学 生 手 册

云州市阳光实验高级中学

2026年8月修订　政教处印制

本手册须随身携带，遗失者按违纪处理

目　录

第一章　学生一日常规 …… 3
第二章　作息时间 …… 5
第三章　德育量化考核细则 …… 6
第四章　请假管理规定 …… 7
第五章　宿舍管理规定 …… 8
第六章　家校共育 …… 9
附　录　学生在校安全责任书 …… 10

第一章　学生一日常规

第一条 为培养学生良好行为习惯，营造专注、高效、有序的学习环境，结合学校实际，制定本常规。

第二条 学生应当服从学校管理，服从班主任管理，服从政教处管理。

第三条 学生每日5:10起床，洗漱时间2分钟，5:12到操场集合跑操。跑操时须手持单词本，边跑边背。

第四条 课间严禁趴桌休息，严禁在走廊逗留，严禁大声喧哗。课间10分钟应用于预习下节课内容。

第五条 每餐就餐时间8分钟（含排队）。就餐期间禁止交谈、禁止东张西望、禁止剩饭；剩饭者由值周教师监督吃完。

第六条 如厕实行“如厕卡”管理，每节课每班限1人，每次不超过3分钟。

第七条 男女同学交往须保持50厘米以上距离，严禁单独相处。食堂就餐按性别分区。

第八条 严禁携带、使用手机等电子产品。一经查获，当众销毁，并请家长到校观摩。

第九条 宿舍内严禁存放课外书籍。名著阅读请于高考结束后进行。

第十条 发型要求：男生前不遮眉、侧不过耳、后不过领；女生一律齐耳短发，不得扎辫。

第十一条 学生与教师交谈时须立正；与政教处主任交谈时，须保持1.5米距离，目光直视不超过3秒。

第十二条 严禁直呼教师姓名。违反者，视情节给予警告直至开除处分；情节严重的，学校保留追究其法律责任的权利。

第十三条 严禁在校内外及网络上发表不利于学校声誉的言论。对学校工作有意见建议的，应通过“校长信箱”实名反映。

第十四条 学生每月享有大休一次，时间为当月最后一个周六16:30至周日14:00。班级月考平均分排名下滑的，本班当月大休取消。

第十五条 熄灯时间为22:40。熄灯后严禁使用手电筒学习，以免影响他人休息；确需学习的，可至卫生间（照明充足）。

第十六条 学生身体不适的，应坚持上课，课后向班主任报告。

第十七条 学生应当感恩学校、感恩老师。每学期须撰写感恩书信一封，不少于1500字，计入德育量化考核。

第十八条 本常规未尽事宜，由政教处主任根据实际情况解释。

第二章　作息时间

时间	安排	备注
05:10	起床	洗漱2分钟
05:12—05:30	跑操	边跑边背，背诵内容由班主任指定
05:30—06:20	晨读	全体起立站读
06:20—06:28	早餐	含排队
06:30—07:00	早自习	限时训练
07:10—11:50	上午课程（五节）	课间禁止趴桌
11:50—11:58	午餐	
12:00—12:20	午休	教室趴桌，禁止回宿舍
12:20—12:50	午练	
13:00—17:20	下午课程（五节）	
17:20—17:28	晚餐	
17:30—18:30	晚读	全体起立站读
18:40—22:30	晚自习（四节）	22:00后为自愿加练时间
22:30—22:40	洗漱就寝	
22:40	熄灯	宿管查寝至23:30

注：经科学核算，学生每日睡眠时间不少于8小时（含午休20分钟、眼保健操闭目10分钟、集会静立折算60分钟）。

第三章　德育量化考核细则

扣分项目	分值
上课打瞌睡、趴桌	−2
课间在走廊逗留	−1
发型不符合要求	−3
就餐时交谈、剩饭	−2
与异性同学距离不足50厘米	−5
与政教处主任对视超过3秒	−5
周记中出现消极、负面情绪表述	−3，并通知家长
私藏课外书籍、彩纸、蜡烛等违禁物品	−5
向校外人员议论学校事务	−10
直呼教师姓名	直接开除

加分项目	分值
举报同学违纪（经查属实）	+2
举报同学私下议论学校事务	+3
主动放弃大休	+3
发烧（38.5℃以上）坚持上课	+5
全学期零请假	+10

量化积分不足60分的学生，取消评优评先资格；不足30分的，建议家长带回家中教育。

第四章　请假管理规定

一、办理流程

1. **口头申请**：向班主任说明具体病因、体温及症状持续时间。
2. **谈心谈话**：班主任了解思想动态，帮助端正学习态度。
3. **医院证明**：提交三甲医院诊断证明原件。外出就医须先办理请假。
4. **家长签字**：家长到校当面签字确认。家长请假事宜请自行与单位协商。
5. **年级审核**：年级主任每周三15:00—15:10集中审核。
6. **政教审批**：政教处郝主任审批。
7. **校领导签批**：分管副校长签批。
8. **书面检讨**：返校后提交不少于800字检讨，说明对班级量化积分的影响。

二、有关规定

各班主任：

近期，个别学生以“头疼”“失眠”“压力大”“想回家”等理由频繁申请请假，个别班主任把关不严，造成不良影响。为进一步严肃请假纪律，现就有关事项通知如下：

1. “头疼”“失眠”“压力大”“想回家”不属于请假事由，班主任不得受理。
2. 体温未达到39℃的，不属于发烧；体温达到39℃的，须由班主任本人复测确认。
3. 学生申请请假的，班主任须首先开展谈心谈话，谈话时长不少于30分钟，谈话期间学生不得离开办公室。
4. 班级请假人数纳入班主任绩效考核。本学期请假人数为零的班级，班主任可获评“零请假示范班主任”。
5. 家长为学生请假的，视同学生本人请假。

第五章　宿舍管理规定

住宿标准	每间12人（上下铺），人均面积约2.1平方米
热水供应	每周二、周五 21:50—22:05
洗浴规定	每人每次不超过5分钟，排队期间不得交谈
内务标准	被子叠成豆腐块，毛巾对折统一朝外，牙刷刷头统一朝左
熄灯纪律	22:40熄灯后禁止说话、禁止下床、禁止频繁翻身
查寝制度	宿管每30分钟巡查一次，政教处不定期突击检查
违禁物品	详见《关于开展学生宿舍违禁物品专项清查的通知》
家长参观	统一安排参观1号楼101室

第六章　家校共育

家长群公约

1. 班主任发布通知后，家长须在5分钟内按“××家长：收到，老师辛苦了！”的格式接龙回复。
2. 家长群仅用于接收学校通知，不得在群内发表意见、建议或疑问。
3. 严禁家长私下建群讨论学校事务。
4. 大休期间，家长须每日在群内打卡孩子在家学习情况，照片须同时拍到孩子正脸与书本。
5. 家长到校探望须提前三个工作日预约，经班主任、年级主任、政教处三级审批，探望时间不超过15分钟，须有教师在场。
6. 我校严禁教师收受家长礼品礼金。家长如确需表达心意，可通过家委会统一“自愿”集资。
7. 家长不得以任何形式向媒体、网络、上级部门反映学校情况。如有问题，请首先与班主任沟通，其次与班主任沟通。
8. 孩子在校情况，以学校通知为准。

附录　学生在校安全责任书

云州市阳光实验高级中学学生在校安全责任书

为明确学校、家长及学生的安全责任，经双方协商一致，签订本责任书：

1. 学生在校期间应遵守学校各项规章制度，服从学校管理。
2. 学生在校期间因自身原因（包括但不限于身体原因、心理原因、情绪原因）发生的一切意外，由学生本人及监护人承担全部责任，学校不承担任何责任。
3. 家长应保证孩子身心健康。孩子存在心理问题的，家长应主动带回家中治疗，治愈前不得返校。
4. 家长不得以任何理由向学校主张赔偿，不得聚集、拉横幅、接受媒体采访，不得在网络上发布与学校有关的信息。
5. 如发生意外，家长须配合学校统一对外口径。
6. 本责任书一式两份，学校持两份。

家长签字：_____　　学生签字：_____

注：未签字交回的学生，暂缓返校。