



心之所向，素履以往

高二10班主题班会

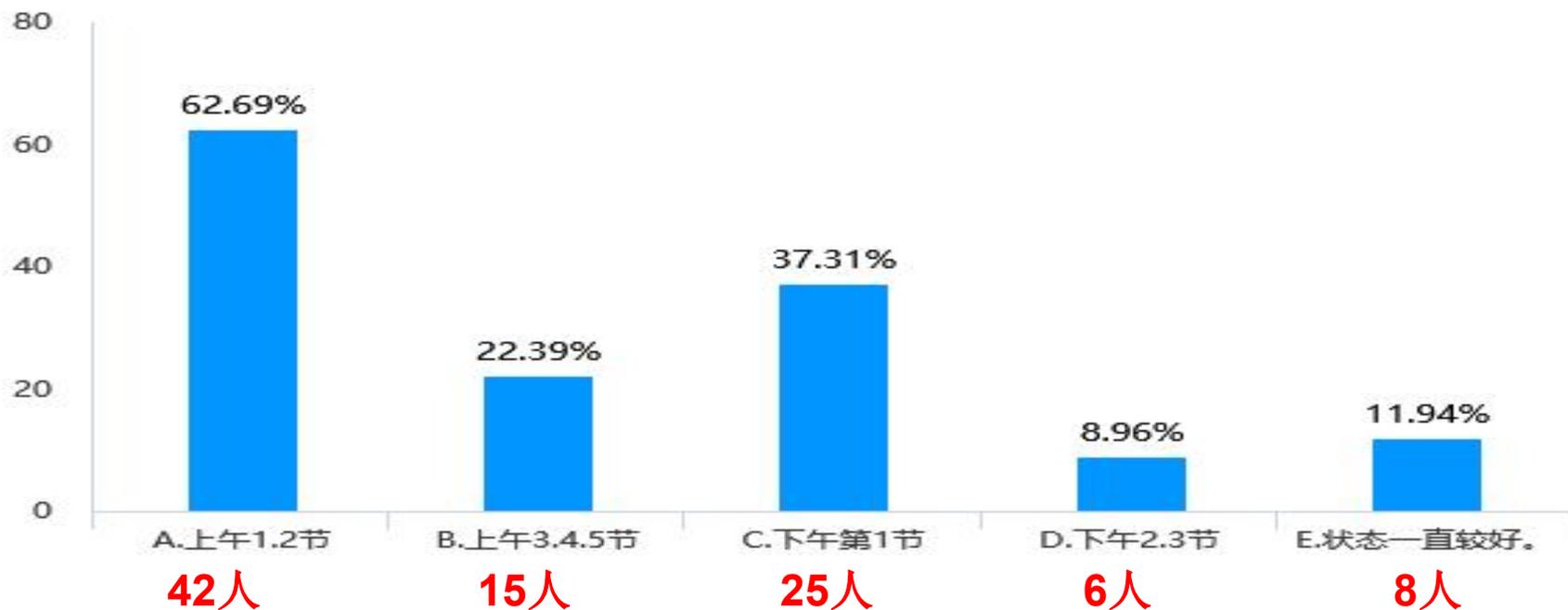


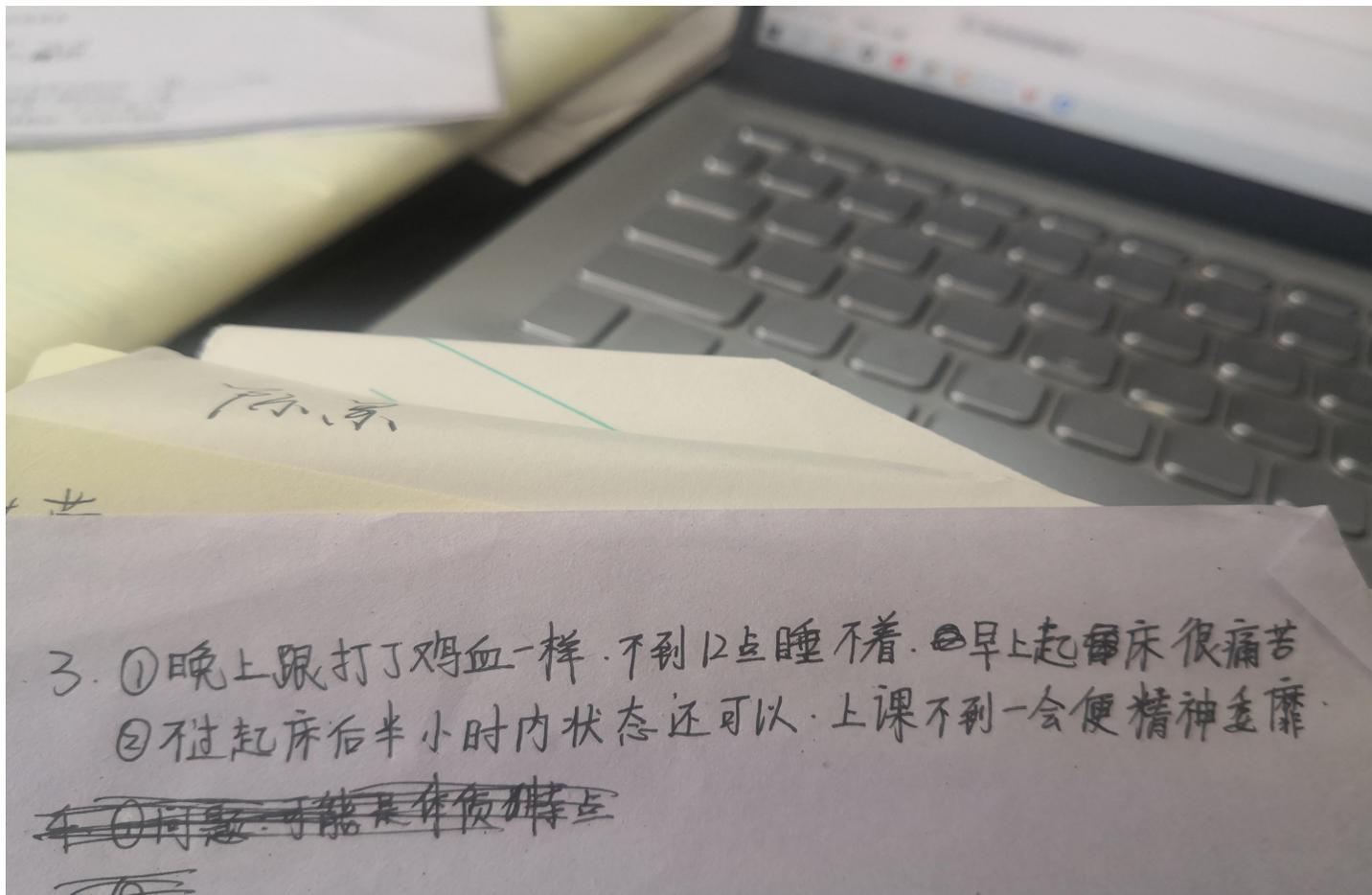
10班整体学习状态调查

选项	小计	比例
A.较好	4	5.97%
B.一般	53	79.1%
C.较差	9	13.43%
D.不想学	1	1.49%
本题有效填写人次	67	



课堂精神状态调查







唐忠凯 · 10班
1. A 2. D

总结:

1. B 2. AC 题

3. 原因: ①、早上起的早(6:20), 上课有点困。(上午1, 2节)
②、中午休息时间不够, 下午1节困。
③调整状态方法不够合理。



~~XXXXXXXXXX~~

B 2. AC

3. ①睡眠不充足
②对学习没有强烈的欲望
③太容易被别人影响
④思虑过多,内耗



• 但真的是睡眠质量问题吗？



除夕夜 高原战士风雪中站岗



抖音号: 27419806637



凌晨1:00

野外驻训场哨位 风力6级

战士站岗两个小时纹丝不动





身边平凡的岗位





沙县二中

衡水中学 5点40起床 6点准时跑操



三成两创 三立两尚



弘毅学堂

问卷调查

请同学们匿名如实填写，谢谢！

- 1.晚上真正进入睡眠的大概时间 12:00。
- 2.早上起床的时间 6:35。
- 3.早上到教室时间 7:02。
- 4.中午 12 点到 13:00 大概能用来学习的时间: 30
- 5.课堂精神状态较差（主要指打瞌睡）的时间段: E
A.上午 1.2 节 B.上午 3.4.5 节 C.下午第 1 节
D.下午 2.3 节 E.整体较好，少有打瞌睡



问卷调查

请同学们匿名如实填写，谢谢！

- 1.晚上真正进入睡眠的大概时间 24:00
- 2.早上起床的时间 6:35
- 3.早上到教室时间 7:05
- 4.中午 12 点到 13:00 大概能利用来学习的时间: 20 分钟。
5. 课堂精神状态较差 (主要指打瞌睡) 的时间段: 无。
A.上午 1.2 节 B.上午 3.4.5 节 C.下午第 1 节
D.下午 2.3 节 E.整体较好, 少有打瞌睡



问卷调查

请同学们匿名如实填写，谢谢！

- 1.晚上真正进入睡眠的大概时间 12:00。
- 2.早上起床的时间 6:35。
- 3.早上到教室时间 7:02。
- 4.中午 12 点到 13:00 大概能用来学习的时间: 30
- 5.课堂精神状态较差（主要指打瞌睡）的时间段: E
A.上午 1.2 节 B.上午 3.4.5 节 C.下午第 1 节
D.下午 2.3 节 E.整体较好，少有打瞌睡



问卷调查

请同学们匿名如实填写，谢谢！

- 1.晚上真正进入睡眠的大概时间 24:00 ~~22:00~~。
- 2.早上起床的时间 6:30。
- 3.早上到教室时间 6:55。
- 4.中午 12 点到 13: 00 大概能利用来学习的时间: 30 分钟。
- 5.课堂精神状态较差（主要指打瞌睡）的时间段: E。
A.上午 1.2 节 B.上午 3.4.5 节 C.下午第 1 节
D.下午 2.3 节 E.整体较好，少有打瞌睡



国旗班李锐同学



男生2号楼1楼

每天5点50起床。

早上6:00-7:00训练

每天精神饱满，一身正气。

班上还有很多这样的同学。。。



- 所以真的是睡眠质量问题吗？
- 那真正的问题是什么？



睡眠认知

- 研究表明，每天睡7个小时是最理想的，但是实际 5—8 小时都属于正常范围。（二中作息时间22:50-6:30共7个小时40分钟）午休时间（13:00-14:00）入睡20到30分钟相当于晚上休息1到2个小时。

所以同学们睡眠是完全没有问题的。（只有极少数个别，睡眠可能偶尔失眠）



真正的问题

- 1.不主动，不积极
- 2.注意力不集中，专注度的问题
- 3.学习方法不到位。
- 4.意志力薄弱，不勤奋不努力的问题。



小组讨论:

排除客观原因如严重生病，下次如有课堂精神状态不佳打瞌睡情况该怎么积极调整？（可以从个人和小组互助方面思考）



- 总结：
- 1.端正态度，调整学习方法：手中有笔，动起来，记笔记，眼睛要看黑板不能埋着头，大声回答老师的提问，不会的更要大声的主动的给老师做出反馈。动才会清醒。（积极主动，克服注意力不集中）
- 2.站起来听讲。很好的扫除疲劳的办法。没有人会嘲笑你，反而可以让老师看到你好好学习的决心。（注意纪律）
- 3.学习40分钟休息。利用好课间。休息不是趴在桌子上睡觉。走一走，动一动，透透气，洗洗冷水脸，喝点水。
- 4.通风透气。教室内，寝室内都要随时通风，否者气流堵，让人昏昏沉沉。（生物老师）



- 5.及时调整坐姿，坐有坐相，收腹立腰，放松双肩。
- 6.外部刺激：寻求小组成员帮忙，有走神的苗头及时推你一把；涂抹风油精等等。



调整睡眠的几个方法(极个别同学)

1. 体育锻炼，健康体魄。慢跑（注意慢跑速度不要太快）强化精神，释放消极情绪，减缓压力。



(时间：大课间跑步 和 晚上8点20、9点20课间等) (举例)

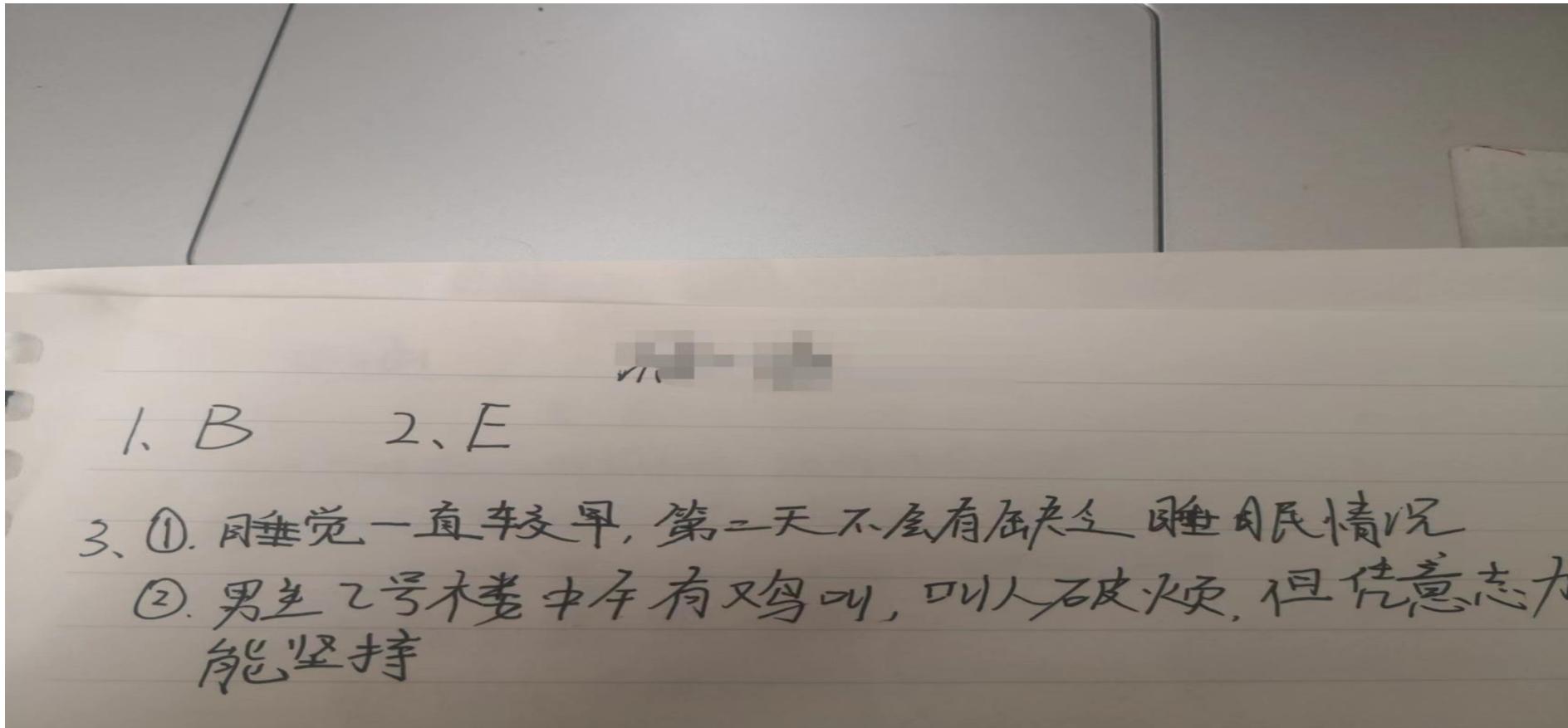


- 2把握好中午睡眠时间，30分钟能当晚上两个小时，不要吃太饱。
- 不睡觉的中午，下午精神绝对不好。





3. 纪律意识和态度。杜绝一切深夜违纪和手机小说等诱惑物品。
寝室环境问题。（传播正能量，少抱怨，方法比总比问题多）





4. 平静的心态。

睡前不要过于兴奋或者激动，也不要带有情绪，保持心平气和的心态去休息。心态好自然休息的好，心态不好脑子胡思乱想是失眠的原因之一。（减少精神内耗）

充分利用睡后10到20分钟，脑海里复习巩固，最好的催眠曲。



- 5.泡热水脚。
- 很多人在泡脚之后全身血液循环速度加快，可以达到释放压力的作用，保持轻松之后睡眠质量就会提高。
- 6.少吃/不吃夜宵
- 有的同学，晚就寝准备时间，甚至熄灯后都拿来搞夜宵去了。吃的多，不易消化，入睡当然困难。



- 7.合适的睡姿。
- 睡觉时选择一个自己感觉最舒适的睡姿，让全身的肌肉得到放松，让身体彻底得到解放。



半期考试。

从哪里跌倒，就从哪里爬起来。

有问题不重要，重要的是要积极的解决，办法总比问题多。

希望全体同学调整状态，不提高积极性和主动性，不勤奋不努力，一切方法都没有用。

希望全体同学动起来，少想多做，不服就干，让实力说话。



心之所向，素履以往。

希望同学们，全力拼搏，到达心之所向的地方。