

# 寒假厨神大盘点，期初学霸再出发

——各级部 2022-2023 下学期第一周主题班会简报

新学期第一周，各级部围绕期末考试总动员、“一元复始万象更新”、“舌尖上的一中”等主题，组织各班开设了主题班会。各班策划完备，交流热烈，形式多样，内涵丰富。

其中，初三强基 1 班播放了同学们亲自下厨做点心的画面，同学们彼此交流做点心的感悟，有初入厨房的陌生与笨拙，也有屡败屡试的坚持与决心。高一 1 班班主任利老师带领全班同学回顾半年来的学习历程，总结寒假的学习成果和开学第一周所存在的问题，着重强调了高中学习要学会整理与复盘，以良好如常的心态接受考验、检查不足、促进成长。高一 2 班播放了每位同学制作四菜一汤的视频，从买菜到洗菜、择菜、做菜，同学们无不沉浸其中，认真专注地完成每一道工序，做菜时毛手毛脚的动作时不时地逗笑了屏幕前的同学们，欢声笑语不断。高二 1 班班主任范老师给同学们介绍了新学期“收心”的方法，即“专注力培养”，分享了如何防止“心智游离”的小技巧，并引导同学们对自己的成长轨迹进行记录。高二 16 班开展了以“什么叫有意义”为主题的班会课，在班主任徐老师的鼓励下，同学们纷纷上台分享寒假生活中的美好瞬间，有人拍下乡村的落寞，有人拍下与家人一起过生日的幸福，有人拍下图书馆里苦读的学生，一同发现积极生活中每一个有意义的瞬间。

## 初三强基（1）班



初三强基（2）班



高一强基（2）班



高一（1）班



高一（2）班





高一（3）班



高一（4）班



高一（5）班



高一（6）班



高一（7）班



高一（8）班





高一(9)班



高一（10）班



高一（11）班





高一（12）班



高一（13）班



高一（14）班



高一（15）班



高一（16）班





高二（2）班



高二（3）班



高二(4)班

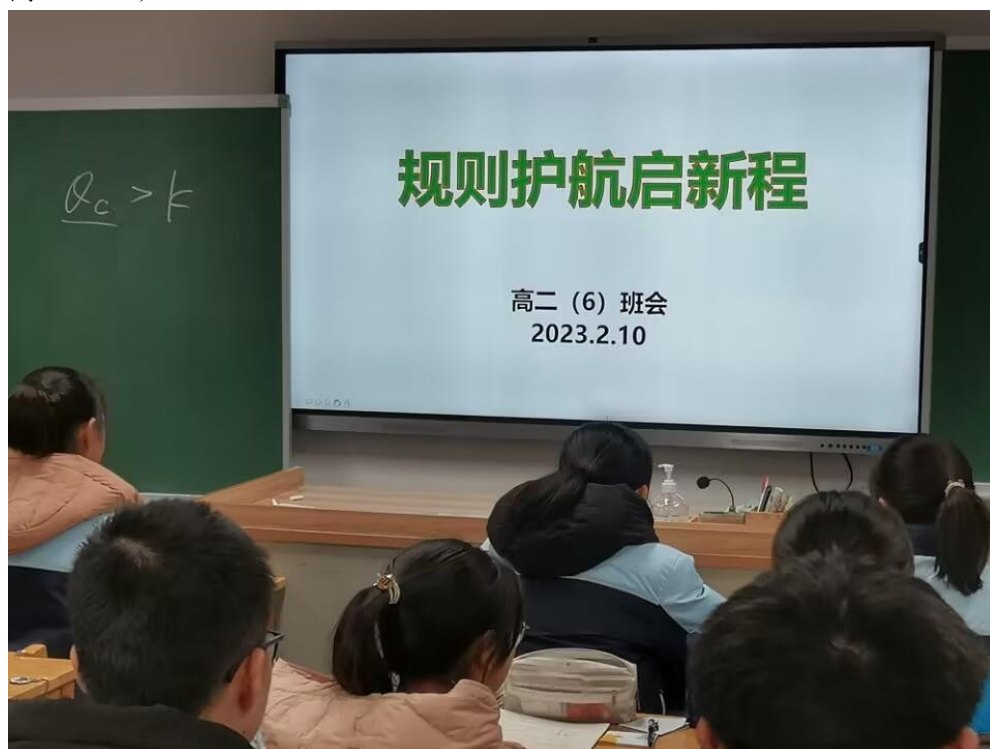




高二（5）班



高二（6）班



高二（7）班





高二（8）班



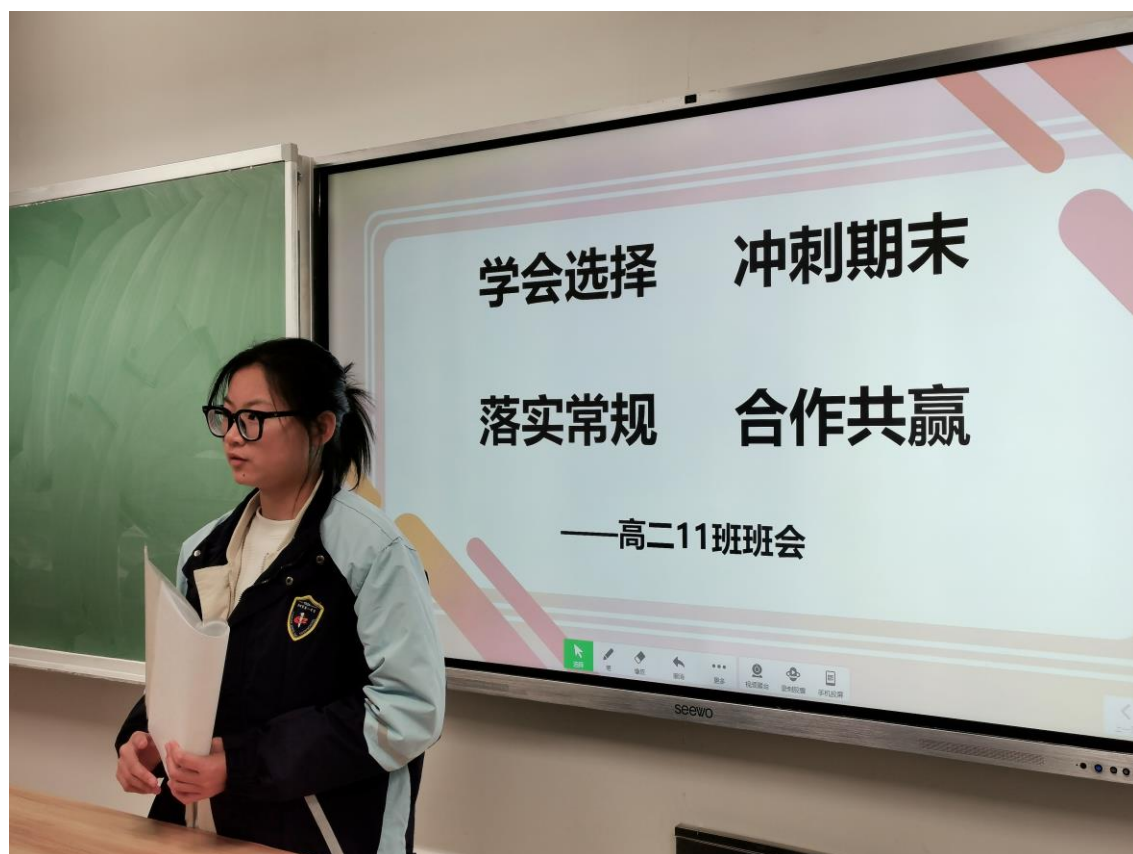
高二（9）班



高二（10）班



高二（11）班



高二（12）班





高二（13）班



高二（14）班



高二（15）班



高二（16）班



供稿：各级部

整合：学生发展处 许超

审核：党政办公室

**附：主题班会列表**

| 班级       | 班主任 | 班会主题          |
|----------|-----|---------------|
| 初三强基（1）班 | 叶倩  | 四菜一汤展示        |
| 初三强基（2）班 | 郭敏  | 四菜一汤展示        |
| 高一强基（1）班 | 姚天一 | 四菜一汤展示        |
| 高一强基（2）班 | 陆华娜 | 四菜一汤展示        |
| 高一（1）班   | 李志平 | 联考动员          |
| 高一（2）班   | 都承峰 | 期末动员，四菜一汤展示   |
| 高一（3）班   | 白玉  | 新学期新征程及四菜一汤展示 |
| 高一（4）班   | 丁春梅 | 期末动员          |
| 高一（5）班   | 王华权 | 期末动员，四菜一汤展示   |
| 高一（6）班   | 杨秀芳 | 期末动员，四菜一汤展示   |



|         |     |                  |
|---------|-----|------------------|
| 高一（7）班  | 余慕婷 | 期末动员，四菜一汤展示      |
| 高一（8）班  | 刘海旭 | 寒假总结             |
| 高一（9）班  | 闵强  | 适应新学期，奔赴新未来      |
| 高一（10）班 | 周修文 | 期末动员 四菜一汤        |
| 高一（11）班 | 杨振宇 | 期末动员，四菜一汤展示      |
| 高一（12）班 | 路怡  | 期末动员，四菜一汤        |
| 高一（13）班 | 黄佳琦 | 期末动员，明确目标，四菜一汤展示 |
| 高一（14）班 | 袁光  | 联考加油，四菜一汤展示      |
| 高一（15）班 | 刘平平 | 四菜一汤展示           |
| 高一（16）班 | 徐露  | 期末加油，四菜一汤展示      |
| 高二（1）班  | 范秀娟 | 满怀希望 征途在前        |
| 高二（2）班  | 李杨  | 放肆青春 滚烫人生        |
| 高二（3）班  | 成华刚 | 文明规范 梦想同行        |
| 高二（4）班  | 高大玉 | 期末考试总动员          |
| 高二（5）班  | 万茹婷 | 期末考试总动员          |
| 高二（6）班  | 解长霞 | 规则护航启新程          |
| 高二（7）班  | 周胜林 | 培养学习习惯，建设良好学风    |
| 高二（8）班  | 沈金  | 开学第一课            |
| 高二（9）班  | 朱杰  | 中国科技发展           |
| 高二（10）班 | 傅振兴 | 期末冲刺，新学期展望       |
| 高二（11）班 | 奚小玲 | 学会选择 冲刺期末        |
| 高二（12）班 | 赵宜奇 | 做一粒奋发向上的种子       |
| 高二（13）班 | 黄瑜洪 | 文化人              |
| 高二（14）班 | 王颖  | 追光的人，终将光芒万丈      |
| 高二（15）班 | 周叶妮 | “兔飞猛进”计划         |
| 高二（16）班 | 徐淑娴 | 什么叫“有意义”         |

|       |    |       |
|-------|----|-------|
| 高二国际班 | 胡静 | 新学期规划 |
| 高三国际班 | 李静 | 开学第一课 |