

## 乌审旗中小学生学习习惯养成自查表

姓名：\_\_\_\_\_ 年级：\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

序号	自查内容（对照学习习惯规范）	践行措施
1	严格遵守书包整理规范，做到书包内物品有序分类摆放；不将零食、玩具等与学习无关物品带入校园及书包；保持书包外观整洁，避免破损、污渍。	每日睡前整理书包，按课程需求分类放置学习用品；主动检查书包，清理无关物品；定期擦拭书包，爱护个人学习用具。
2	配合调整课桌高度至合适位置（坐姿自然时肘部与桌面平齐）；按要求摆放桌椅，做到横竖对齐、间距统一；保持桌下无杂物堆积。	开学入校后第一时间检查课桌高度，如需调整及时告知老师；每日课前、课后整理桌椅摆放；不将杂物丢弃或堆积在桌下，及时清理废弃物。
3	遵守书本摆放规范，上课前按课程表顺序将课本、作业本放置于课桌左上角或指定位置；保持桌面整洁，无多余书籍、纸张；爱护书籍，保证封面平整，无卷角。	课前对照课程表整理桌面学习用品；课间及时清理桌面杂物；翻阅书籍时轻拿轻放，不用脏手触碰书籍，发现卷角及时抚平。
4	养成规范握笔姿势，遵循“一尺、一拳、一寸”要求，手指握笔位置正确、掌心留空；书写时手腕放松，不勾腕、不压腕；接受教师指导，及时纠正错误姿势。	书写前先调整握笔姿势，自我检查是否规范；书写过程中感知手腕状态，避免不良姿势；老师提醒时立即改正，课后主动练习正确握笔姿势。
5	保持端正坐姿，上课腰背挺直，不跷二郎腿、不趴在桌上；听讲时身体正对前方，不东倒西歪；小组讨论时坚守座位，不随意站立或倚靠他人。	入座后主动调整坐姿，时刻提醒自己腰背挺直；听讲过程中专注前方，不做与课堂无关的动作；小组讨论时轻声交流，保持坐姿稳定。
6	养成良好用眼习惯，读写时眼睛与书本保持30—35厘米距离；连续用眼30—40分钟后按要求远眺放松；不在强光、弱光下学习；不揉搓眼睛，认真做好眼保健操。	读写前调整书本与眼睛距离，设置定时提醒远眺；主动选择光线适宜的学习位置；眼保健操时听清口令、动作规范，不用脏手触碰眼睛。
7	坚持规范书写习惯，做到字迹工整、卷面整洁，无涂改、污渍；字体书写规范、笔顺正确；及时完成作业，不抄袭、不拖沓。	书写时放慢速度，保证字迹清晰；先理清笔顺再书写，避免错误；合理规划作业时间，按时完成，独立思考不抄袭，保持卷面干净。
8	培养专注听课习惯，课前迅速安静就	课前2分钟进入座位，整理好本

	座，准备好学习用品；上课专注听讲，不闲聊、不做小动作；积极思考，主动互动；认真记录课堂重点难点。	节课学习用品；紧跟老师思路，不与同学私下交流，不做小动作；主动参与课堂提问与讨论，及时记录笔记。
9	养成良好读书习惯，读书时坐姿端正，书本与视线保持合适角度；朗读声音洪亮、吐字清晰、不拖腔；默读专注，不指读、不跳读；积累喜欢的诗文句段。	读书时保持正确坐姿，调整书本角度；朗读前先熟悉内容，控制语速与节奏；默读时集中注意力，不逐字指读，定期整理积累的诗文素材。
10	提升观察习惯，课堂观察（实验、演示等）时聚焦对象，不东张西望；学习做观察记录、写观察日记；主动提出观察中发现的问题。	课堂观察时紧跟老师引导，专注观察对象；课后及时整理观察所得，完成观察记录或日记；遇到疑问主动向老师、同学请教。
<p>我将严格遵守以上学习习惯规范，主动践行各项措施，努力养成良好的学习习惯，不断提升自我。若未遵守承诺，愿意接受学校和老师的指导与督促。</p> <p>学生签字： 家长签字： __</p> <p>日期： 年月日</p> <p>备注：此自查表于家长会上签订，请勿让学生带回家中。</p>		