2016-10-17班会：今天，我们重新出发！

1、运动会报名

2、公益创意大赛报名

常规：具体到人，为班级服务也即是为自己服务，是义务，更是荣誉。眼睛里都是活儿，板报、讲台、关灯关门、地上纸屑之类，不要说，那不是我的事情。有问题则接受相应惩罚。

人人为我，我为人人。包括对不良现象的监督和鞭策：如晚自习讲话等影响他人学习的问题，要制止。

座位：有两位同学高度近视，需要适当照顾，希望同学们能提供帮助，自动帮忙调换。

卫生9组，落实到人。眼保健操由纪律委员和班长负责-尹天宇。

再强调一次规则，影响他人正当学习者，离开本班教室。

关于考试：

1、一切成绩都属于过去。找问题解决问题最重要，本周内解决！

2、此次考试后，有什么困惑欢迎提出来。【如听懂了考试却不会】

3、各科第一名分享学习策略。

考得好和学得好不一定是一回事。

关于学习：

1、各科课代表每周班会课后来告知作业情况。

2、各学科学习特点并不一样。比如语文需要长期的坚持和彻底掌握原理——绝对不会低于115分；

3、学习中需要考虑成本和收益。

4、学习方法中最重要的是元认知——关于学习的学习理论。反思自己是如何学习的，如何学习更有效。

5、我们1班的同学应该追求卓越，永远要警惕那些世俗观念，我们要走在别人的前面！另外，对那些大家都懂得的真理，我们有需要坚持和行动，需要追求实效！

6、刻意学习：套路、针对性重复训练、远离舒适区、良好的学习环境、个人的学习。

7、永远不要在我面前说我因为前一段时间玩所以学得不好，我心里完全明白，你的意思是你不行——至少已没有自制力！

8、锻炼学习的品质——元学习的品质，自学的能力最重要！

附：规划模板（仅供参考）

人生目标：职业或其他

目标要件（达成目标所需要的物质条件和个人知识、品质、能力要求）：【例如，身心健康、专注、坚毅、自控、沟通交流能力（雅思6.5以上）……】

目前优势（内在和外在）：

目前困难（内在和外在）：

解决方案【务求具体有效】：

高中三年目标：某大学某专业

目标要件：身心健康、全省排名前100……

目前优势：

目前困难：

解决方案：

高一目标：

目标要件：

目前优势：

目前困难：

解决方案：

高一上学期目标：

目标要件：

目前优势：

目前困难：

解决方案：

课余计划（包括周末）：

周日晚自习：

9-10点……

10-11点……

周一-周五

7-7点35:……

课间：……

自习课：……

12：30-13:20：……

13:20-13:50：午休

……

17-17点半：跑步

17点半-18点半：图书馆自习……

1. 自习：
2. 自习：

10:40-11:00：背单词、背古文、读一篇文章……

……

周五晚

8-10点：总结本周收获与尚存问题/与父母交流

周六

8-10点：

11-12点：

13-14点午休

14-16点：

16-18点：散步或与同学交流或运动

19-21点：阅读与写作。

21-22：语言背诵……

周日

8-10点：

11-12点：

13-14点午休

14-16点：