1. 学生一日常规

一、起床：

1. 原则上按规定时间起床，有早起只能开卫生间室内灯，并且刷牙、洗脸等活动时不能影响他人休息；
2. 洗漱完毕，牙杯把手统一朝外，牙刷头统一朝上和牙膏同一方向放在面对杯子的右边；脸盘、桶、成线，毛巾上下要齐平，不得绞在一起，可有序重叠。
3. 整理好自己的床上用品，按要求叠好被子，外面的同学被子统一摆放在进门方向，里面的同学被子统一摆放在卫生间方向；床上除被子、枕头外、书籍外，不得有其余物品；
4. 整理好自己的柜子，要求在自己的位置上摆放整齐、不杂乱；
5. 上、下层同学的鞋子统一摆在自己的床位下面，要求：上层同学在上下楼梯方向，下层同学在另一个方向，稍朝里约10cm，以从床上面简直看不见鞋子为标准，鞋跟统一朝里面。
6. 节约用冷、热水，不得浪费，保持地面干燥整洁，不产生新的垃圾；
7. 如遇停水，及时关闭用水开关，以免上水后，无人关水造成浪费；
8. 出门时要穿运动鞋，最后一人要关灯、关电扇、空调，并轻关门。

二、升旗：

1. 全体师生在规定时间内只可提前不得迟到；升旗手、护旗手、护卫队要提前5分钟以上，整理好队形，检查好升旗设备；有情况解决不了，要及时汇报；
2. 出旗时，全体同学要安静、严肃，升旗手等同学要动作规范、整齐、干脆、有力、精神饱满、神情庄重严肃；
3. 国歌响起时要按规定敬礼，少先队员行队礼和注目礼，其余同学行注目礼，不得随意讲话与随意走动；
4. 主席台上的人讲话时要有礼貌、真诚地鼓掌，并且要非常响亮，做到认真聆听；
5. 按教师要求有序整齐退场，不急、不抢、不拖拉、不拉扯回教室；

集会

1. 队形要前矮后高有序，前后左右按一臂等距离对齐；
2. 体育委员在前排指挥、领操、检查本班人数与纪律；
3. 主席台人员讲话时要保持安静，回答问题时要大声，有问题要举手；要学会为他人鼓响亮掌声，不起哄，有礼貌；
4. 退场回教室要走规定路线，做到有序整齐，不急、不抢、不拖拉、不拉扯；

三、晨跑

1. 集结号结束前必须到位整好队形，值周学生教师迅速清点人数；
2. 跑步时，方阵前后整齐，会听音乐节拍，步伐节奏鲜明、有力，口号响亮、整齐，节奏明显；
3. 班级旗手举旗时要做到朝上、端正、醒目、不随意晃动；始终和前方阵保持10--15米的合适距离。
4. 跑步中如遇到问题，要及时退出方阵进行处理，不得在队伍中停顿、逗留，如有同学摔倒，不得继续前进，产生叠压现象；
5. 如有特殊情况或身体不适要及时向教师或值周生汇报

大课间

1. 下课铃声响在教室门口排队，三声集结号内队伍要排完整，并带好锻炼所需器材；
2. 进场音乐响起时，按学校指定路线，踩着音乐节拍有序、快速、靠右行走，除非遇其他队伍需谦让时，不得停留；
3. 在行进中，特别是楼道上遇同学摔倒等情况，要立即停止前进，并高声呼救，寻求教师、同学及时帮忙；
4. 进场后站在指定位置，音乐未停止需在原地踏步，及时调整好运动队形；
5. 运动时要积极锻炼、按照指定地点、规定动作完成，不能偷懒而影响班集体形像；
6. 锻炼结束后要收好器材，退场回教室时，做到有序整齐，不急、不抢、不推、不拉扯；

四、教室

1. 课桌摆放保持合理距离，要求横平、竖直成直线；
2. 课桌桌面整洁、整齐，抽屉内学习书本和学习用具要整齐、有序；
3. 讲桌桌面干净、整齐，除在黑板之外，墙面等其它地方不得乱涂乱画；
4. 地面保持干净，及时打扫，不随意丢垃圾、吐口痰；劳动工具在固定场所排列有序；
5. 水杯、公共书籍、衣物等物品必须摆放在指定固定位置，要求整齐有序；
6. 不得损坏公共财产，撕毁班级文化张贴的内容；
7. 进出教室开门要慢推轻关，防止撞伤其他同学或发出巨大响声；
8. 最后一个离开教室时要及时关灯、关电扇、电脑等电器；

五、上课

1. 不得迟到，假如迟到要有礼貌敲门或报告，允许后方可脚步轻盈、快速回到座位；
2. 课前准备好本课的书本与学具，及时清点人数；课前3分钟的朗读、背诵或唱歌要积极认真；
3. 上课要认真听讲，不交头接耳讨论与学习无关的问题，有要求讨论时声音要轻，以不影响到他人为准；
4. 须先举手后发言，发言时声音宏亮、清晰即可，未点到的同学，要有礼貌，不得插话，干扰他人思考；
5. 坐姿端正，做作业时，眼离书本一尺远、胸离书本一拳远、手离笔尖一寸远，字迹要求端正，不得潦草、应付；
6. 不随意下座位走动与进出教室，有垃圾要放在自己课桌内，待下课后及时放入垃圾桶，不得乱丢、乱放；

六、课间

1. 下课先上厕所，禁止上课铃声响后再上厕所或在上课时提出教室上厕所；
2. 上下楼梯、过道行走不推、不挤靠右行；
3. 不得在教室内、走廊上追打，防止损坏财物、影响健康、安全事故等情况发生；
4. 值日生要及时检查教室卫生、包干区卫生，有发现垃圾及时清理；
5. 玩球时在操场规定地方，不得在教室、走廊里拍球，或对墙体投篮、踢球等，雨天或场地未干禁止玩篮球、足球等，以免弄脏身体、缩短球体寿命；
6. 不得在楼梯口、教室门口等人口出入多的地方逗留、玩耍、游戏等活动，以免影响交通安全；
7. 未经允许，不得私自进入绿化带内、未硬化的土地内进行玩耍、行走及其它游戏活动；
8. 不制造产生垃圾，不随手丢垃圾，有垃圾及时入垃圾桶内；
9. 见到客人、老师要主动打招呼、有礼貌、热情地问好；
10. 未经允许，不得随意出入教师办公室；
11. 上课铃声响起迅速洗手、快速进入教室，不得继续玩耍或拖拉；

七、营养餐

1. 规定时间领取营养餐，不得迟到或过早等待；
2. 领取时要仔细检查保质期，清点数字，不多领、冒领等；班内按规定时间发放，做到公平、公正；
3. 须在教室里安静用餐，不得带出教室外面，用餐后的垃圾及时干净，不随手乱丢；
4. 营养餐发放完毕后，值日人员马上把篮子放回领营养处，不得拖延；

用餐

1. 铃声响后洗手及时、有序排队打饭，不挑食；
2. 少取多次，做到节约不浪费；
3. 吃饭时不说话，或小声说话，不得影响他人；
4. 如遇打翻饭菜，要及时清扫干净，吃饱后要及时清理桌面上的垃圾；
5. 洗碗、筷要做到一倒、二冲、三洗、四清，并按秩序放好；
6. 不得无故不吃饭或吃饭迟到；

八、午休

1. 午休铃响，全部进入寝室，不得随意进出、走动，保持安静；
2. 脱悼外套，打开被子，按规定方向睡觉，外面的同学头外脚里，里面同学脚外头里；
3. 睡不着同学，可看书、可静养，但不得讲话与影响他人休息；
4. 午休结束铃响，不得大声起哄与说话；
5. 按照起床要求规定整理好内务、打扫干净，最后一个人要关水、关电、方可离开寝室；

眼保操

1. 听见音乐，停止一切活动，开始做操
2. 动作规范、有节奏，认真完成；
3. 保持安静，不得有其它声音；
4. 不得在未结束时走出教室或做无关的事情；

九、课外活动

1. 积极参加社团活动，并不得迟到、早退；
2. 活动中要听从老师安排，爱护财物、器材，注意运动安全；
3. 活动结束时，先归还体育器材，听到老师说解散后，方可离开；
4. 也可选择自己喜欢的活动，但不得做危险活动；
5. 借书时要按规定时间，借去图书要爱护、损坏要赔偿，抓紧看完，及时归还；

卫生

1. 做到早、晚各仔细打扫一次，中午进行检查一次，打扫卫生不能影响准时上课；
2. 打扫卫生时要注意到无卫生死角，垃圾桶要清洗干净。完毕后，要及时把劳动工具清理放还原处；
3. 个人卫生习惯养成勤剪指甲、饭前便后要洗手；

洗澡

1. 及时、定时洗澡、洗头、换衣；
2. 洗澡时不玩水、嬉水，不弄湿宿舍地面，冬天早、晚上不洗头；
3. 及时洗衣、洗鞋，自己洗时不打扰他人，需要生活老师洗的，要遵从生活老师安排，放在指定地点；
4. 收衣服时，要及时，不得乱收、乱放，悼在地上要及时捡起来，如遇收衣错误要及时归还给生活老师或同学；
5. 用完的洗发水、香皂、沫浴露等物品要按规定统一从高到低顺序同一方向摆好；

十、睡觉

1. 下晚自习后及时回寝室，不得在教室里长时间逗留；
2. 回寝室时不要大声喧哗、追追打打，特别是初中部多上一节课的同学，回寝室时不得影响他人；
3. 每天记得早、晚刷牙、洗脸，相关物品用后归还原处；
4. 夏天及时洗澡、冲凉，冬天要求泡脚；
5. 睡觉前要上厕所，要站在蹲坑上面，尿入便池内
6. 睡觉时要脱悼外套，并整理好，放在自己的床尾，以备明天早晨穿戴；
7. 除要盖的被子、明天要穿的外套及书籍外，床上一律不得有其余物品；
8. 睡觉时，外面同学头朝外，里面同学头朝里，不得二位同学睡一张床；
9. 熄灯铃响后，及时关灯，停止一切其它活动，不得讲话并保持安静睡觉；

其它

1. 男不留长发，女同学不戴多余首饰，不穿奇装异服；
2. 离校要向老师请假并说再见；
3. 回家时要向家人报告，并要及时完成作业，做到尊敬长辈，做一些力所能及的家务；
4. 返校要和家人道别，带好带足生活用品，不得携带、使用大功率电器，注意中途安全；