见解。要学会记课堂笔记并养成习惯。有目的记录笔记和勾画。

d. 老师说下课，要齐声喊“谢谢老师”，等老师走出教室后再离开座位。

(3) 自习课

a. 保持安静，不下位，不说话，有问题时先向辅导老师举手，再请教。

b. 有目的、有计划的安排自习内容。

c. 独立思考，独立完成作业，养成自学习惯，掌握自学方法。

(4) 课间

a. 适当放松，可通过远眺或者眼保健操来调节视力。

b. 不做激烈活动，预备铃后及时返回教室，做好下节课的准备。

(5) 教室环境保持

a. 不在课桌椅上乱写乱画乱刻。开关门窗要小心，防止打碎玻璃。

- b. 教室内的电教设备应由电教员操作，其他同学不得乱动乱摸。
- c. 认真打扫教室卫生，地面、墙壁、门窗、讲桌、课桌椅及电教设备。
- d. 碎纸杂物不得随意乱堆乱扔，应放进垃圾桶和纸篓，不得随地吐痰。
- e. 保持教室内安静，不得大声喧哗、嬉闹、吃东西。
- f. 保证教室安全，全体学生离开教室时，要关灯、关窗、锁门。

三、运动场

有组织，有纪律，锻炼身体，注意安全。

(1) 早操与课间操

- a. 上操铃声响起，迅速按照各班位置站队，下楼要注意按照分流路线行进，注意安全。
- b. 做操时按照动作要领认真做操，起到锻炼身体的作用。解散时听口令，按照下楼路线返回教室。

(2) 体育课

- a. 按照体育老师的安排和要求，参加训练活动要做到认真、有秩序、安全。
- b. 不得无故迟到、早退、旷课和随意不参加训练活动。

(3) 课外活动

- a. 按照学校的统一安排，有组织地随班参加体育活动。
- b. 在活动时，要观察周围的环境，要有安全意识。
- c. 个人参加运动场上的体育活动时文明礼让，不以大欺小，不争抢场地和活动器械。

四、中学生仪容仪表规范

中学生仪表仪容应符合学生的身份和特点，切勿赶时髦、图虚荣、不加分析地盲目模仿，要养成良好的生活习惯。根据《中小学生守则》和《中学生日常行为规范》有关规定和我校具体情况，特制定此仪容仪表规范要求，望遵照执行：

(1) 仪容仪表基本要求

整洁大方，自然得体，符合中学生身份。

(2) 仪容仪表细则

a. 男同学不留长发，不剃光头，不染发、烫发，做到前不扫眉、旁不遮耳、后不过颈，不留怪发型。

b. 女同学要求理运动短发或扎马尾辫，前额刘海不过眉，不化妆，不涂指甲油，不披头散发、烫发、染发，不理碎发，不梳怪发型。

c. 穿戴整洁、大方，不穿奇装异服，不盲目追求名贵服饰。女生



不得穿露背装、露脐上装、超短裤、超短裙和半透明柔装，衣着不过分暴露。

d. 不得佩戴耳环、项链、戒指、手镯、手链等饰物。不装饰指甲，不留长指甲。

e. 不得穿拖鞋、高跟鞋进入校园。

附：注重仪表的具体要求

(1) 要整洁。

从头到脚要保持干净，尤其是面部、口腔、脖颈、手、头保持干净。养成良好卫生习惯，每天洗脸、洗脚，经常洗澡、洗头，头发梳理整齐，坚持漱口、刷牙。

(2) 要端庄。

坐、立、行走姿势合乎要求，服装、发型合乎自己身份，朴素大方。

a. 中学生服饰应反映出学生健康活泼、朝气向上的特点，有助于学生的身心发育，方便中学生的学习和活动。同时要讲究科学。中学生身体尚未发育成熟，穿着打扮上不宜一味模仿成年人，如：紧身服对正在成长的中学生会限制身体的正常发育。

b. 中学生的穿戴要求应是合体、适时、整洁，符合身份，朴素大方。

合体：即穿戴规格要符合自己身体高矮胖瘦。过大过小、过长过短、过肥过瘦都会不协调、不方便、不舒服。

适时：即穿戴合乎时宜，随季节、天气变化、场合换衣服。

整洁：穿着要规整干净，衣领翻好，扣子扣齐，腰带、鞋带系好。

符合身份：即符合中学生身份，符合中学生特点。反对花哨、奇异、独特，也反对颓废、邈里邈遑。

朴素大方：指不追求艳丽，不追求时髦，自然纯朴。

四、校园生活指南

亲爱的同学：

欢迎你来到郑州东枫外国语学校开始三年的求学生涯。初来乍到，肯定有许多事物是陌生的，针对大家可能遇到的问题，我们一一进行解答。



（一）校园生活指南之一：就餐篇

1. 餐卡的办理及存款时间

入学新生的餐卡由学校餐厅统一办理，不交工本费。

学生存款时间为每周一至周五的午餐、晚餐时间，食堂设有充卡室，由专职老师办理。

2. 餐卡丢了怎么补办？

A 去政教处失物认领处寻找；

B 如果找不到，及时去食堂充卡室进行餐卡挂失；

C 手写补办餐卡的申请，班主任签字后到学校食堂充卡室补办餐卡。

3. 自助充卡机使用：将卡放读卡器上，屏幕上点读卡会出现卡

信息，然后把钱在机柜入钱口放进去，根据屏幕提示点击充值。

4. 就餐程序（疫情期间）

- (1) 放学后，分批次赴食堂吃饭，进入餐厅时需佩戴口罩；
- (2) 选好打饭窗口，自觉排队，然后认真看窗口玻璃上挂着的写有饭菜名称及价格的牌子，选取自己喜欢的饭菜并粗略计算价格；
- (3) 轮到自己打饭时，告知服务人员自己要购买的饭菜，待饭菜打好后，等服务人员在卡机上输入饭菜价钱时，核实是否与自己之前计算的价格一致，若一致，请刷餐卡就餐；若不一致，请及时向服务人员提出；
- (4) 打好饭后，在本班就餐区域就坐，面朝一向，将餐盘放在桌子上；
- (5) 到第一排餐桌前的消毒箱内拿筷子，需要稀饭时可到餐厅门口长台前端取“免费汤”；
- (6) 返回就餐位置就餐；
- (7) 就餐完毕，请收拾桌上杂物并自觉将餐盘、汤碗等送至餐厅门口的“餐具回收处”。

温馨小提醒：

- (1) 良好的就餐环境需要大家共同营造，打饭时一定要有序排队，严禁插队、大声喧哗、推搡、乱丢垃圾；
- (2) 学生要根据自己的食量选取饭菜，兼顾营养搭配（每顿饭要适当摄取蔬菜、肉或蛋类及米饭馒头面条等主食），既要吃饱吃好又不能浪费粮食；
- (3) 就餐时，若米饭不够，可以到窗口要求添加，添加的米饭免费；
- (4) 餐厅的稀饭是免费的，若有需要可以端取，切忌端而不喝造成浪费；
- (5) 餐厅设有“投诉台”，若发现服务人员错刷餐卡、饭菜不卫生等可以到此反映情况，餐厅负责人会给予恰当的处理；
- (6) 遇到如下情况请及时与餐厅“充卡室”联系：a、餐卡需要充值 b、餐卡丢失 c、餐卡解挂 d、自己的物品在餐厅丢失 e、在校园内捡到别人的餐卡。

（二）校园生活指南之二：住宿篇

1. 就寝的相关规定

就寝的基本原则可以用八个字概括，即“闻铃即起，熄灯息声”，这是其他事情能正常进行的基本前提和重要保证。

公寓操典

时 间		要 求
早 6: 10 6: 27	6:10	1. 闻铃即起,整理内务达到标准。 2. 值日生值日,物品摆放到位,关闭电器,离开寝室上早操。
	6:27	出公寓完毕。 晚出的学生到值班室登记后方可离开。
午 12: 00 14: 17	12:40	进公寓完毕(需戴口罩)。
	12: 47 以前	洗漱、入厕完毕,寝室长负责维持本寝室纪律。
	12:47-13: 17	不说话,不交头接耳,不串寝室,不做与静习无关的事情;静习结束,整理生活和学习用品后,直接上床准备睡觉。
	13:17	上床时要当心,踩稳扶好床梯
	14: 00	1. 闻铃即起,整理内务达到标准。 2. 值日生值日,物品摆放到位,关闭电器,离开寝室进班上课。
	14: 17	出公寓完毕。 晚出的学生到值班室登记后方可离开。
晚 21: 10 次日 6: 10	21:35	进公寓完毕(需戴口罩)。
	21:47 以前	洗漱、入厕完毕,寝室长负责维持本寝室纪律。
	21:47-21:57	不说话,不交头接耳,不串寝室,不做与静习无关的事情;
	22:00 以前	整理生活、学习用品,上床睡觉。
	22:00	熄灯息声,入眠。

2. 物品摆放







枕头：靠窗侧床头中间
被子：靠门靠墙，开口朝枕
如下图所示

（三）校园生活指南之三：卫生清洁篇

1. 扫地基本步骤

- （1）确定扫地区域；
- （2）沿着扫地区域的边线开始扫，将垃圾向区域中间集中；墙角等不易扫到的位置可以用扫帚尖清理；
- （3）逐渐缩小扫地圆圈，将垃圾集中；
- （4）把垃圾扫到垃圾斗中，倒进垃圾桶，禁止将垃圾扫至公共区域；
- （5）将扫地工具放到指定位置。

2. 拖地基本步骤

- （1）先把拖把蘸湿，然后扭干；
- （2）确定拖地区域；
- （3）从拖地区域的一角开始拖，以“N”形前进；
- （4）拖干净边线；
- （5）冲洗干净拖把，扭干、晾晒。

打扫教室卫生及寝室卫生时，一定要先将地板扫干净，之后再蘸湿的拖把拖，有条件的还可以用干拖把再拖一遍使地板快干，等地面晾干之后再进入。

3. 教室卫生标准及打扫时间安排

（1）教室卫生标准

- a. 地板无杂物、无脏痕，拖地干净；卫生工具摆放到指定位置；
- b. 黑板清亮，无粉笔屑，槽内干净；
- c. 讲桌桌面桌斗干净、整洁，物品摆放有序；
- d. 课桌横竖成线、桌面整洁、无乱刻乱画现象，椅子统一放到桌子下面；
- e. 门框、窗台、柜子等清洁；墙壁无乱贴、乱刻、乱画现象，无脚印，无明显的黑板擦拍痕等。

学生会的检查时间是每周一大扫除之后、每天课间操时间。

（2）教室打扫时间

a. 每周一下午课外活动，全校进行大扫除。大扫除的范围包括：各班教室、小教室、班级卫生区。寝室大扫除根据学生公寓安排，于周日返校后进行。

b. 每天上午课间操时间，全体同学应该对自己的座位周边进行卫生维护并对齐桌椅后离开教室，值日生对公共区域进行保洁。

c. 每天晚上放学后，值日生要做好全面的教室卫生。包括：地板、黑板、讲桌、学生课桌椅、墙壁、门框、窗台、柜子等。

五、安全教育

一、防止财物丢失和被盗

校园内易发生的财物丢失现象有：因携带大量现金或贵重物品，有炫耀行为或者随意存放而丢失；将钱包或者贵重物品放置到餐桌等公共场所占位子而丢失；在运动会、体育课、课外活动时间，也有同学将衣物遗忘在活动场地丢失现象；

温馨提示：

1. 在宿舍内保管好自身携带的数码产品，做到随身携带，不用时放入自己的柜子锁好。

2. 保管好自己的钥匙（如柜门钥匙、宿舍钥匙、教室钥匙等），做到有规律的存放，尽量随身携带，避免遗失后带来的进一步损失。

3. 屋空锁门。升旗、间操、课外活动、周末等时间，宿舍或教室没人时，保证锁门，防止物品丢失。

4. 放长假回家时，提前做好宿舍教室卫生，关窗锁门。

5. 贵重物品一定要随身携带，不要随意放置；洗澡时要锁好柜门、随手拔下水卡，同学之间也应相互提醒不要忘记带随身的物品，以防止间接性丢失。

二、防人身安全事故

校园内极易出现的人身安全事故：在楼道内奔跑，因地滑而导致受伤；在教学楼门口跑动较快，边跑边跳，以致碰到头部受伤；在宿舍下楼梯时，不小心踩空摔伤；在食堂或者楼道内，因人多拥挤，易发生碰撞及踩踏事故；

温馨提示：

1. 在教学楼和宿舍走廊行走时要注意安全，不要嬉戏打闹，做到轻声慢步，出教学楼时不要跑跳。

2. 在每次上下楼时，要严格按照学校要求的楼梯出口出入。要右侧通行，不允许拥挤、推搡、跑跳或攀爬扶手。

3. 在人多拥挤的场所要保护好自己，小心谨慎

三、防运动损伤

校园内极易发生的运动损伤有：在打球、体育课上没有热身，容易拉伤；用力过猛，争抢过于激烈，导致磕碰、骨折等伤害。

温馨提示：

1. 运动前做好活动准备；
2. 饭后不宜做剧烈运动；
3. 在运动期间要遵守规则，增强自我防范意识。

宁可千日无灾，不可一日不防！重视自身安全，就是珍视生命！

郑州东枫外国语学校

2020年8月24日