

广州中学 2021 级高一新生入学教育手册

目 录

材料 1: 致 2021 级高一新生欢迎词	(1)
材料 2: 高一新生军训和家长会通知	(2)
材料 3: 高一新生缴费须知	(5)
材料 4: 广州中学学生行为规范	(6)
材料 5: 高一各科暑假学习指引	(15)
材料 6: 推荐阅读: 让孩子高中三年少走弯路	(19)
材料 7: 学生个人健康情况申报表	(22)
材料 8: 广州中学 2021 级新生健康承诺书	(23)
材料 9: 广州中学 2021 级高一新生报到指南	(24)

材料 1:

致 2021 级高一新生欢迎词

亲爱的新同学:

你们好!

是涓涓细流汇入浩瀚的大海,是朵朵鲜花在广州中学竞相开放。

欢迎你——亲爱的新同学,欢迎你——亲爱的新战友,欢迎你们来到广州中学,来到这个才子的摇篮,来到这块育人的沃土。

广州中学是在整合原广州市第四十七中学优质资源的基础上,高起点、高标准、高水平、高目标创办的完全中学。广州中学以“激扬生命,成就梦想”为办学理念,以“让每一个生命都绽放精彩”为发展愿景,以“培养健全人格、健康体魄、领袖气质、责任担当、敢于创新、全面发展、个性鲜明的学生。”为育人目标,确立了“智能化、生态化、国际化、人文化、现代化”办学发展之路。

亲爱的同学们,当你们走进广州中学的时候,你们的心一定不会平静。兴奋和激动会把思绪拉得很长很长。恩师的谆谆教诲,父母的殷切嘱托,挑灯夜读的漫长,题海拼杀的无望,成功的喜悦,失败的痛苦,都会历历在目。这一切证明,你在天空飞过,在你飞翔的弧线上,留下了美丽。所以,你豪情满怀,你年青的心里,贮满了春意。这是对未来热切的憧憬和期盼。

亲爱的同学们,当你怀揣着理想走进广州中学,也许还会有些许的迷茫,甚至恐惧。未知的世界,崭新的环境,陌生的人群,对于稚气未脱的你们来说,一定如雾笼罩,不知所措。夜深人静的时候,不免会有第一次离家的惆怅和寂寞。如果是这样,那就请走进我们的校园,走近我们的老师和同学,感受广州中学的魅力。在这里,有精美的建筑、漂亮的花草;有朗朗的书声,有嘹亮的歌声,有艺术的浪花,有运动的激情,有睿智的溪流;有春风化雨般的关爱,有冬日暖阳般的真诚相助,有师生的热情,有家庭的温馨。这里,就是你播种希望的肥沃土地,就是你展翅高飞的广阔天空。

亲爱的同学们,当新的生活到来时也许你还没有做好准备,也许还会有不适应。不要紧,放松心情,适时调整,只要你在最美好的季节里,在广州中学这片热土上,愿意留下坚实的足印,你的理想就一定会实现。日子一天天的数,真慢;日子一天天的过,真快。“过”,就是创造的过程。三年里,会有杀场鏖战的激烈,也会有诗意挥洒的浪漫,会有失意时的困惑,也会有战胜自我的快乐。以感恩的心去接受这一切吧,它会成为你一生享用不尽的财富。

亲爱的新生同学们,高中,是你人生新的起点。我们诚挚地祝福你们,珍惜自己所拥有的机会,努力拼搏,让广州中学的日子成为你永远最美丽的记忆,让广州中学的岁月成为你人生画卷中最美丽的篇章。

今天你们选择了广州中学，你们不会后悔；明天，广州中学送走了你们，她会因为你们而骄傲。来吧，亲爱的新同学，这里，激情点燃你的希望之火；这里，实力造就你的成功之梦。我选择，我喜欢。最后，祝所有的新生雏鹰振翅，勇搏学海长空。

高一学部

2021年8月1日

材料 2:

高一新生军训通知

根据《中华人民共和国国防教育法》、《中华人民共和国兵役法》和《学生军事训练工作规定》精神，贯彻落实《国务院办公厅中央军委办公厅关于深化学生军事训练工作改革的意见》（国办发〔2017〕76号）文件要求，为提高学生的国家安全意识，培养集体主义精神，尽快形成尊师爱校、纪律严明、团结进取的新集体，学校决定在2021年8月19日至8月25日对2021年高一新生进行军事训练和入学教育，现将有关安排及注意事项通知如下：

一、具体要求

1. 8月15日全体学生上我校校网查看分班情况，在家整理好军训行李、军训期间的餐费（8月18日晚至8月25日午）、帽子及太极扇费用。
2. 根据相关文件要求：对于军训前14天内来自中高风险地区的学生及家长，要按照疫情防控要求做好健康管理后方可参训。如有学生及家长在军训前14天（8月4日-8月17日期间）来自中高风险地区或有出入境情况或与相关人员有接触的，需在军训报到前第一时间上报给所在班级班主任（8月18日前班主任老师会建班群联系家长并摸排情况，还请各位家长及时关注消息），并按照疫情防控要求做好健康管理。
3. 8月18日14:00-18:00全体学生穿着全套夏季运动校服到我校凤凰校区相应班级报到（凤凰校区地址：广州市天河区华美路63号，公交车84路到沙东新村站，入校方案详见材料9《广州中学2021级高一新生报到指南》），交军训期间的餐费（8月18日晚至8月25日中午）、帽子及太极扇费用，报到并入住。（注：当天踏入校园就是踏入军营，就是军训的开始，就是锻炼独立能力的开始，所以，当天**家长一律不得进入校园内**、一定要听从工作人员指挥，请各位家长送到后**马上离开**，恳请各位家长理解、配合。）
4. 训练期间，全体学生一律在学校食宿，请带齐以下物品：

（1）笔、纸张、笔记本；

(2) 水杯（防控期间校园小卖部暂停开放，军训期间学生需自带水杯，建议携带大容量水杯）、洗漱用具、毛巾、日常换洗衣服、夏季校服，带两双运动鞋（其中一双是白色）；

(3) 适量口罩、塑料袋、消毒湿巾、纸巾；

(4) 测温仪（建议每人自备一支专用快速测温仪，学校已按文件要求配备公用测温仪（各班公用物资须有专人管理，避免损坏或遗失））

(5) 水桶、衣架、床垫、蚊帐、床品、枕头、拖鞋、水杯、防晒霜、洗衣液、雨具等。

5. 在训练场参加训练时，全体同学要统一穿学校发的夏季运动校服（学校统一购买校服中已含 2 套夏季运动服，2 件汗衫，期间每天需穿校服），着运动鞋。

6. 按照我校仪容仪表要求，不能染发、烫发，不能留奇异发型，发型标准：前不过眉，后不及领，旁不盖耳；男生不留长发，女生及领长发必须扎起来，不能佩戴任何首饰，在班级报到时进行仪容仪表检查，不符合要求的立即进行整改，才予参加军训。

7. 训练期间学生**不准携带手机、游戏机**等娱乐物品，同时请不要携带贵重物品和过多的现金，以免遗失。

8. 从报到之日起，全过程将以班为单位，开展纪律、作风、内务、卫生、宣传、优秀学员等多项评比活动，希望全体同学积极参与，为班集体争光。

9. 训练结束时每位同学要写总结和自我鉴定，存入学生个人档案。

10. 全过程如无特殊情况学生不得缺席（根据教育部要求，军训是高一必修课程，没有参加军训将不予学分）。根据《广州市教育局关于做好 2021 年度学生军事训练工作的通知》的文件要求，学生参加军训前应进行体检，确保在身体条件允许的情况下参加军训，并如实填写本册材料 7《学生个人健康情况申报表》以及材料 8《广州中学 2021 级新生健康责任书》，打印后于 8 月 18 日报到时交给班主任。如因病暂时无法参加军训需请假，请在 8 月 19 日持医院证明和书面申请向班主任反映，到学生发展中心（行政楼 5 楼 505）办好相关手续，经副校长室批准后，在下一年的新生军训中补训。

二、训练期间日程安排表

时间	具体安排和内容
8 月 15 日	8 月 15 日上我校官网 www.guangzhouzx.cn ，查看分班情况，在家整理好军训行李。
8 月 18 日	(1) 14:00-18:00 学生将自备的军训物品搬进宿舍，办理入宿、打扫卫生、整理内务并到食堂就餐（就餐安排详见材料 9《广州中学 2021 级高一新生报到指南》）。 (2) 19:00 到教学楼所在班级报到，缴纳军训期间的餐费（8 月 18 日晚至 8 月 25 日午）、帽子及太极扇费用，健康情况申报表、健康承诺书，开班会。

8月19日 至 8月25日	(1) 19日 8:30 举行开营仪式，开始军训。 (2) 全体住校，全天全封闭军训， 谢绝家长来访，谢绝家长送食物进校。
8月25日	上午：学生军训展演彩排。 下午（暂定如下安排，如有变动，另行通知）： (1) 下午 14:00-16:00 高一新生在体育馆二楼凤凰剧场开家长会。 (2) 16:10-17:30 家长在操场看台观看军训成果汇报展演。 (3) 17:30 学生和家長有序离校，军训结束。

说明：

请家长和同学们认真阅读以上内容，家长还需对子女进行安全教育、纪律教育。各位同学要做好艰苦训练的思想准备，要有克服困难的勇气和意志。

高一新生家长会通知

尊敬的各位家长、亲爱的同学们：

您好！

欢迎加入广州中学！

为了让您对广州中学有更深入的了解，对新生的军训成果有更好的了解，学校初定于8月25日下午14:00-16:00在凤凰校区体育馆二楼召开高一新生家长会（如有变化，另行通知）。16:10-17:30举行高一新生军训成果汇报展演，诚邀全体家长在看台观看。请您在指定位置进行观看，并请遵守会场纪律，不要随意走上主席台，以免影响大会秩序。

按照有关防控要求，每个家庭仅限一名家长参加会议，来校前需填写《健康情况摸排表》，来校家长需在前14天（8月11日-8月24日期间）未到过中高风险地区或有出入境情况或与相关人员接触。体温额温 $\leq 36.8^{\circ}\text{C}$ ，腋温 $\leq 37.3^{\circ}\text{C}$ ，

全程佩戴口罩的家长方可进入校园。请各位家长配合学校测温、消毒等相关防控工作，有序进入校园。

学校可以提供部分停车位，为避免交通拥堵，请家长们尽量拼车或乘坐公共交通工具。开车来的家长，请自觉遵守交通规则，服从工作人员指引，不要乱停乱放，不要与安保人员争吵。您的一言一行都是学生的表率，请理解和支持学校的工作，谢谢！

广州中学

2021年8月1日

材料 3:

高一新生缴费须知

以下费用均根据广州市物价局、广州市教育局、广州市财政局《关于我市中小学收费“一费制”标准和有关问题的通知》（穗价[2002]172号文）、《关于进一步规范我市大中学生军训期间收费有关问题的通知》（穗价[2011]131号文）中的有关规定缴交。

一、收费时间及缴费方式

收费项目	收费金额	收费时间	缴费方式
学杂费	1175 元/学期 (以收费通知为准)	根据“广州市非税收入缴款通知书”的日期进行缴费	开学后学校派发“广州市非税收入缴款通知书”，学生凭该通知扫码进行缴款（在通知书规定的缴款截止日期内）
住宿费	650 元/学期（有独立洗手间和空调的学生公寓）		
军训期间的餐费、帽子及太极扇费用	342 元（其中餐费为每人每天 45 元，8 月 18 日晚至 8 月 25 日午合计 315 元；帽子 8 元；太极扇 19 元。）	8 月 18 日 晚上在班上交	
校服费	女生 1792 元/人 男生 1772 元/人	校服由天河区教育局公开招标供应商供应，价格已由上级部门核定	校服和床品均由学生个人直接在网上订购并快递送货到家，具体操作见相关指引。
床上用品费	353 元/人		

- 说明：1. 校服全套含：夏装运动服、秋装运动服、冬装运动服、圆领汗衫、夏礼服、冬礼服、毛呢大衣、夹棉风衣。
2. 床上用品含被套、枕套、床笠、蚊帐。因被芯、枕芯、棉垫芯、棕垫等在品质、价格上区别较大，学校不做统一要求，由家长自行购买。
3. 对于特殊身材的学生校服可以量身定做。
4. 需多购买的同学：
- (1) 可在开学后到学校保管室购买；
 - (2) 可自行上淘宝购买。淘宝主页搜索店铺“天河惠新校服”；
 - (3) 校服咨询电话：杨小姐 13682299561 时间：周一至周六上午 9:00--17:00

材料 4：

广州中学学生行为规范

一、《中小学生守则》

1. 爱党爱国爱人民。了解党史国情，珍视国家荣誉，热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党。
2. 好学多问肯钻研。上课专心听讲，积极发表见解，乐于科学探索，养成阅读习惯。
3. 勤劳笃行乐奉献。自己事自己做，主动分担家务，参与劳动实践，热心志愿服务。
4. 明礼守法讲美德。遵守国法校纪，自觉礼让排队，保持公共卫生，爱护公共财物。
5. 孝亲尊师善待人。孝父母敬师长，爱集体助同学，虚心接受批评，学会合作共处。
6. 诚实守信有担当。保持言行一致，不说谎不作弊，借东西及时还，做到知错就改。
7. 自强自律健身心。坚持锻炼身体，乐观开朗向上，不吸烟不喝酒，文明绿色上网。
8. 珍爱生命保安全。红灯停绿灯行，防溺水不玩火，会自护懂求救，坚决远离毒品。
9. 勤俭节约护家园。不比吃喝穿戴，爱惜花草树木，节粮节水节电，低碳环保生活。

二、《中学生日常行为规范》

一、自尊自爱，注重仪表

1. 维护国家荣誉，尊敬国旗、国徽，会唱国歌，升降国旗、奏唱国歌时要肃立、脱帽、行注目礼。
2. 穿戴整洁、朴素大方，不烫发，不染发，不化妆，不佩戴首饰，男生不留长发，女生不穿高跟鞋。
3. 讲究卫生，养成良好的卫生习惯。不随地吐痰，不乱扔废弃物。
4. 举止文明，不说脏话，不骂人，不打架，不赌博。不涉足未成年人不宜的活动和场所。

5. 情趣健康，不看色情、凶杀、暴力、封建迷信的书刊、音像制品，不听不唱不健康歌曲，不参加迷信活动。
6. 爱惜名誉，拾金不昧，抵制不良诱惑，不做有损人格的事。
7. 注意安全，防火灾、防溺水、防触电、防盗、防中毒等。

诚实守信，礼貌待人

8. 平等待人，与人为善。尊重他人的人格、宗教信仰、民族风俗习惯。谦恭礼让，尊老爱幼，帮助残疾人。
9. 尊重教职工，见面行礼或主动问好，回答师长问话要起立，给老师提意见态度要诚恳。
10. 同学之间互相尊重、团结互助、理解宽容、真诚相待、正常交往，不以大欺小，不欺侮同学，不戏弄他人，发生矛盾多做自我批评。
11. 使用礼貌用语，讲话注意场合，态度友善，要讲普通话。接受或递送物品时要起立并用双手。
12. 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。
13. 不随意打断他人的讲话，不打扰他人学习工作和休息，妨碍他人要道歉。
14. 诚实守信，言行一致，答应他人的事要做到，做不到时表示歉意，借他人钱物要及时归还。不说谎，不骗人，不弄虚作假，知错就改。

15. 上、下课时起立向老师致敬，下课时，请老师先行。

遵规守纪，勤奋学习

16. 按时到校，不迟到，不早退，不旷课，不缺课。
17. 上课专心听讲，勤于思考，积极参与讨论，勇于发表见解。
18. 认真预习、复习，主动学习，按时完成作业，考试不作弊。
19. 积极参加生产劳动和社会实践，积极参加学校组织的其他活动，遵守活动的要求和规定。
20. 认真值日，保持教室、校园整洁优美。不在教室和校园内追逐打闹喧哗，维护学校良好秩序。
21. 爱护校舍和公物，不在黑板、墙壁、课桌、布告栏等处乱涂改刻画。借用公物要按时归还，损坏东西要赔偿。

22. 遵守宿舍和食堂的制度，爱惜粮食，节约水电，服从管理。

23. 正确对待困难和挫折，不自卑，不嫉妒，不偏激，保持心理健康。

勤劳俭朴，孝敬父母

24. 生活节俭，不互相攀比，不乱花钱。
25. 学会料理个人生活，自己的衣物用品收放整齐。
26. 生活有规律，按时作息，珍惜时间，合理安排课余生活，坚持锻炼身体。
27. 经常与父母交流生活、学习、思想等情况，尊重父母意见和教导。
28. 外出和到家时，向父母打招呼，未经家长同意，不得在外住宿或留宿他人。
29. 体贴帮助父母长辈，主动承担力所能及的家务劳动，关心照顾兄弟姐妹。
30. 对家长有意见要有礼貌地提出，讲道理，不任性，不耍脾气，不顶撞。
31. 待客热情，起立迎送。不影响邻里正常生活，邻里有困难时主动关心帮助。

严于律己，遵守公德

32. 遵守国家法律，不做法律禁止的事。
33. 遵守交通法规，不闯红灯，不违章骑车，过马路走人行横道，不跨越隔离栏。

34. 遵守公共秩序，乘公共交通工具主动购票，给老、幼、病、残、孕及师长让座，不争抢座位。
35. 爱护公用设施、文物古迹，爱护庄稼、花草、树木，爱护有益动物和生态环境。
36. 遵守网络道德和安全规定，不浏览、不制作、不传播不良信息，慎交网友，不进入营业性网吧。
37. 珍爱生命，不吸烟，不喝酒，不滥用药物，拒绝毒品。不参加各种名目的非法组织，不参加非法活动。
38. 公共场所不喧哗，瞻仰烈士陵园等相关场所保持肃穆。
39. 观看演出和比赛，不起哄滋扰，做文明观众。
40. 见义勇为，敢于斗争，对违反社会公德的行为要进行劝阻，发现违法犯罪行为及时报告。

三、《学生在校一日常规行为规范》

1. 出勤：按照学校规定的作息时间准时到校上课，不迟到、不早退。若因病、事需请假，由家长提前向班主任提出书面申请。每天早上 7：30 前到班，下午 14：13 前到班，晚自习 19:00 前到班。上课期间出校的需持有班主任签名同意的放行条。任何进出校门的人员都须按要求接受和服从安保人员的查询和管理。

2. 早读：时间为每天 7：30-7：50，服从早读老师和领读学生的安排，认真早读，不做与早读无关的事，注意力集中，声音宏亮，不随意进出课室。

3. 升旗与两操

(1) 升旗：时间为每周一早上 7:30-8:00，参加升旗仪式应着礼服，所有人员应肃立整齐，升旗时脱帽行注目礼并唱国歌，若国歌响起后仍未入列，也应立即停下，保持肃立，升旗过程中切忌喧哗、走动、打闹、东张西望等。唱国歌时应声音响亮，培养和树立民族自尊心、自信心和自豪感；聆听讲话时要认真、安静。无故缺席升旗仪式按旷课 1 节处理。

(2) 课间操：时间为 10:10-10:35，各班从听到下课铃声到集合地点整队完毕，一般不应超过 5 分钟，各班集队跑步入场，要求队形整齐，队列中无讲话和打逗现象，整队完毕做到：快、静、齐。做操时，动作到位，符合节拍，展示良好精神风貌，听从老师指令。如因身体不适等原因，不能出操，须在出操前持有班主任签名同意的假条，否则按旷课半节处理。

(3) 眼保健操：时间为 2:55-3:00，由各班生活委员组织进行，并协助第六节任课教师进行管理，第六节为体育课的除外。其他在功能室上课的可在相应教室完成，若无法完成的回班时请保持安静。

4. 午休：午休时间为 13:00-13:50，预备铃为 12:50。预备铃响后，所有同学应尽快回到宿舍，并禁止一切体育活动。午休期间保持安静，禁止使用各类电子产品（包括手机、耳机、电子书、各类播放器等），禁止串宿舍。服从值班老师和学生干部的管理。

5. 晚修：晚修开始时间为 19:00，预备铃为 18:50。预备铃响后，所有同学应尽快回到教室，保持安静，禁止串班、上厕所等。晚修期间，认真学习，不允许做：听音乐、打牌、玩手机等与学习无关的事。22:00 前禁止各类讨论，保持安静，不得擅自离开座位。22:00-22:20 经值班老师同意，可在教室外适当讨论。

晚修结束后，22:30 前必须离开教室，并关好门窗。无故缺席晚修的按旷课处理，全程须服从值班老师的

管理。

6. 课堂：预备铃响后迅速回到座位，准备好学习用具。上下课时，起立向老师问好致敬。上课专心听讲，积极思考，按要求做好笔记，举手提问和回答。课堂上不做与该课无关的事情，**禁止使用手机**或书写其他学科作业等。自习课应保持安静，禁止一切讨论和擅离座位。

7. 卫生：自觉维护校容校貌，不随地吐痰，不乱扔垃圾，不吸烟，不喝酒，不乱写乱画。不在校园内使用一次性餐具，不在教学楼和宿舍内用餐。践行垃圾分类，带好个人垃圾袋，各班教室内设置可回收物垃圾桶。有害垃圾和餐厨垃圾自觉投放到指定地点。值日生要按时做好班内及包干区卫生，尽职尽责。班级值日时间为每天三次，早读前(7:05-7:25)；午休前(12:10-12:40)和晚休前(17:30-18:40)。

大扫除时间德育处另行通知。

其中班级卫生具体标准如下：

(1) 地面无垃圾杂物(纸屑、果皮、包装袋、粉笔头等)，课桌椅摆放整齐；(2) 讲台无粉笔屑，桌面干净，物品摆放整齐；黑板擦净，板槽内无粉笔灰；(3) 门窗、阳台、墙角、墙壁、地面洁净；(4) 卫生工具摆放整齐、无污渍。

8. 文明礼仪

(1) **仪容仪表：**在校园内必须穿校服，穿戴整洁、朴素大方，不穿拖鞋上课。头发干净整齐，不烫发，不染发，不化妆，不染指甲；不佩戴任何饰物；男生不留长发，怪发，不打碎发；女生不披发，不留怪发，不穿高跟鞋。

(2) **文明礼貌：**见到教职员工主动问好。课间遵守公共秩序，在教学楼内做到轻声慢步；禁止在教学楼内追逐打闹、喧哗、进行各类体育活动。

(3) **诚信友善：**待人诚恳，遵章守纪。尊重校内各类工作人员，服从值班教工和学生干部的管理，出现违纪时，如实回答询问，诚恳接受批评和教育，不推诿狡辩、不顶撞老师、不无理取闹等。

9. 绿色环保：我校为广东省绿色学校、广州市生活垃圾分类示范教育基地，一直倡导回收、重复和减量的垃圾分类理念，提倡携带可循环利用的餐具回校用餐，禁止携带一次性餐具进校园，如违反将按相关条例进行处理。

10. 手机管理：学校允许学生携带手机返校，但不允许带充电器，不允许带充电宝，在校期间必须关机，交生活老师保管(周日返校上交，周五放学拿回)，**在校内禁止使用手机**。违者通知家长并严肃处理。

11. 男女交往：学校鼓励男女同学间的正常文明交往。禁止男女生之间牵手、搂腰、拥抱等过密行为。违者会通知家长并按照校违规处分条例严肃处理。

四、《广州中学(凤凰校区)学生宿舍管理量化考核实施细则》

为了实现学生宿舍管理的规范化，营造一个文明、整洁、健康、舒适的住宿环境，保证全体住宿生正常的生活秩序。根据《广州中学(凤凰校区)宿舍管理条例》要求，制定本宿舍管理量化考核细则，使宿

舍管理更具有科学性，从而培养全体住宿生形成良好的生活习惯，养成团结协作、乐于助人、文明守纪的优良品质，为未来的全面发展奠定坚实基础。

本量化考核实施细则从出勤、纪律、内务卫生、晚自习、安全等方面对住宿生进行全面考核。具体如下：

（一）考勤与请假

1. 每天离开宿舍楼时间为：早上 7:10 前，中午 14:10 前，晚上 18:50 前。（迟离，每人次扣 1 分）
2. 每天午休和晚休返回宿舍时间为：中午 12:55 前，晚上 22:20 前（少年部），晚上 22:40 前（高中学部）。（晚归，每人次扣 1 分）
3. 每天熄灯和就寝时间：（少年部）22:30 熄灯，（高中学部）22:50 熄灯；（少年部）22:40 就寝，（高中学部）23:00 就寝。（没按时熄灯、就寝，每人次扣 1 分）
4. 凡违反以上考勤管理规定的，每人次扣 1 分，有请假条者除外。
5. 病假：因病需外出看病或回家的，须办理请假手续，请假必须由家长先向班主任提出申请，班主任审核后转交生活老师备案，回校后补交请假条给生活老师。
6. 事假：请假不超过 2 天的，家长可通过短信、微信、电话等方式先行确认，回校后补交请假条。请假 3 天及以上的由家长提前一周提出书面申请，班主任和学部审核后交宿舍管理办公室审批。（凡未办理请假手续离校或弄虚作假者，将给予退宿处理，并给予相应的纪律处分。）
7. 住宿生（每月）请事假外宿累计不得超过 5 晚(天)，超过天数者，按自动退宿处理。因病假需要外宿的根据医生建议持病历证明向生活老师申请。
8. 午休、晚自习、晚休：做到不迟到、不早退、不缺勤。因特殊情况缺勤者，必须持有校医或老师的证明或请假条并向生活老师请假，不得无故缺席，出入宿舍应办好登记手续，严禁弄虚作假，情节严重者予以退宿并给予纪律处分。
9. 在宿舍关闭期间，进入宿舍必须持有班主任或科任老师签名的放行条到宿管老师处做好登记才能进出宿舍。如有弄虚作假者，将给予退宿处理，并给予相应的纪律处分。
10. 宿舍门每天早上 6:30 才打开，如想提前离开宿舍者需提交申请原因，申请表必须要班主任、级部主任签名，同时规定最多提前 15 分钟离开宿舍。

（二）纪律

所有住宿生在宿舍楼期间，应自觉维护良好的生活秩序，培养良好的生活作息习惯。有以下违纪情形，每人次扣 1 分：

1. 在宿舍楼内大声喧哗、打闹追逐者。
2. 携带平板、体育运动器材（如哑铃、杠铃、足球、篮球和排球等）进入宿舍楼，违反者除扣分外，物品由学生宿舍办公室代为保管，学期末归还。
3. 在寝室内下棋、打牌、玩电子游戏产品，违反者除扣分外，物品由学生宿舍办公室代为保管，学期末归还。
4. 熄灯后仍未回到自己宿舍，滞留其他宿舍或在走廊上来回走动、洗晾衣物、通电话、弹乐器、聊天等。

5. 未经允许在宿舍内私贴乱画各种印刷品、广告、启示等。
6. 熄灯后，没有按时就寝，有亮灯、刷牙洗脸、吃东西、讲话聊天、开电筒看书、播放音乐、弹乐器、玩电子游戏产品和晾洗衣服等行为。如不确定违纪人，则宿舍每人扣 1 分。
7. 严禁拍门、踢门或在宿舍内拍墙。

有以下违纪情形，每人扣 2 分：

8. 私自涂改宿舍公布栏、周评比记录表或宿舍住宿名单等。
 9. 携带一次性餐具进入宿舍楼内。
 10. 未经老师允许，在宿舍楼内使用照相机、录像机等；使用手电筒、镭射光笔照射他人。违者除扣分外，物品由学生宿舍办公室代为保管，学期末归还。
 11. 在宿舍楼区域内高空掷物，如乱扔垃圾、纸屑、软包装盒或泼倒水等。
- 有以下违纪情形，给予停宿或退宿处理：
12. 在午休或晚休期间，出现大声吵闹、高声喊叫等严重影响他人休息的行为，停宿一周。
 13. 不按规定上交手机、藏匿手机或违规使用手机，第一次违反停宿一周，第二次违反停宿两周，第三次违反直接退宿且给予纪律处分。
 14. 一个月内同类违纪行为累计达 3 次，停宿一周。达到 5 次，停宿两周。达到 6 次，直接退宿。
 15. 出现男女生不正当交往，不文明行为的，第一次违反停宿一周，通知班主任和家长；第二次违反直接退宿且给予纪律处分。
 16. 有威胁、恐吓、阻扰学生会干部和宿管老师值班工作的情况，直接退宿且给予纪律处分。

（三）内务卫生

所有住宿生在宿舍楼期间，应自觉维护宿舍及楼道的卫生环境，做好值日和内务整理，培养良好的生活习惯，有以下违纪情形，每项扣 0.5-1 分（已注明的按注明要求执行）：

1. 宿舍卫生经检查未达到要求，如室内地面未打扫干净，阳台地面未打扫干净，垃圾未倒，洗衣台脏乱，洗漱台脏乱，厕所脏乱等，以上每项扣 0.5 分。
2. 未按照学校个人物品摆放标准要求整理好个人的物品，如携带超规行李箱等大型物件，床上物品摆放凌乱，床上被子折叠不合格，床上乱挂衣物毛巾，床上蚊帐未能按照要求摆放好，不收蚊帐、不叠被子等，以上每项扣 0.5 分。
3. 床底下鞋子、物品摆放凌乱，柜门未关扣，空床摆放杂物等，每项扣 0.5 分。
4. 在寝室内私自拉晾衣绳、挂晾衣物等，每项扣 0.5 分。
5. 不按学校要求摆放公共设施，每次扣 0.5 分。
6. 私自挪用学校公共设施扣 1 分。
7. 在每次卫生大扫除中，检查不合格，宿舍每人扣 1 分。
8. 离开宿舍没有关闭灯、关空调、关风扇、关窗、关水龙头、锁门、锁存物柜等，值日生扣 1 分，并扣宿舍其他成员每人 0.5 分。
9. 在宿舍内豢养各种小动物的扣 1 分。

（四）晚自习

所有住宿生均要按照规定时间在指定课室自习，自习期间保持安静，自觉遵守自习纪律，养成良好的学习习惯，具体要求如下：

1. 按时参加自习，预备铃为 18:50，正式上课时间为少年部 19:00-22:00，高中部为 19:00-22:20。
2. 预备铃响后，所有同学应尽快回到教室，保持安静，禁止串班、在走廊滞留。
3. 自习期间，保持安静，禁止讨论。22:00 后经生活老师允许后，可以在走廊小声讨论。
4. 按指定座位就坐，不擅离座位，不做与学习无关的事情，禁止吃东西、观看视频听音乐等。确需完成英语听力作业的，在 22:00 后经生活老师允许，可以使用耳机进行听力学习。
5. 自习期间尽量不上厕所，提前准备好学习资料和饮用水，确实需要的需经生活老师同意。
6. 保持课室卫生，不留垃圾，自习后将平板等贵重物品保管好，离开时将椅子摆好。
7. 需要找老师答疑或有协助老师工作的，需经生活老师同意，回教室时需有相关老师签名条。答疑的时间不超过 20 分钟。
8. 晚自习结束后，整理好物品尽快离开，离场时间能不迟于（少年部 22:10），（高中部 22:30）。
9. 晚自习期间必须服从值班老师的管理，凡违反以上条款，每人扣 0.5 分。
10. 晚自习期间禁止去打电话（情况特殊）需经生活老师批准后，必须要年级值班老师陪同才能去。
11. 晚自习期间去校医室的经生活老师批准后，必须要年级值班老师陪同才能去。

（五）安全

住宿生活需要所有人具备良好的安全素养，高度的安全意识，自觉遵守宿舍生活纪律，维护良好安全的生活秩序，凡出现以下违纪情形的，一律停宿两周或退宿处理，情节严重或以下有说明的直接退宿：

1. 攀爬宿舍围墙、阳台、窗户或栏杆，直接退宿。
2. 从楼上投掷物品造成他人伤害后果的，直接退宿。
3. 在宿舍进行烹饪或使用明火，直接退宿。
4. 在宿舍内私拉电线，私自使用电插板，直接退宿。
5. 在宿舍楼内有欺凌、打架斗殴、故意起哄喧哗、聚众闹事等，直接退宿。视情节轻重给予纪律处分，情节严重者移交司法机关处理。
6. 私留外人在宿舍住宿，直接退宿。
7. 未经学校允许，擅自进入异性宿舍，直接退宿。
8. 以冒充教师签名等不正当途径获取请假条、使用他人的请假条或使用过期的请假条等行为，停宿两周。
9. 未履行请假手续夜不归宿，直接退宿。
10. 在宿舍存放有毒、易燃、易爆物品，直接退宿。
11. 在宿舍贩毒、吸毒、赌博、藏（带）烟、抽烟、藏（带）酒、喝酒等行为，直接退宿且给予纪律处分，情节严重者移交司法机关处理。
12. 故意损坏公共财物、破坏宿舍楼内消防设施、擅自改装(变动)宿舍设施的，退宿。

13. 破坏宿舍楼内的广播通讯设备或监控设施的，退宿。
14. 在宿舍传阅不良色情反动刊物或视频的，退宿。
15. 拾获他人财物后私自使用的，退宿。
16. 在宿舍内行骗偷窃他人财物的，敲诈勒索他人财物的，直接退宿且给予纪律处分，情节严重者移交司法机关处理。
17. 不服从老师的教育劝导，顶撞侮辱管理老师、生活老师的，退宿。

（六）加分与奖励

1. 学生宿舍根据每周住宿生的考核分数，执行文明宿舍评比，并根据文明宿舍值进行星级宿舍评比，文明宿舍值初值为 0。当周全宿舍无任何扣分的，授予“文明宿舍”称号，文明宿舍值加 1。当周宿舍有扣分的，取消“文明宿舍”称号，文明宿舍值减 1。学期末文明宿舍值按代数和计算，达到 4.6.8.10、12 的，分别授予“一星宿舍”、“二星宿舍”、“三星宿舍”、“四星宿舍”和“五星宿舍”等荣誉称号。

2. 每周获得“文明宿舍”的宿舍，每人加 1 分。
3. 第一次达到“星级宿舍”的当周，宿舍每人加 2 分。
4. 学生宿舍根据每周住宿生的考核分数，对有明显进步的成员，生活老师和宿生管理中心领导共同协商，给予适当奖励（形式包括鼓励信、表扬信或加分等）。
5. 每学期末对不扣分的住宿生根据加分情况评选出优秀住宿生，将授予优秀住宿生等称号。
6. 每学期末对表现突出的舍务干部，将授予“优秀舍务干部”称号。
7. 在每次的卫生大扫除中，检查结果评为优秀的宿舍每人加 2 分。
8. 学校在平时常规的卫生、纪律等检查时，公开表扬的宿舍每人加 1 分。
9. 为宿舍提供自愿服务工作的住宿生，由生活老师酌情加 1-2 分。
10. 做好人好事并获大家好评的住宿生（个人或宿舍集体），由生活老师酌情加 1-2 分。
11. 对宿舍文化创作的作品（图片、文字等），一经选用，创作者每人加 2 分。
12. 生活部正常执勤的楼长，每周每人加 2 分。
13. 对宿舍精神文明建设、宿舍管理工作提出宝贵建议和意见并被采用的住宿生加 2 分。
14. 敢于大胆检举揭发甚至制止在宿舍中发生的违规违纪行为的住宿生加 2-3 分。
15. 宿舍及个人得分表现，将作为期末学生综合素质评价的重要参考。

（七）惩处

1. 个人得分按以上各条进行代数和计算，每月初始值为 0 分，每月结束后得分将清零。其中一月内，个人累计扣分达到 6 分的，将给予停宿警示，告知班主任；个人累计扣分达到 9 分的，给予停宿警告，通知学部和家长，并进行为期一周的宿舍督查、保洁等服务工作（如：查寝、查卫生、宿舍公共卫生管理、保洁等），生活老师根据表现情况进行评定加分（不合格 0 分、合格 1 分、良 2 分、优 3 分）；个人累计扣分达到 12 分的，给予停宿一周处理；个人累计扣分达到 16 分的，给予停宿两周处理；个人累计扣分达到 20 分，给予退宿处理。

2. 内务卫生集体整改记录达到三次的，将给予宿舍成员集体停宿一周。

3. 被退宿的同学，原则上第二学期将不安排住宿床位。
 4. 在停宿或退宿期间的同学，应积极改正，端正态度。停宿期满后，应向学部提交复宿申请，并向生活老师报到。对于停宿或退宿期间表现不良的，将延长停宿期，直至获得复宿申请批准。停宿或退宿期间，午休时段在本班课室进行，照常参加第一段晚自习（19:00-21:10）。未经允许，不得擅离。
 5. 凡严重违反住宿管理制度，除给予停退宿处理外，还将给予纪律处分。
 6. 停宿时间段由学部和生活老师共同商定，报送学生发展中心备案。
 7. 被扣分的同学若对扣分有疑问或有异议者，应当在被扣分当天计起三天之内跟生活指导老师及时申请复核。
 8. 宿舍及个人得分表现，将作为期末学生综合素质评价的重要参考。其中，被停宿或退宿处理的同学该学期不能被评为优秀学生或优秀学生干部等，综合素质评价不能评优。
- (八) 本细则由学校学生发展中心、安全保卫处、各学部值班老师、生活老师、宿舍管理员等共同执行。
- (九) 本细则由学生发展中心、宿舍管理办公室负责解释。
- (十) 本细则自公布之日起执行，根据学校发展的实际，相关内容会进行微调，届时以相关文件通知为准。

广州中学学生发展中心

二〇一九年九月八日

作息时间表

高中学部	内容	少年部
6: 30	起床、整理内务	6: 30
6: 50	早锻、早餐	6: 50
7: 00	生活老师提醒离开宿舍	7: 00
7: 10	关闭宿舍（考勤）迟离	7: 10
12: 05	开放宿舍	12: 05
12: 55	关闭宿舍（午休点名）	12: 55
13: 00—13: 50	午休	13: 00—13: 50
14: 00	生活老师提醒离开宿舍	14: 00
14: 10	关闭宿舍（考勤）迟离	14: 10
17: 30	开放宿舍	17: 30
18: 45	生活老师提醒离开宿舍	18: 45
18: 50	关闭宿舍（考勤）迟离	18: 50
19: 00—22: 20	晚修（地点：本班课室）	19: 00—22: 00
22: 20	开放宿舍	22: 00
22: 40	晚休（点名）	22: 20
22: 50	熄灯	22: 30
23: 00	就寝	22: 40

材料 5:

高一各科暑假学习指引

(少年部请根据上学期期末科任老师要求完成相关作业)

欢迎你，亲爱的新同学！

选择广州中学，意味着你拥有了理想快乐的学习环境和绚丽多姿的校园生活；广州中学选择你，证明了你是一个充满勇气和自信的孩子，证明了你是同龄人中的佼佼者。

初中三年一晃而过，你们已经由一个少不更事的孩童成长为焕发着青春气息的少年，曾经走过的人生路，成功的那一段让你们踏实，挫败的那一段让你们坚强，迷茫的那一段让你们理智，考验的那一段让你们成熟。然而，若想挥舞出最浓重的一笔色彩，还需要脚踏实地地走完这千里之路。

下面，是我校各学科教师给大家的温馨提示：

【语文老师的温馨提示】

1. 读好书。每天坚持读书充电，可以是文学作品，可以是报刊杂志，要求自己每天都有文字陪伴，不让每一天虚度。报刊杂志推荐《南方人物周刊》、《看世界》、《看天下》、《三联生活周刊》、《南方周末》，建议订阅其中一本。自行购买《古文观止》（推荐中华书局版），摘录其中三个文段，结合你的思考，写三篇读书笔记。

2. 练好字。自行购买字帖，规格不小于 A4 大小，每天坚持练一张正楷。

3. 写好文。将写作形成习惯，准备一本随笔本，“我笔写我心”，用心记录生活中的点滴，培养自己成为一个真正的文字爱好者。

【数学老师的温馨提示】

1. 按照课本和自己保留的初中数学复习资料，认真梳理初中知识，进一步深入学习初中有关知识，比如：分解因式、二次函数、一元二次方程、平面几何部分等都是初高中衔接内容（都可以在书上或网上找到），同学们要自主学习和思考，做一做相关练习题，加深理解，为快速进入高中状态做好准备。

2. 借高中数学人教版必修 1 课本进行预习（高一第一学期上半学期要完成本册教材的教学），对课本上的概念与公式有一个大体了解，做好预习笔记，从整体上把握教材内容，并做一做课后习题，提前对高中知识有一个大致的了解。为更好的适应高中数学学习做好铺垫。

3. 拓宽知识面，培养对数学的兴趣。学有余力的同学在预习好必修 1 的基础上再自主预习必修 2.4.5 三个模块。在此，特别提醒对数学尤其对数学竞赛感兴趣的同学，充分利用开学前这段时间，多研究一些有关竞赛的相关书籍，多积累一些竞赛基础知识，为高中数学竞赛学习打下良好的基础。数学基础比较薄弱的同学也不要担心，笨鸟先飞早入林，天道酬勤！历届学长学姐的经验告诉我们——只要能利用好假期，及时作充分的准备，基础比较薄弱的同学同样能比较快适应高中数学的学习。

【英语老师的温馨提示】

1. 读两本英语书虫；
2. 学会用英语介绍自己以及自己喜欢的两所目标大学；
3. 每天阅读两篇高一难度的阅读并做好词汇整理；
4. 每天练一篇英语书法，一手漂亮的书法是高考作文的门面；
5. 学习且熟悉英文国际英标；
6. 完成以下几个收集和整理：
 - (1) 借助网络，搜索，收集并学习有关二战的英文短篇故事或文章；
 - (2) 借助网络，搜索，收集并学习有关灾难的英文新闻或相关文章；
 - (3) 用英文介绍一位名人；
 - (4) 用英文写一个旅游计划或是用英文写几篇游记。

特别提醒：

1. 请同学们假期熟练复习掌握相应的 2000 词汇。语音语法基础不太扎实的注意查漏补缺。
2. 请准备牛津第 7 版或朗文第 4 版英语词典，并使用词典练习查阅一下词汇：cut come get go look make put pull take turn。

【物理老师的温馨提示】

1. 借高中物理（必修 1）课本自主学习，并完成课后练习题。通过学习，对课本的概念与公式有一个初步认识，对课本上的一些小实验，自己能动手做的可以试着做一下，从中你会感觉到物理的奥妙。高一第一学期主要完成前四章（必修 1）的学习，这是物理入门的一个关键时期。高中物理学习的内容在深度和广度上和初中有很大的不同，物理现象分析比较复杂，物理模型建立不太容易，要从多方面、多层次来探究问题，如受力分析等，所以务必做好预习工作。

2. 把初中课本上的力学问题重点复习一下，力学是整个高中物理的重点内容，如果力学学得好，则为整个高中物理打下良好基础。

3. 要借一本高中必修四数学课本，自主学习三角函数的相关知识，这部分知识在初中没有学，但是高中物理中第三章就要用到，它是学好高中物理的必备知识。

【化学老师的温馨提示】

1. 初中知识的回顾总结
 - (1) 重做中考题。再做一次广州中考化学题，对自己进行判别，有哪些基础知识遗漏，缺少哪种解题能力。
 - (2) 巩固基本点。熟记前 20 号元素符号及原子结构示意图。熟记常见元素及其原子团的化合价，并

能根据化合价书写化学式。

(3) 回顾方程式。熟练书写初中课本化学上、下册所有化学方程式，建立“类别”思想。

2. 高中课本的提前预习

(1) 利用假期提前预习必修 1 第一章和第二章，并完成相应的课后练习，有待开学后检验预习效果。

(2) 高中的第一个难点是“物质的量”，第一个与初中有联系的是“氧化还原反应与离子反应”，在这些相似但有不同、难度又增大的内容中，部分学生被迫选择放任自留，祝愿大家能在假期中将它们“消灭”。

【生物老师的温馨提示】

1. 熟悉一下初中课本中的有关知识，以利于与高中知识衔接：

(1) 细胞的结构 (2) 显微镜的使用 (3) 光合作用 (4) 细胞呼吸，藻类植物

2. 向上一届学生借阅高一生物必修 1《分子与细胞》课本，简单进行预习浏览，尤其对第一章第二节化合物中的“蛋白质”这一知识点进行认真预习。

【政治老师的温馨提示】

1. 借阅高中政治必修 1 教材，了解高中政治与初中政治的不同点。不同于简单的机械记忆，更注重理解基础上的运用；不同于单一的内容形式，更注重多领域的涉猎，全方位的发展。

2. 学会从电视、互联网中获取有效信息，丰富自己的视野和头脑，把上面的内容弄明白。建议每天观看新闻联播等相关的新闻栏目，借阅上半年的重要经济、政治、文化现象，写出自己的体会。

3. 积极参与社会实践。生活中，很多的经济现象与我们学习的知识相关，你可以调查市场上不同商品价格的变动及其影响，了解不同群体的消费行为。

4. 你肯定在生活中会遇到一些相关的经济现象或问题，要积极思考，可以带着疑惑而来。

【历史老师的温馨提示】

1. 务必通览一遍初中历史课本，要具备基本的历史常识，为高中阶段历史的学习打好坚实的基础。

2. 要熟练掌握中国古代的王朝更替、中国近现代和世界近现代重大历史事件概况，形成比较明确的时空定位。

3. 阅读一些有一定深度的历史专业著作，如《中国历代政治得失》和全汉昇的《中国社会经济通史》（这两本为重点推荐）、《全球通史》、《万历十五年》等，也可以看看《百家讲坛》、《复兴之路》等历史讲座和纪录片，增强对历史的了解，提高历史学习兴趣。

4. 借阅高一升高二学生的《中外历史纲要（上册）》教材，熟悉一下教材中初中课本没有的内容，与初中课本作比较。认真阅读《纲要（上）》后面的中外历史大事年表，对形成时空定位有帮助，为开学后的学习作准备。

【地理老师的温馨提示】

1. 有计划的把初中地理四本书复习一遍，梳理知识框架。
2. 买一个小地球仪，注意观察世界重要国家所在位置以及重要经纬线。
3. 每天注意收看中央电视台的天气预报。了解天气符号（如晴天、阴天、多云、小雨、大雨、雷雨、风向以及风力大小等），并特别注意重要天气系统的发展变化（如台风）。
4. 记录你暑假旅游走过的地点，了解祖国的名山大川，风土民情等。
5. 画中国政区图并在图中国标注省会、简称以及重要的事物，如山脉、河流、城市等。
6. 留心观察身边的自然现象，如：一天中不同时刻日影的朝向、长短变化；一月内月相的形状、月面的朝向、不同日期昼夜长短变化等，并对以上观察做好记录。
7. 可以做一次社会调查，了解你所在家乡的自然特征，如：地形、气候、河流、湖泊、生物、土壤以及在城市建设、生态环境、居民生活等方面的变化。

同学们，无论你原来是何等的辉煌，如今大家都站在了同一起跑线上，竞争更加激烈，期待同学们未雨绸缪，踏踏实实，创造新的辉煌。祝愿同学们度过一个充实愉快的假期！

材料 6：推荐阅读

清华学霸的忠告：让孩子高中三年少走弯路

班长说：

作为走过高考的一员，班长深知高考对于高中生来说是痛苦的蜕变，成功的大门永远为早作准备的人打开。为了帮助广大学子更好地做好心态和学习的转变，特地找出一些针对大家的实际学习情况的解读和应对方法，希望对大家有所帮助！

偏科问题

作为理科生，我在高中时最不喜欢政治、历史和地理，因为这几科高考不考，并且可能我一辈子也用不上。可能也有同学讨厌物理、化学和数学吧？还有的同学只喜欢某一科，不去好好学其他的主科。

但是为什么要让我们学这些我们一辈子都可能用不到的东西呢？大家应该知道一个事实，我们现在学习的知识可能以后永远都用不到，但是你在学习各种不同的科目时总结的各种各样的学习方法、思维视角等都会伴随你一生。

在你遇到新问题的時候，你可以利用经验很快总结出解决新问题的方法。所以，我现在负责任地告诉大家：**千万不要偏科，任何科目对你都是至关重要。**

永远不要说自己已经尽力了

我在高中时体育特别差，跑 1000 米都很要命，从来都是不及格。到了清华之后，第一节体育课，老师告诉我们每年要测 3000 米长跑，跑不过不许毕业，取消推研资格。怎么办？于是每天晚上 10:30，我们的自习教室关门，操场上的人就多起来了。跑半个小时再回寝室继续学习，练了一个学期，我瘦了 40 斤，最后考试的时候我仅用了 12 分 56 秒就跑下了 3000 米，我们班最胖的人也在 15 分钟以内跑完了。清华校训“自强不息”给我的影响非常大。

所以说，**永远不要说自己已经尽力了。什么叫成功？人们死活不相信你能做到的事情，你做到了，这就叫成功。**

怎么学好高中的课程

接着上一个问题，永远不要说自己已经尽力了，那么我们应该怎么努力呢？直到大学我才真正明白怎样才能把知识学好。我们班有一个山东的省高考状元，得了 713 分（750 满分）。我问他，你到底是怎么样成这么“牛”的？他说：我高中的时候只要市场上能买到的习题集我都做过。

如果大家觉得省状元离我们太远的话，我再举一个河南省高考第 76 名的同学的例子，看看他是怎样做题的。他的智商不会很高，因为他在清华电子系学习非常吃力。他说他高考 6 个主料的经典题他至少做了 5 遍。

所以,我觉得**题海战术绝对是学好高中课程的好方法**。大家可能觉得大学生就很少做题了,我不知道其它大学的情况,但我可以毫不夸张的说,我在清华每年做的题肯定比我高三的时候做的多。现在同学们一定会说,想题海战很容易啊,但是哪有时间啊?这就引出我下面的问题。

怎么挤时间

大家如果到了清华可以看到,所有的学生骑车都是飞车,走路几乎都是小跑。你很快从校门走进教室就可以比别人多看一会书,多做一道题。时间久了,日积月累,你就会在时间上占有绝对的优势。**充分利用课间 10 分钟,我们一天可以挤出将近两个小时,可以比别人多做一套题**。所有人脑子里想的都是利用别人休息的时间来充实自己,使自己在今后的竞争中占据优势地位。

同学们不要把清华的学生想得太牛了,清华学生中智商超群的人至多占学生总数的 1/4。他们比你们多的东西只是对待自己未来的态度。他们可以为了自己的目标放弃任何诱惑。就算在大年三十,清华的自习教室也会人满为患。用一位美国教授的话说:“Students of Tsinghua, no Saturday, no Sunday, no holiday!”就是这种精神铸造了清华的神话。不这样就很难考上清华。

给自己找压力

巨大的压力才会有巨大的动力。清华的学生有的也不是那么喜欢学习的,但是清华的要求极为严格,四年之间只要一科不及格就取消推研资格,三科不及格就退学了,所以我们都要疯狂地学习。

大二的时候,我们有一个夏季小学期共两周。第一周周一上午,我们在一间教室上了两个小时课,学了计算机的 VHDL 语言。下课老师要求我们在周五之前编出一个主频 30M 的 CPU 来。所有的人都疯了,因为上午根本就不知道他在说什么。后来我们知道,在其他大学的电子系这门课要学一个学期的。但是老师说得很清楚了,做不出来就不及格。

于是,大家就疯狂地跑到图书馆借书,回去废寝忘食地看,第一天看不懂,第二天稍有点明白,第三天白天编了几个简单的程序,晚上开始正式编程,编到凌晨 3 点,周四编了一天加一个通宵,周五早上 8 点通过了验收。在此之前,我们没有想到我们还可以在这么短的时间里做这么多事,但是在巨大的压力之下我们完成了。

不要抱怨老师不好

清华的老师做研究都是大牛,但是几乎没有老师好好给本科生上课。没有人教你怎么办,你不会倒是不正常的了。有一次上微机原理课,老师说,今天回去用 Protel 把课上的电路模拟一下。同学们都说,我们是这辈子第一次听说这个软件。老师说:“这是电子工程人员必备的软件。”转身就走了。

没办法,我们回去在图书馆熬了 3 天终于把这个软件学会了。一次数学课,老师让我们回去用 MATLAB 画一个三维的图形。同学们都说没学过——这好像是数学系的一门必修课,老师只说了一句:“没学过?回去学呀!”我们又是在图书馆耗了好几天,基本弄明白了。

所以,当你觉得有哪一科学得不太好的,一定不要埋怨客观条件,自己的努力才是成功的基石。

好身体是一切的本钱

同学们如果真的要为自己的理想拼命的话，必须好好锻炼身体。清华的口号是“为祖国健康工作 50 年”。所以清华的体育课之所以要求那么高、那么严格，就是逼着大家好好锻炼身体。现在，我们班今年有 20 个人报名参加北京国际马拉松（全国报名的大学生只有 5000 人，清华就有 3000 人）——一是为了体验一下，二是对自己的耐力很有信心。

推荐大家多练习长跑，最好每天跑个 1000 米。相信吧，等你们到了一流大学需要熬夜做研究的时候，你们将会发现自己大学打下的身体健康根基是多么重要。

最后送给大家几句话，共勉！

第一句，是朱镕基教授在给清华的学生讲话时对大家的要求：“**为人学，追求完美。**”你们的成绩没有任何大的问题，但是我们的目标是名牌大学，这就要求你们不能在细节上出问题，不该丢的分数绝对不要丢。追求完美就是要求我们即使得 99 分也要认真研究自己存在的问题。因为高考的一分之差就可能断送你的梦想。

第二句，就是清华的校训：“**自强不息，厚德载物。**”希望同学们不要在任何困难面前退缩。即使一时的失意，也绝对不能磨灭自己赢得的激情。同时我们也要把自己的心态摆正，一定要尊敬自己的老师和竞争对手。

（本文由班主任研究会整理）

此页打印，签字，交班主任汇总后上交学部

材料 7: 学生个人健康情况申报表

学生姓名		性别		出生时间		所在班级	
申报时间		监护人姓名		监护人联系电话			
健康申报内容	需要学校予以关注的既往病史：无（ ）/有（ ）： 生理疾病：如心脏病、心肌炎、高血压、支气管哮喘、癫痫、肺结核、肝炎等，请注明疾病名称_____。 心理疾病：如自闭症、抑郁症、多动症等，请注明疾病名称_____。						
既往病史诊断及诊断证明	诊断时间： 诊断具体内容： 诊断证明：将资料复印附在表格后面。						
药物过敏	无（ ）/有（ ）：过敏药物名称：_____						
能否参加体育锻炼	参加（ ）/不参加（ ）：不参加的体育项目：_____						
家长（监护人）声明	本人系学生法定监护人（家长），本人郑重承诺：以上填写内容属实，并无隐瞒或作虚假申报。如有隐瞒或虚假申报，将自行承担相应后果和责任。 签名：_____ 时间：_____						
特别提示	1、学生健康与安全永远是第一位的。学生入学，请监护人特别关注孩子是否有相关病史以及不适宜参加体育锻炼的情况，如有疑问的，请咨询医学等专业人士意见。监护人应通过本表或其它方式将学生健康情况及时、准确报告班主任，学校将根据法规要求和现有条件配合做好学生的健康管理和保护。 2、学生不得在校私自用药。学生因治疗需要在校用药的，须执业医师诊断并报告班主任。学生应当避免使用兴奋剂或者镇静催眠药、镇痛剂等成瘾性药物；确有治疗必要的，需经执业医师专门诊断。 3、学校保健室职责主要为做好师生健康管理、常见病防治、传染病预防控制工作及开展健康教育和健康咨询等，保健工作仅为学生常见小伤小病的处理、学生急症的院前处置和转运，不进行疾病的治疗，请家长知悉。						

学校声明：

- 1、本表内容仅用于学校了解学生身心健康状况以及更科学安全的开展教育教学工作，请家长配合工作，如实填写，学校会做好学生隐私保密工作。
- 2、本次申报有效期限为三年，期间如有身心健康发生变化，请及时与班主任沟通并做内容更新。

注：此表填好后于 8 月 18 日晚上由学生交给班主任，班主任登记后，统一交医务室备案。

此页打印，签字，交班主任汇总后上交学部

材料 8： 广州中学 2021 级新生健康承诺书

学生_____，家长_____，已经认真阅读《广州中学2021级高一新生入学教育手册》，已知晓军训期间学校相关管理规定及防控要求。郑重作出以下承诺：

一、严格遵守防疫防控相关法律法规，报到前14天（8月4日-17日）学生或家长如有来自中高风险地区或有出入境情况或与相关人员有接触的情况，需在报到前第一时间报告学校。

二、按照学校相关要求，自觉做好健康监测，确保不带健康隐患参训。

三、如实填报《学生个人健康情况申报表》。

如有瞒报、谎报、迟报防控及健康信息，造成严重后果的，本人和家长承担相关法律责任。

所在班级：

监护人（家长）签字：

承诺人（学生）签字：

2021 年 月 日

材料 9： 广州中学 2021 级高一新生报到指南

一、报到携带材料及物品清单：

报到时，请准备好以下资料与物品：

1. 《学生个人健康情况申报表》、《广州中学 2021 级新生健康承诺书》（需有家长、学生签名）

2. 军训期间的餐费、帽子及太极扇费用

3. 准备好返校所需的防护、生活、学习用品

（1）防护用品：

①准备适量口罩（建议按一天一个准备）；

②可以携带适量免洗洗手液或消毒湿巾，严禁携带酒精、84 消毒液等易燃易爆、有毒类消毒物品回校；

③准备好适量干净袋子用于用餐时暂时存放口罩，同时准备适量垃圾袋用于装个人垃圾，每天要将使用完毕的口罩投放到学校指定口罩投放点；

④建议每人自备一支专用快速测温仪，学校已按文件要求配备公用测温仪（各班公用物资须有专人管理，避免损坏或遗失）；

⑤准备适量纸巾，用于餐后个人卫生及清理桌面。

（2）生活、学习用品：

①穿着全套校服返校；

②需带蚊帐回校（就寝时使用蚊帐可以将床位间隔成相对独立的空间，日常将蚊帐卷起）；

③携带水杯（防控期间校园小卖部暂停开放，军训期间学生需自带水杯，建

议携带大容量水杯），换洗衣物，洗漱用品，日化用品等在校所需生活用品；

④纸、笔、笔记本等新生教育期间所需学习用品。

4. 特别说明：

特殊时期，学校实行全封闭管理，请学生入校报到前清点带齐所有所需物品，入校之后不走回头路，避免增大接触风险。同时，为了保证同学们的出行便利，返校时只带必备用品，建议行李控制在一人一个背包，一个行李箱（20寸以下）。

二、返校安排：

1. 返校时间：8月18日下午14:00-18:00，分两批返校：

返校批次及时间		返校班级	返校通道	宿舍大扫除	晚餐时间	回班时间
第一批	14:00-15:30	高一1、2、3、4班	返校路线1	14:00-16:00	17:30-18:00	19:00
		高一5、6、7、8班，少年部	返校路线2			
消毒时间	15:30-16:00	/	/	/	/	
第二批	16:00-17:30	高一9、10、11、12班	返校路线1	16:00-18:00	18:00-18:30	
		高一13、14、15、16班	返校路线2			

请各位同学严格按照表中规定时段返校，请勿提前或推迟返校，以免造成交通拥堵，班主任老师仅在规定时段内进行本班级学生到校情况登记。所有学生入校完毕后关闭校门。

2. 返校前：

在家测量体温，若体温异常（额温 $\geq 36.8^{\circ}\text{C}$ ，腋温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ，以下同），应及时到医院就诊，不能进入校园。因身体状况或特殊情况不能如期返校的，请主动上报班主任。

3. 返校交通：

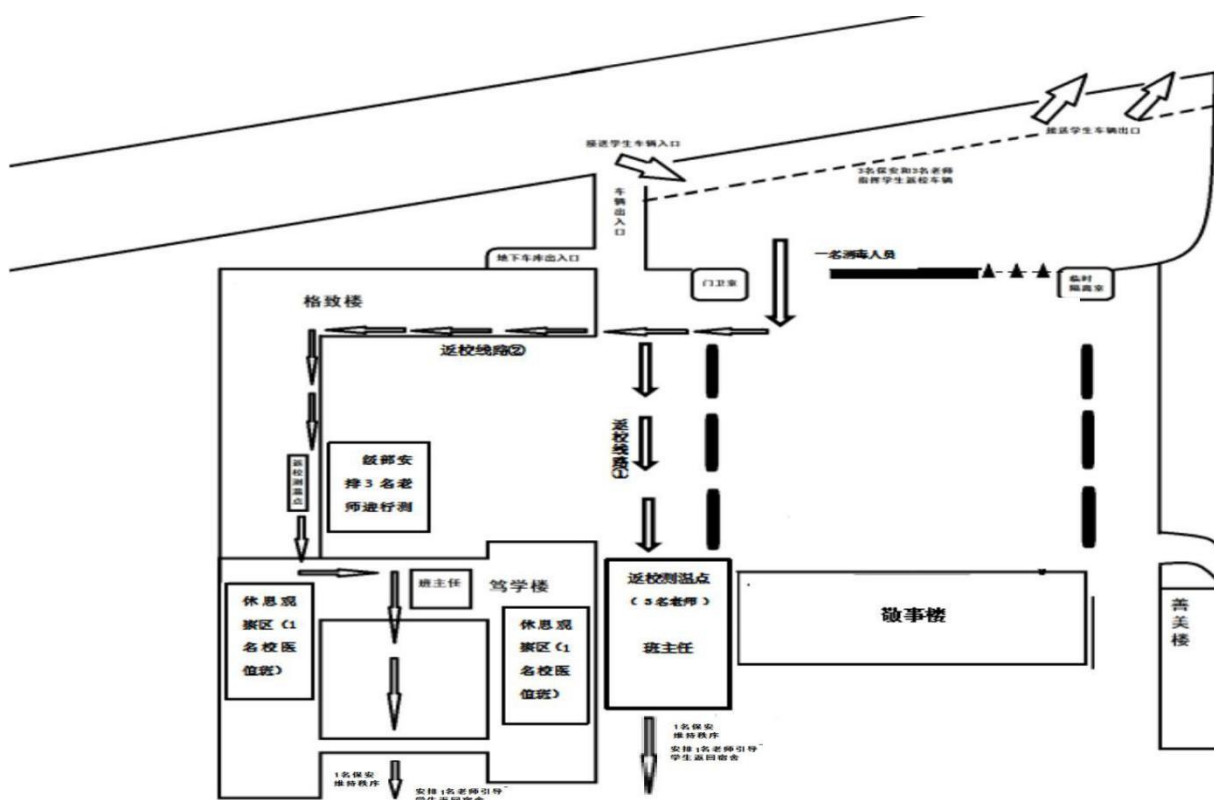
(1) 乘坐公共交通返校注意事项：乘坐公共交通工具时，学生和家長務必

都全程佩戴口罩，做好自我防护；

(2) **自驾返校注意事项：**如家长选择自驾送学生返校，为避免交通堵塞，当天家长送学生返校时请从迎龙路进入，从华美路离开，保证行驶路线通畅无调头，届时将有相关部门协助疏导现场交通秩序，请各位家长务必配合；学生家长在校门外广场临时停车位停车后，学生自行带行李下车步行入校，家长不下车，按照相关规定家长及车辆一律不准进入校园，车辆即停即走。

4. 入校：

(1) **排队入校：**天气晴朗时，按照指引（如下图），入校学生前后间隔 1 米，依次排队进入校门，避免拥挤；



如遇雷雨等极端天气，学校将根据实际情况调整入校方式及路线（以通知为准）。驾车家长根据工作人员指挥，可从学校车辆出入口驾车入校，在笃学楼测温点处下车，学生下车带齐行李，家长按照工作人员指引有序驾车离校，全程

家长不下车。

(2) **体温检测及登记**：检测点设置在各班报到处，经检测体温正常者（体温 36.8°C 以下）到对应班级班主任老师处进行登记之后方可进入校园；体温异常者，到隔离室由校医复测；如体温复查仍异常，联系家长送医检查；

(3) **消毒工作（手消毒—行李消毒）**：学生使用免洗洗手液进行手部消毒；工作人员对学生的行李消毒；

(4) **按指定路线进入校园**：经体温检测无异常的学生按照规定的路线间隔一米以上进入校园，再根据引导，按照指定路线进入宿舍区。

