



淄博十一中班主任老师到餐厅与高一新生一同就餐,了解学生对学校餐饮的意见和建议。

## 做好高中学业规划 尽快适应高中节奏

# 淄博新高一学生这样开启高中生活

暑假刚开始,淄博很多高中的高一新生已经开始了新学期的准备工作。近日,记者深入部分高中进行采访,看看这些高一新生是如何开启他们的高中生活。

### 淄博实验中学 淄博齐盛高中 新生公益大讲堂 指导学生做好学业规划

“首先一起来看一张图,我们可以看到图上有7种不同的面部表情,那大家来观察一下图上这几种表情代表着哪几种情绪?有没有同学来发表一下意见?”7月14日上午,淄博实验中学心理咨询与研究室老师李姣、王静作了《新生活从“心”启航》专题讲座。两名老师结合心理咨询中的具体案例,介绍了学校在学生层面开展的心理健康教育工作,并就个人情绪管理方法、入学适应与心态调整等内容与同学们展开交流。

为指导2021级新生做好高中学业规划,帮助同学们更好、更快地适应高中生活,7月13日至16日,淄博实验中学、淄博齐盛高中举办公益大讲堂活动。活动期间,学校荣誉校友、各学科中心骨干教师、法治辅导员等为两校2200余名新生作公益讲座。

7月13日上午,淄博实验中学2018级级部主任惠伟伟为同学们带来《“我们的学校”及山东省新高考改革政策解读》专题讲座。他从历史沿革、办学成绩、师资队伍、办学理念、学生活动、国际视野、学校环境等方面,详细介绍了学校的基本情况;从高考模式与录取模式、学业水平考试制度、高校招生录取等方面,简要介绍了山东省新高考改革政策,勉励同学们尽快适应高中生活环境的变化、高中学习内容的发展和高中学习方式的变化。

参与我国火星探测任务“天问一号”研制工作的哈尔滨工业大学(威海)博士、淄博实验中学荣誉校友邵春涛作《火星EDL任务过程》专题讲座。邵博士结合自己的研究方向,为大家系统介绍了中国探测火星的历程,展现了中国探测火星、认知火星的决心,分析了EDL过程的核心问题和关键技术,鼓励同学们努力学习,为国家科技发展作出新贡献。

本次公益大讲堂活动也是2021级“赋能青春 逐梦时代”系列教育活动的重要组成部分。同学们纷纷表示,讲座内容丰富,针对性强,将及时总结所学知识,做好充分准备,以更快速度、更好状态迎接高中生活的到来。

### 淄博十一中 开展入学衔接教育 让高一“战车”加速提升

7月13日早上7点,高55级的同学们陆续来到淄博十一中。同学们围在分班榜前查看自己的班级,随后前往教室报到,班主任老师为同学们详细讲解了学校的文化理念和近期安排。

上午8点,各班放发了学校专门为高55级编写的初高中衔接教材。各班任课教师带领大家将高中学习所需的初中知识进行复习,对高中的重点知识进行了指导性预习。

班主任老师带领同学们学习了《淄博十一中学生量化管理规范》,对手机使用、作息、作业、仪容仪表等进行了强调,对学习、生活、行为、思维、健康与审美等五个方面的习惯进行了了解,同学们初步感受了十一中的学习

生活节奏。中午,班主任老师到餐厅与大家一同就餐,了解同学们对学校餐饮的意见和建议。

初中升入高中是学生成长的重要阶段,想要蜕变升级,新高一“战车”亟待加速提升。学校向同学们提出了假期学习的具体要求,同学们在老师的指导下对暑期学习阶段进行了划分。各班还将结合实际采取分阶段检查、小组督促、教师抽查、开学测试等手段,对同学们的暑期学习情况进行反馈,引导大家把这个暑假变为“新高一”的第一学期。

开展入学教育是淄博十一中为高一新生快速适应高中学习生活做的重要工作,目前已连续举办7年,重点对学生的学习态度、学习习惯进行引导。

### 淄博五中 召开入学家长会 为高中学习生活起好步

7月10日,淄博五中高中61级新生入学家长会在学术报告厅举行。此次会议是学校入学教育课程的第一课,旨在帮助新生和家长了解淄博五中优异的办学成绩、科学的教育教学管理,帮助高一新生学会充分利用暑假时间,做好初高中的衔接过渡,为高中三年的学习生活开好头起好步。

淄博五中党委书记、校长李健在家长会上作主题为“让我们一起努力,共筑孩子美好未来”的讲话,他为家长介绍了学校的办学历史、办学特色、家校沟通机制和流程,为加强家校沟通,增强互信奠定坚实基础。

李健希望高一新生家长

要做科学理性负责的家长,积极配合学校,形成家校合力,共促孩子的发展。他说,作为家长,高中阶段特别是开学前后要充分认识自己的孩子,正确评价孩子。希望家长在高中阶段帮孩子树立恰当的目标,不要给孩子过大压力。

### 淄博中学 进行新生入学教育 尽快适应高中学习节奏

高中是人生新的起点,入学教育对新生来说至关重要。为帮助新生尽快适应高中的学习节奏,了解学校要求,熟悉高中生活,7月11日,淄博中学开展了为期一天的新生入学教育。

在班主任带领下,同学们学习了校规校纪及《博中学子成长导航》和《2021级初高中衔接指导手册》,同学们认真聆听积极思考,力争以最好的状态开启高中生活。

虽然只有短短一天时间,但为了帮助同学们更好地适应高中学习,班主任精心准备了学习方法指导,帮助学生做好暑期初高中衔接学习规划,同学们边听边记,受益匪浅。

入学教育为2021级新同学开启了高中生活的序幕,同学们体验了自我介绍的破冰之旅,了解了新奇丰富的高中校园,懂得了初高中衔接的重要意义,建立了团结温馨的新集体,初尝了闻名已久的学校美食……新老教师、新同学、新体验,一切都是新的。

大众日报淄博融媒体中心记者 曲心健 通讯员 张思成



淄博五中举行新生入学家长会。



淄博实验中学、淄博齐盛高中举行新生公益大讲堂活动。



淄博中学开展了为期一天的新生入学教育。

### 相关链接

## 如何迈好高中生活第一步

#### 转换角色

高一新生首先要从思想上认识到自己已经是一名高中生了。必须时刻提醒自己:“我”是一名高中生,以高中生的标准来要求和衡量自己,并作出自我调整。尽快促成角色的转换,为适应高中阶段的学习生活奠定基础。

#### 积极适应环境

进入高一,同学们就进入了一个全新的环境。来到了新的学校、新的班级,在感到新鲜好奇的同时,容易产生紧张、不安的心理。对此,高一新生要学会独立,学会积极地适应新环境。在日常学习生活中,独立,才能更好地适应。学习上,自己要尽可能自觉地学习,主动地适应老师,而不是放弃某个学科,被动地希望老师改变;生活上,自己能做的事尽量不麻烦别人,学习和掌握一些必要的生活自理能力,逐渐从依赖别人转变为自我独立。

#### 做好个人生涯规划

高中阶段,已经不同于初中、小学阶段,学习的目的是发展自我、提升自我,为日后能够成就一番事业,过上自己期望的人生做准备。因此,不仅要有短期目标,更要有长期目标。所以,高一新生不妨在入学之际,好好规划下自己的人生目标、高中目标,以及入学后本学期的目标,让自己更靠近理想。

本报综合