# 新学期开学班主任讲话

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-03-12

*新学期开学班主任讲话春节已过，元宵节将至，随着寒假接近尾声，新学期正迈着矫健的步伐朝着我们走来。好吃的也吃过了，好玩的也玩过了，姑姑舅舅家能拜的也都拜过了，该是为新学期作些准备的时候了。亲爱的同学们，你们准备好了吗？同学们，老师在这里给你们...*

新学期开学班主任讲话

春节已过，元宵节将至，随着寒假接近尾声，新学期正迈着矫健的步伐朝着我们走来。好吃的也吃过了，好玩的也玩过了，姑姑舅舅家能拜的也都拜过了，该是为新学期作些准备的时候了。亲爱的同学们，你们准备好了吗？

同学们，老师在这里给你们的开学准备工作提出八条建议，或许对你有用。

第一条调整作息时间

在以欢度春节的主要内容的寒假里，同学们学习状态下的作息时间不同程度地被打乱，早晨通常起得较晚，晚上入睡的时间不太固定。如果在开学前这些天里未能及时调整，势必影响学期初始阶段的学习效果。现在虽然尚未开学，但是同学们应当提前按开学后的作息时间起居。早晨不可贪睡，可按平时上学时的起床时间起床，或向后推迟二十分钟至半个小时，三餐时间也应尽量与开学后的时间同步，晚上睡觉时间不能过早或过迟，以十点之前为宜。

第二条适当控制娱乐

寒假里学习任务相应轻松，同学们通常会有一些娱乐活动。上上网啦、打打牌啦、看看电视啦、听听歌啦、玩玩游戏什么的。从劳逸结合、张弛有度的角度来说，这些假期娱乐是必要的，然而在寒假临尾时应该适当减少。最好可以用阅读或散步等活动来代替，这样可以在寒假休闲和开学紧张学习之间形成一个缓冲阶段。最忌讳开学前一晚还在狂欢，致使开学一周都无法进入状态。

第三条轻度体育锻炼

寒假里能作有规律身体锻炼的学生是极少数的，大多学生吃了饭就坐下，到时间再吃饭。有些孩子一个寒假能多长出几斤肉来，走上几步路都气喘吁吁。这样的身体状况显然有利于学习。如果能在寒假后期适度作一些运动，体质状况会大为改观。锻炼强度不宜太大，应选择强度低、易操作的运动项目，比如散步、跳绳、短距离慢跑、打羽毛球、打乒乓球等等。根据天气情况选择室内或是室外，强度以心跳加快而不出汗为宜。

第四条解决作业难题

相信你的寒假作业已经做结束了吧？如果一直没做，此时正在赶进度，那可不是好现象哟。做了一遍的寒假作业上还有没有未能解决的问题？在假期临尾时，同学们最好能翻查一次自己的各科作业。如果有没答好的难题，不妨向父母或亲友、老师请教。请记住，不要以请教作业为耻，把问题带到下学期可不是个好习惯。

第五条简略巩固知识

假期即使有学习任务，也不如平时那么系统，想必有一些知识已经有所模糊了。在这几天里，同学们若能将上学期的课本拿过来翻阅一遍，让各知识点的框架在头脑中过一次，是一条相当不错的开学准备工作。科目以理科为主，时间以两天完成为宜。（班主任工作 www.banzhuren.cn）如果能去书店走一走，翻翻下学期的教辅书籍，则能大概了解未来一学期的学习内容，做到心中有数。

第六条挑选学习用品

教辅资料最好能到开学以后再购买，以妨购买不当，浪费经济。学习资料的选择还应本着少而精的原则，最忌相互攀比，盲目跟风。请记住：适合自己的才是最好的。

第七条进行心理调整

甭管承认与否，有为数众多的孩子会在学期将至时怅然若失，为将逝的假期而心中难过。所以开学前作些心理调整什么必要。心理调整可以自己进行，也可以请父母帮忙。失望难过恐慌的心理是对未来紧张学习的畏惧，潜意识中的一种逃避，根本原因是缺乏自信。心理调节当以树立信心为中心，可以回想自己上学期最成功的考试或在某一科目的学习中的成经历，寻找学习成就感。然后对今后的学习作一番小小的设想，对于学习成绩不够理想的学生而言，这种设想最好侧重对学习过程的安排，尽量减少对名次的想像。

此时做家长的最好能帮帮孩子，少提目标，多作鼓励。若能长谈一次效果更好，而不是只在饭桌上来几句“好好干”之类的空话。

第八条认真整理书包

每学期的开学时几乎都有学生忘记带这忘带那，慌慌张张，仓促上阵。同学们，假如你能在开学前一天认真地整理一下自己的书包，那效果必不一样。你可以清点寒假作业，可以检查种类文具，可以拾掇工具书、笔记本，可以思考上学期的用具中哪些还能用，哪些要换新的了。有道是不打无准备之仗，准备得充分了，既可以养成有条不紊地做事的好习惯，也可以缓解心理压力，更好地进入学习状态。

同学们，以上八条建议对你的开学准备工作有帮助吗？在这里，我祝你在新的学期里，以良好的学习习惯取得令人满意的效果。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！