尊敬的各位家长：

您好！1班同学本周表现优秀，尤其是李明洁、马润琦、单心月等同学在中午午休时间帮助班级完成黑板报的奉献和主动担当让人感动。这个假期共7天，以下是我个人的几点提醒：

1. 高中学习，必须由家长和老师主导转移到学生个人主动上来；每个同学应当为自己的学业负责，您无需多言，提醒到位即可。
2. 国庆假期七天，每天应至少保持5个小时的学习时间。每天都学习应当成为我们的习惯。有条件的家长还请亲自为孩子示范。
3. 国庆期间，建议您与孩子一起完成一份个人成长规划。
4. 下周第一次阶段考试，相信本班同学能取得满意成绩。但我还是要提醒我个人的原则：不看成绩看进步、不看聪明看勤奋、不看耗时看效率。

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：