# 10分钟家长会班主任发言稿

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2025-04-29

*10分钟家长会班主任发言稿5篇很高兴各位家长在百忙之中来开家长会，感谢你们对我们班学生的关心和爱护，感谢你们对我们班工作的大力支持。下面是小编为大家整理的10分钟家长会班主任发言稿，希望能够帮助到大家!10分钟家长会班主任发言稿【篇1】尊敬...*

10分钟家长会班主任发言稿5篇

很高兴各位家长在百忙之中来开家长会，感谢你们对我们班学生的关心和爱护，感谢你们对我们班工作的大力支持。下面是小编为大家整理的10分钟家长会班主任发言稿，希望能够帮助到大家!

**10分钟家长会班主任发言稿【篇1】**

尊敬的各位家长：

你们好!

不知不觉，我们的孩子小学生活过半了。好快啊!感叹时间过得好快的同时，感觉孩子刚上一年级时地情景就在眼把前似的!和孩子们一起两年多的时间里，因为有了各位家长的大力支持，很多学生在父母、老师的教导下，自身的努力下，取得了不少的成绩，字写得端正了，学习积极了，上课更专心了。

作为老师，我们和你们一样，都希望孩子们能健康成长、快乐成长，优化品行、提高成绩，不断进步……这些是我们的共同愿望。

但孩子始终是孩子，他们仍然存在一些需要我们共同努力去解决的问题，在此，借家长会这个契机提出来，以此引起各位家长的重视，帮助孩子们改正缺点，共同教育好孩子。

今晚家长会我将谈三个方面的内容。一、反馈暑假假期作业情况。二、本学期数学学科的主要教学内容。三、一点说明。

一、反馈暑假假期作业情况。

假期作业情况我已发校讯通，有很多孩子完成的还是不错的。只要完成数量足的，都得到一张表扬信。特别突出和优秀的，给孩子发了一张小奖状，以示鼓励。现在给各位家长展示几本，我们一起欣赏一下。

二、本学期数学学科的主要教学内容

细心地家长不难发现今年的教材感觉不那么难，感觉接触到的新知识不陌生。我们学习的万以内的加减法1、2,我不讲，我估计得有一半以上的孩子会做。从计算上面来看有，倍的认识、多位数乘一位数以及分数的初步认识，在空间与图形方面，教材安排了四边形一单元，在量的计量方面，教材安排的是认识长度单位千米、质量单位吨以及时间单位分、秒。其中多位数乘一位数、四边形是本册教材的难点内容，学生在学习这一节的时候家长一定要加强监督他们的作业。

三、一点说明

1.这主要讲作业量。我平时的作业一般学习完新课，先完成课本上的内容、再完成生活、配套练习册、口算题卡。学生完成数学作业的平均时间大约是15\_\_20分钟。双休日两天作业大约共需要40分钟。个别家长若发现学生某天数学作业特别多，最好能和我联系下，一般会出现以下原因：1.孩子当天在校学习任务或昨天的回家作业没有完成。孩子很会掩饰自己的\'错误，估计很少孩子会说：\"我昨天没做作业，今天要补了。\"所以家长以为是今天作业太多了。2.孩子记错作业，导致多做。

2.孩子们的学习方法需要转变——不再是低年级时的以机械记忆为主，要向理解记忆转型;各门功课中出现了更多的以锻练孩子空间思维、抽象思维以及概括能力、想象能力等等的内容，也不再是低年级时以具体形象思维为主了;大多家长都无法辅导孩子了，所以孩子们的听讲就显得尤为重要。作为老师，我们在课堂上尽量使用不同的教学方式、教学手段等等来激发孩子们的学习兴趣，达到教学目标。

速度快一定最好?对三年级的孩子来讲，真正速度的差异在哪里?就是当一个孩子做完成一面作业的时候，另一个孩子他完成了两面，不过不是作业，是画完两面世界大战。所以与其说速度，不如说效率。很多家长会觉得自己孩子速度慢。我们应该从2个角度去思考：1.如果孩子是为了提高质量而放慢速度的，我们是应当给予鼓励的，我觉得，做事要提高效率，先要提高质量。譬如，花20分钟做作业比花10分钟做再花10分钟订正要更有价值。2.如果孩子做作业不定心，常做做玩玩。那是习惯的问题。一定要花大力气去整治。要让孩子明白做作业要认认真真做是一个规矩，必须要做到，没有商量的余地。特别调皮的孩子，需要花时间盯着他，盯他两三个星期，习惯上会有很大的改善。如果现在发现孩子做作业坏习惯很多不去让他改正的话，那么真正到孩子的叛逆期，你要孩子改，他回说：\"我就不。\"这时候就麻烦了。

三年级学生的年龄特点。

1.学习方面：知识内容广泛了，所以这就对学生提出了更高的要求，基础必须扎扎实实的掌握，同时还要拓展孩子的思维，从不同角度去考虑问题。学习方面的改变还表现在课程内容增加了，新开设的英语课、科学课、信息技术课就是最典型的例子，也是现在教学内容中比较重视和重要的一部分。

2.心理方面：很多事情都处于好奇，似懂非懂，开始有独立性，自尊心逐渐增强。不知家长们有没有发现，这阶段的孩子对很多事情都想试着自己一个人去做，但往往又达不到你所要求的标准，其实我们不要要求他们最后的结果怎样，首先就是要答应他们的要求，同意让孩子自己试试。另外，家长还要把握好批评的尺度，这阶段的孩子自尊心逐渐增强，也就是我们通常在讲的孩子知道\"难为情\"了，他怕\"丢面子\"了，所以各位家长在教育孩子的时候要把握好尺度，并不是孩子一有错，回家不是打就是骂的。

3.思想意识：思想从单纯走向复杂，也就是说想的事情多了，开始有自己意向，自己有自己的打算，想干什么就干什么，也就是有些家长在说的：\"我们孩子很倔，不听我们家长的话了。\"但是他们的辨别力弱。不能把社会上的是是非非搞清楚，也不完全理解到底哪些事可以做，哪些事不能做，这也就需要家长经常给孩子一些指示和告诫，经常提醒他什么该做，什么不该做，给他明确的方向。

4.孩子们的学习方法需要转变——不再是低年级时的以机械记忆为主，要向理解记忆转型;各门功课中出现了更多的以锻练孩子空间思维、抽象思维以及概括能力、想象能力等等的内容，也不再是低年级时以具体形象思维为主了;大多家长都无法辅导孩子了，所以孩子们的听讲就显得尤为重要。作为老师，我们在课堂上尽量使用不同的教学方式、教学手段等等来激发孩子们的学习兴趣，达到教学目标。

5.数学学习的三宝。就是错题本、草稿本、概念本的使用。使用错题本，等于是给\"地雷\"插上标记。有利于孩子认识自己存在的问题，加以改正，是自我教育的办法。草稿本的使用，可以看出一个孩子做题是否谨慎。我鼓励孩子善用草稿本，我给孩子们每人都发了一本草稿本，本子用完了可以以旧换新。在学校，我要求孩子在做作业和试卷的时候，草稿本必须打开放在一边，所以我也希望家长和我配合好，统一要求。概念本，随着孩子年级的升高，老师在课堂里常会整理一些概念、算理等等。所以有必要给孩子准备一本概念本。

**10分钟家长会班主任发言稿【篇2】**

尊敬的各位家长，亲爱的孩子们：

大家好!

我是咱们\_\_年级\_\_班的班主任\_\_老师，今天非常感谢家长们抽空前往参与这一次家长会。在这次家长会上，我看到了很多年轻的生面孔，少了一些老人的面孔。这是一个非常好的现象，我在这里代表孩子们谢谢每一位家长的理解，老师是孩子们的领路人，但家长也是孩子们一生当中尤为重要的一个带领人，希望我们教师能够和家长们一起牵着孩子们慢慢前行、慢慢长大。

以往家长会很多都是孩子的爷爷奶奶代替参加的，但是这一次家长会，我看到很多的家长都亲自过来了，所以我真的很感动。我理解每一位家长平时的忙碌，也理解每一位家长在生活中的压力。所以真的很感谢大家可以积极配合我们学校教师的工作，一起为孩子们的健康成长付出时间和心力。

这次家长会，主要有几个部分和大家商量。首先是孩子们已经到了\_\_年级了，离\_\_年级又进了一步。现在小学阶段孩子们的压力也已经很大了。所以在这里，我希望每一位家长平时在生活当中多去关心一下孩子们，因为近段时间我感觉很多孩子的状态都不太对，经过我的了解之后，发现他们是缺少了陪伴，所以心情有一些低落。其实孩子们在这个阶段情绪对学习的影响也是很大的。我们要积极的督促孩子们养成一个好的心态，同时也要给孩子们营造一个好的环境，让他们能够开心的、无忧无虑的成长。

其次，我想对班里的优秀学生进行表彰。或许有家长会疑惑，为什么我现在要进行表彰?其实表彰是不论时间段的，这次我想鼓励这些孩子们，顺便也给其他的孩子们提个醒，当你没有想着去努力的时候，有更多的人在想着超越你。

比如我们班的\_\_同学，上个学期是班里的\_\_多名，这个学期的开学考试和模拟考试当中，名次上升到了\_\_名，并且非常稳定，\_\_同学是值得被表扬的，老师看到了他的努力，也看到了他为了学习而费尽了心思。所以让我们用掌声鼓励他吧!

还有很多的孩子表现的都非常好，老师一一看在眼里，没有得到表扬的孩子们要继续努力和家长，你们的未来都是充满着无限的可能的，不要局限于现在，要看向远方，保持一颗好的心智出发，走向成功!

**10分钟家长会班主任发言稿【篇3】**

尊敬的各位家长:

晚上好!

感谢各位在百忙之中来参加幼儿园家长会，大家都很辛苦，忙碌了一天，马上赶过来参加家长会，让我深深感受到了各位对孩子教育工作的重视。我谨代表星城小学幼儿园的全体教职工对各位到来表示热烈的欢迎。在此我要先跟大家打个招呼，幼儿园里条件有限，辛苦大家坐一坐幼儿园里的小凳子，当一回小朋友。

在开会之前，有一句话是我最想和大家说的，各位选择了我们星城小学幼儿园，是对我们的信任。我们深感肩上担子的沉重，但是请你们相信，我们会努力。在孩子们眼中，我们的身份是老师、是家长，我们有一个共同点，那就是我们都是孩子人生路上的领路人，我们都有共同的愿望，希望我们的孩子健康成长、顺利成材、幸福安康。因此，我更加愿意我们每个老师和你们每个家长成为朋友，多沟通，多交流。召开本次家长会就出于这样的目的，让各位尽快对我们幼儿园、对我们老师、对我们幼儿园教育活动内容、一些做法有所了解，以便更好达成共识，形成合力。首先，我介绍一下我们幼儿园的基本情况。幼儿园前身是常熟市兴福中心小学幼儿园，创办于1979年9月，随着城区规模的不断扩大和办园的需要，幼儿园历经两次搬迁，先后更名为常熟市钱江路小学幼儿园和常熟市常福小学幼儿园，并于20\_\_年创建为苏州市常规管理先进幼儿园和苏州市基本现代化幼儿园，之后由苏州市润禾房产公司出资于20\_\_年在明日星城异地重建，20\_\_年8月正式投入使用，并最后更名为常熟市星城小学幼儿园，于20\_\_年12月份和20\_\_年4月份以优异的成绩成功创建为江苏省优质幼儿园和苏州市绿色幼儿园。应该来说，在硬件方面，幼儿园活动室、午睡室、储藏间、卫生间配套，并拥有200多平方米的多功能室，超大的室内走廊，还有科学室、电脑室、美术室、图书室专等相应的专用活动室，班班配置了电脑、液晶电视、录音机、视频展示仪、钢琴等教育设施，接通网络，为很好地开展教育活动奠定了良好的基础。但是，大家也都知道在搬迁过来的四年中，我们也遇到了很大的困难，那就是幼儿园原来只有十二个班级的配套活动室，远远满足不了本辖区范围内家长的需求。学校、幼儿园也多方呼吁，20\_\_年暑期在原来基础上扩建三套活动室，在原来三楼平台上改造成屋顶操场，扩大了小朋友活动空间，又尽全力进行改建了两个活动室，缓解了学区内教育资源紧张这一矛盾。

本学期，我们幼儿园有17个班级，其中小班5个，中班6个，大班6个，在园幼儿数约680名，教职工64名，其中正副园长3人，按照规程要求每个班级配备2名教师、1名保育员，另外有食堂工作人员6名，门位1名，保安2名。全园教师学历合格率达100%，大专以上学历达91%，其中本科以上学历达53%。在历年办园中，幼儿园被评为常熟市巾帼示范岗、苏州市巾帼示范岗、常熟市青蓝文明号，连续多年被评为常熟市先进教研组，在常熟市幼儿园发展性评估中被评为A级。幼儿园还拥有一支团结进取的教师队伍，有5名教师常熟市教学能手，9名教师虞山镇教学能手，1名常熟市优秀见习教师。

明天开始，我们的孩子将要正式开始幼儿园生活，我在想，在座各位肯定很想知道自己的孩子幼儿园来一天到晚究竟做了些什么，学的是什么。我想和大家说明的是，幼儿园和小学不同，小学更加注重的是知识的获得，例如会写字、做数学、学英语等，幼儿园教育的内容更加广泛，用我们幼儿教师的话来说就是知识、能力、情感多方面发展，也就是说一日活动都是教育的内容，在一天活动中每个环节孩子都能得到锻炼和发展，简单归结一下，就分为生活活动：吃饭、睡觉、点心。户外体育锻炼活动：上午下午各一次，集体教育活动大班基本上每天2节，中小班以1节为主、还有很大一部分时间是游戏，等等都是我们关注的重点。

至于具体每天活动程序、我们选用的教材、我们幼儿园课程实施方面的做法等一会儿由我们何园长向大家介绍。

另外，我想各位家长比较关注的是幼儿在孩子保育方面所进行的工作，也就是说孩子吃得怎样，幼儿园里面的卫生保健工作怎样。我们幼儿园严格执行保健工作各项制度，除了为幼儿提供良好的生活设施以外，还认真做好卫生消毒工作。我们为孩子每人准备两套杯子、两套小毛巾，在孩子使用过后按照要求每天进行消毒，同时用紫外线消毒、臭氧消毒等对班级空气进行消毒。保育员每天做好班级地面、玩具、桌椅、柜子、卫生间的擦洗消毒工作。为了让孩子吃好，我们成立了膳食委员会，精心设计订制菜谱，每天为孩子提供一餐两点，上午点心以牛奶、饼干为主，(这里我想解释一下的是上午点心不是早饭，请家长还是让孩子吃饱后再来园)，下午点心以自制点心、外买点心、水果为主，例如枣子粥、肉丝烂糊面、肉馒头、蛋糕面包等，中饭以米饭为主，菜为一荤一素一汤，尽量注意做到荤素搭配、粗细搭配、干湿搭配、米面搭配、咸甜搭配、豆制品搭配，保证幼儿所需要的合理营养，每周的菜谱将会提前公布在门口大厅内东面墙上口，同时在幼儿园网站上也可以查询，每月的伙食经费使用情况向家长公布。

我知道，有部分孩子经历过托儿所的学习，也有不少孩子直接是从家庭来到我们幼儿园，我也能够理解作为家长的欣喜和激动之情，因此，我想提一些建议，让我们家长和老师共同做好准备。

1.物品准备：方便孩子。

幼儿园被套和枕头、席子是统一的，茶杯和毛巾等也不需要家长自带，家长要根据季节、自己孩子的习惯准备被套内的棉胎，这两天天气比较热，请家长自带浴巾，被套过几天马上就会发给大家的)如果有需要家长自带到幼儿园的物品，教师会通过短信、纸条等形式通知，例如根据教学需要要求家长带一些废旧安全的物品作为手工材料等。在进入幼儿园时，家长对孩子的衣物要进行一下审核，首先衣服上的装饰品越少越好，因为许多孩子在午睡时万一睡不着就会在衣服上找些小东西玩一玩，甚至放在嘴巴里面嚼一嚼，衣服尽量前面开口，不是后面拉链或者扣子。其次，首饰、挂件等不建议佩戴，小朋友之间可能会相互拉扯，从而增加不安全的潜在因素，或者造成遗失。再次，鞋子尽量不要选择皮鞋，最好选择一些软的，带松紧口的运动鞋。裤子也要以便于分辨前后、容易穿脱为好，不过紧。当然，家长还是要视自家孩子不同的情况做好准备，比如，有些容易尿裤子的孩子，家长就要在幼儿园里准备一套可以替换的衣服、裤子，在袋子上写好名字，交给老师或者保育员。

2.心理准备：要从情绪上积极影响孩子。

家长首先要冷静宝贝才能不焦虑。不少家长非常担心，担心孩子会哭、有没有吃饭等等。我觉得家长首先要相信自己的孩子，在我二十多年的工作过程中，我看到孩子刚入园时的各种表现，有哭闹的、有拒绝吃饭的、有不愿意睡觉的、有一天到晚一定要拉着一个老师衣服的、有坐着一天到晚不说话不参加活动的，但是没有哪个孩子因为适应不了幼儿园的生活最后退学而回家的，只是时间的长短问题，而这时间的长短很大程度上决定于家长的态度、家长的配合。现在的孩子，都是在两代人的呵护下生活，尤其是爷爷奶奶、外公外婆特别宝贝，孩子入园其实大人也是一种不适应。因此，家长们首先要统一意见，树立一种观念：小鸟长大了，就会飞，为了让小鸟飞地高，飞得远，父母不能总把他们拉在身边，而是教他们怎样飞得高、飞得稳。既然把孩子送到幼儿园里，就是抱着一种让他学习独立生活而来的。所以请你们相信我们老师和阿姨，会像你们爱他们一样地去照顾他们、关心他们。有些父母早上送孩子来时，孩子好好的，他自己倒先哭起来了，结果弄得大人、小孩一起哭。或者有些家长把孩子送到以后，总是不放心，不肯离去，陪着孩子玩，有的躲在窗外偷看。这样对老师的教育工作也有一定的影响，也让孩子不能专注于老师的话或者活动，孩子的心理适应期会因此拉长，哭闹现象还会加剧。所以，当你们把孩子送到老师手上时，就应该以信任的心态和孩子说再见，爽快地转身离开。最重要的就是坚持每天送孩子来幼儿园，即使天天哭闹也要坚持，而且态度要坚决，要说\"明天要去幼儿园了\"，而不要说\"明天去幼儿园好不好\"。一般来说，孩子在入园的两周内，哭闹都是很正常的，这是他们对陌生环境产生的排斥感，但是随着对新老师、新环境的熟悉，孩子就会慢慢喜欢上幼儿园，一个月之后哭闹的现象就会明显改善。孩子从完全的家庭生活过渡到上幼儿园也是一个成长的过程，在家千万不能用\"你不乖，老师要骂的\"\"你在不乖，就送你到幼儿园里，让老师来收拾你\"之类的话吓唬孩子，这样无疑会把幼儿园的生活说得更加可怕，令孩子更不喜欢幼儿园。也不要用物质去哄骗孩子。建议家长在接孩子回家之后还是要多花时间陪孩子，特别是到户外充分玩耍，让心情彻底放松。同时应该多用愉快的口气谈论幼儿园的事，如有许多好玩的玩具，老师会带你们做游戏，还有好多的小伙伴，鼓励幼儿高高兴兴上幼儿园，这样可以缓解他们紧张的情绪。也可以在家多给孩子将一些小动物离开妈妈独立生活的故事，让宝宝对自己将要上幼儿园的事情有所理解，我们的老师和阿姨也一定会以积极鼓励的正面教育为主，想尽一些办法让每个孩子在最短时间内适应幼儿园的生活。

3.生活习惯：模拟幼儿园作息规律，提高自理能力。

首先是培养孩子独立的饮食习惯，家长可以通过示范、榜样教孩子学会正确的握勺子、拿筷动作，指导孩子吃饭时要一口饭、一口菜、一口汤，认真吃完自己的饭菜，并尽量保持桌面的干净。逐步知道在饭后把自己的小碗、小勺放到指定的地方。到了幼儿园里老师鼓励孩子自己吃饭，但是对于一些吃饭慢的孩子，老师和阿姨也会适当喂几口，家长请放心。另外，及时喝水也是一个重要的内容，幼儿园将会在户外活动后、上课后、午睡起床后等集中安排喝水，同时也允许并鼓励孩子在自己口渴时及时拿杯子倒水喝。刚刚入园时，孩子可能因为陌生或者不适应，不敢多喝水，也是正常的，请家长也不要过分担心。老师会尽力提醒。

其次，教孩子正确穿脱衣服，从现在的单衣单裤开始，利用衣服上明显的标记区分前后、正反，要给孩子留有动手的机会，一开始可以留一个衣袖和一条裤腿，成就感会提高孩子学习的积极性。也可以用钻山洞的游戏方法教给孩子穿脱衣服，并告之要领。如：穿外衣时要抓住内衣袖口，家长可以说\"小手握成小拳头，钻出山洞再放手\"，家长在孩子边穿边学时给与适当的帮助和指导。

再次，教孩子大小便。爸爸妈妈应该告诉孩子憋尿的害处，老师也会提醒孩子们在睡前、醒后、上课之前、出操之前等及时小便，爸爸妈妈和老师一起教孩子提拉裤子的方法，并告诉孩子万一弄在身上，要及时告诉老师和阿姨，老师会帮着换掉。

最后，要教孩子洗手，正确的方法是：冲湿手、擦肥皂、手心手背搓一搓，冲水，拿毛巾擦手，幼儿园里的毛巾都是一排排固定挂好的，并以动物或者名字作为标记，所以在家可以引导孩子认识自己的名字，也要让孩子拿自己的毛巾擦手。

各位家长，幼儿园的工作需要家长的的大力支持和配合，因此我想提一些建议：

1、准时接送孩子。幼儿的在园时间为8：00~16：00，建议家长8：00左右送孩子来园，不要过早或者过晚。教师上班时间为7：45，幼儿园为了考虑部分家长的实际困难，7：30开始各个班级安排一位老师值班，但是一位老师精力毕竟有限，过多的孩子有可能照顾不周，所以请家长尽量克服困难，不过早送来。早来的孩子请家长配合教育到教室后跟好老师和阿姨，不随便离开。幼儿园将于8:10开始户外体育锻炼活动，请家长不要过晚，否则早上的区域活动和体育锻炼就不参加，失去了学习的机会。下午离园因为我园规模较大，人数较多，所以实行分时段放学，小班3:40放学，中班3:50，大班4:00，其中周一小班放学为3:10，中班3:20，大班3:30。如有特殊情况需要在4：30以后接，我们将这些孩子集中到一楼大5班由值班教师进行看护，但是也请尽量早些，千万不要出现将孩子忘记在幼儿园的情况。有一点需要和大家强调的是，如果要需要晚接的家长，一定要做好孩子的思想工作，和孩子讲清自己大概什么时候来，而且教育孩子跟好值班教师，不乱走，在值班室带领孩子离开幼儿园时要和教师打好招呼，并签好名。家长带孩子离开幼儿园时，一定要带好自己的孩子，因为时间集中，人比较多，以免出现相互走散，以前这样有惊无险的事情也有过，家长接孩子将孩子带出班级后，碰到熟人，只管聊天，过一会才发现孩子不见，幸亏门卫和值班老师孩子拦在门口。中途没有特殊情况，原则上不来园看望孩子，如果确有特殊情况需要早接，必须和教师联系，并在门口签字后才可以带孩子离开。

2、请家长配合幼儿园做好早上的晨间检查工作。晨间检查工作是幼儿园必不可少的一项工作，通过一摸、二看、三询问了解孩子的身体情况、卫生情况，是否有带危险物品来园。幼儿园是集体生活场所，通过晨间检查工作可以将孩子常见的传染病等杜绝在门外，保健教师根据孩子的情况发给相应的卡片，每种颜色代表不同的含义，其中红色为正常。请家长一定要理解并配合。需要说明的是，只要我们教师和家长做好教育工作，孩子完全有能力自己进行晨间检查，在孩子熟悉幼儿园之后，建议家长可以将孩子送到大门口之后就离开，给予孩子锻炼的机会，大家完全可以放心地让孩子自己排队检查之后独自进入班级，千万不要在出现家长和孩子共同排队的情况，如果有情况需要和教师交流，请家长在旁边等候。个别孩子可能还有一些哭闹情绪，但是也请家长放心，随着时间的推移，都会好起来的。(这几天因为孩子们对晨间检查流程不熟悉，可能队伍有点长，请理解并耐心等待。)

3、幼儿园将在下周开始开通家园路路通，主要方式是用短信的形式用于教师和家长的及时沟通和交流，让家长尽快了解孩子在园情况等。第一个月是免费试用期，以后是每月8元，请各位家长在试用之后再确认是否正式开通。需要家长配合的是及时到班级老师处提供有效的接受信息的手机或小灵通号码，大家在报名登记时都填过，但是如果有所变动，或者需要开通在某个号码请及时到班级教师处说明。

4、最后我想讲的是安全。这也是我们在座的每个人最关心的事情。幼儿园为了孩子的安全建立了一系列的制度和措施，有时候可能有点麻烦，但是要请家长理解。每天来幼儿园要检查孩子的口袋，不要让孩子带零食和玩具、纸钱及有危险的东西(弹子，刀片，扣子，硬币等细小物品)防止吞掉。如果你的孩子要吃药，请在家用纸包好或者使用药盒装好，写明姓名、服药时间、剂量，早上入园时在门口晨间检查处登记，并把药放在指定的篮子里，中午保健老师会送到班级，千万不能把要放在孩子口袋里。有特殊疾病史的幼儿家长要及时告诉班上老师知晓，便于照看(如：癫痫等);对什么东西有强烈过敏也要早告知老师，防患于未然(如：鸡蛋、鱼、虾、海带等)。应该提到是孩子在入园的这几周，往往会发生攻击性行为。幼儿发生攻击性行为的主要原因有四种，一是要引起别人的注意，方法不对;二是自我控制能力差(年龄小);三是生理因素的影响(多动);不会沟通等等，家长要做好教育工作和协调工作，千万不能说：\"别人打你你就去打还\"之类的话。请家长每周给孩子剪指甲，防止病从口入，防止挖伤。最后我想强调的是要用好接送卡，刚在大家在交费时都拿到了两张接送卡，这是家长进入幼儿园的凭证。所以请家长一定要保管好，千万不能遗失。各个年龄段的颜色都不同，小班时绿色，中班时黄色、大班师蓝色。具体用法：早上来园时，出示接送卡，带孩子进幼儿园(等孩子逐渐熟悉之后，我们将要求孩子独立进幼儿园)，晚上接孩子时：凭接送卡从东侧的小门进入幼儿园，到班级接到孩子后从西侧的小门出幼儿园。这里我想先代表门口的保安和大家打个招呼，万一哪位家长忘了带接送卡，他们将非常严格地请您回去拿，这是为了大家孩子的安全，不让陌生人混入幼儿园，更是为了大家孩子的安全，所以一定请大家理解、配合。接到孩子后，请不要在操场上玩，及时离开。

刚才我啰啰嗦嗦讲了很多，也不是是否能对大家有点帮助。接下来由何园长向大家介绍幼儿园的课程方面的有关内容和做法。

**10分钟家长会班主任发言稿【篇4】**

尊敬的各位家长：

大家好!首先，对各位家长能在百忙之中抽出时间来参加这次家长会表示忠心的感谢!这说明大家对自己的孩子都十分关心。既然家长、老师、学校都有一个共同的愿望，教育好他们，那么让我们携起手来，同心协力，把你们的孩子\_\_我们的学生教育好。

一、召开家长会的目的

各位家长，随着时间的流逝，孩子们在渐渐地长大，一转眼，他们已经是六年级的学生了。小学六年级，是学生在小学学习生活中最后一个阶段，是学生终生学习的一个中转站，对学生的一生具有重要的意义;同时，小学六年级，也是小学与初中的接轨点，学生素质的高低，成绩的好坏，即将面临到一个新的环境中受到一个新的挑战、新的评价。我们应该认识到，六年级是小学至关重要的一个阶段。

俗话说，好的开端是成功的一半。开学初始，我们请来了各位家长，目的就是为了针对本年龄段孩子的心理、生理、学习等方面特点，加强联系，相互交流一下学生在校及在家的情况，以便老师能够及时调整工作、提高教育教学质量，家长能够更好教育自己的子女做人与成材。总之我们的目标是一致的，那就是：\"一切为了孩子，为了孩子的一切!\"因此我相信，我们今天的家长会一定能够达到预期的效果，取得圆满的成功!

尊敬的家长们，父母是孩子的第一任老师，孩子的成长需要我们学校和家庭的共同努力。为此，我特向你们提出以下几点建议：

1、多关心子女的学习。同子女多一些交流、沟通，而不是一味的打骂、威胁。要让孩子感到你们的关心是发自内心的，你们的要求是合情合理的，对他们是理解尊重的。

2、不可过分注重分数。家长不能以每次考试成绩的分数来肯定或否定孩子，对于一个不可能得高分的孩子反复强调分数，势必使孩子陷于自卑。而孩子的自我否定，不仅会使其学习成绩进一步下降，孩子未来的整体发展都会受到妨碍。

3、多些鼓励，少些攀比。我们家长切不可盲目攀比，老是拿孩子跟班级里更优秀的孩子比，这样会让孩子产生逆反心理，对学习失去信心。在孩子进步时或失败时，我们要多鼓励。有时候家长的一句话，一个眼神，一个动作都可能对孩子产生很大的影响，甚至是刻骨铭心的。

4、创造良好的家庭氛围。家庭成员关系和谐、充满关爱，会对孩子产生积极的影响，提高学习兴趣，否则，孩子缺乏安全感，学习态度将变得消极。同时，我们要为孩子的学习提供一个良好的空间。

5、多与老师交流沟通。要经常向班主任和任课老师了解学生在校情况，向老师反映学生在家的表现，以达到相互了解，共同配合，共同教育的目的。

6、要配合老师的工作。首先，大家要相信老师，我们所做的一切，其出发点和归宿点绝对和你们是一致的，都是为了教育好您的孩子，我们的学生。此外，你们的家庭教育要配合好学校老师的教育，不要一味以为教育是老师的事情。

7、最重要的——学生的安全教育问题。(交通、饮食、卫生等安全)

(1)作息时间。请家长朋友们严格控制孩子的上学放学时间，杜绝出现意外事故。

(2)严禁学生下塘下河洗澡。

(3)有事必须请假，不准孩子不经家长同意私自到同学或亲戚家玩各位家长，你们的孩子需要我们教育，我们的学生也需要您的呵护。学校和家庭和谐配合才能培育出我们社会的新人才。为了我们的学生，为了你们的孩子，让我们共同努力吧!

**10分钟家长会班主任发言稿【篇5】**

尊敬的各位家长：

下午好!感谢你们能参加这次具有特殊意义的家长会。我们高三全体学生已经进入高考最后的冲刺阶段，在这最关键的时期，把各位家长请来就学生的考前复习安排、心理疏导以及家长应该注意的事项等相关问题一起进行探讨，为他们在今年高考中，考出好成绩，做出我们最大最有效的努力。

现在我就本班目前的教学管理举措，对学生的心理疏导措施向各位家长作一汇报，另外就临近高考时家长应该注意的相关问题也有几点想法想和各位家长交流，不当之处，敬请各位家长批评指正。

一、班级管理方面的举措。

班主任是班级管理和班级教学质量的第一责任人，我作为班主任，在我们学生冲刺的最关键阶段，我一定会最大限度的发挥主观能动性，以最高度的责任心、最饱满的热情、最集中的精力投身到班级管理之中，深入了解实际情况，切实采取有效措施，细致解决具体问题。

另外，加强任课教师群体的优势与合力的形成，做到统一认识、统一步调，心往一处想，劲往一处使，齐心协力，和衷共济。只有这样，众人的合力才能形成，集体的力量才能体现，大家的努力才能转化为累累硕果。

我们全面督促学生真正投入到学习中去，做到以学生为主体，通过\"三个树立\"来全面迎接和驾驭备考阶段的学习挑战。?

一是树立纪律观念。越是临近高考，学生的思想越容易受到各种影响而出现波动，越容易出现集体观念淡薄和违纪等现象，所以更要加强纪律教育，特别是自习课纪律，严格管理。考前适当放松不等于放纵。通过耐心细致的思想工作，要求学生严格执行学校和年级部制定的各项管理制度，达到纪律好、学风浓、班风正。营造一个良好的学习氛围，让每一个学生到了班级，就想学习，也只想学习。不学，就要受到谴责，不学，就感到内疚。

二是树立时间和效率观念。对于高三学生来说，时间就是分数，效益就是大学。在保证学生有足够的休息时间前提下，督促学生抓紧每一天每一时，甚至每一分每一秒。同时强调要紧紧抓住并充分利用在校的\"有效时间\"，注重时间的有效性，力争时时有收获，天天有进步。让每一个学生扪心自问：这一节课我有没有收获，这一天我以向自已的目标迈进了多少?有多少是有效时间，又有多少是无效时间?

三是树立竞争观念。近几年来尽管高校招生一再扩招，但是只要高校办学水平还不是百分之百相同，就一定存在着竞争。所以，在复习备考阶段，在对学生正确进行生理、心理指导的同时，应要求学生立足自我、超越自我，明确\"竞争出成绩，竞争出人才\"、\"人生能有几回搏\"的道理，明确\"学习如逆水行舟，不进则退\"的道理，要敢于吃大苦、攻难关，要力争上游，奋勇当先。这样才能全面促进整体高考水准的提高。

二、心理疏导方面的举措。

成绩的好坏不仅取决于学生知识的高低，也取决于学生的心理素质。考生只有心理稳定，心态平和，才能冷静思考，敏捷思维，灵活多变地处理考试中的问题。高三后期我们特别注意到必须把心理工作做到细处、实处。用心熬好高三学生的\"心灵鸡汤\"。为此，我从以下几个方面着手做这项工作。

(一)协调各科老师，指导学法，树立学生自信心。

高三后期，各科复习都进入第二轮、第三轮。大量习题资料，像山一样堆在我们学生面前。学生一旦从中得不到收获，就会产生烦躁情绪，厌学情绪，甚至是抵触情绪，急需老师指点学法。作为班主任，首先应该协调各科老师，注重课堂的有效性，练习的针对性，辅导的高效性。根据学科特点进行学法指导，教育学生一定要注意，听好每一节课，掌握好每一个知识点，练习好每一道题，既重过程，又重结果。教会学生正确处理习题和知识点的关系，不要盲目做题。做题时多注重分析问题的质量，不刻意追求数量;注重知识系统的构建，加强知识迁移的训练，做到由点到线，由线到面，从一个知识点，联系到整个知识网。通过多做卷子，发现问题，纠正不足，弥补缺失，全面提高临场应试能力。其次是指导学生规范解题思路，训练解题步骤，提高解题速度，保证解题质量，争取做到，能得的分，每分必得。最后指导学生整理易错题。临考二十多天，改变做新题的一贯做法，师生一起回归课本，夯实基础，进行知识点再现和知识点保温，让学生带着一份自信，从容地、科学地、理性地学习，直至从容地、自信地走进考场。

(二)帮助学生认识考试作用，消除他们怕考、怕败的心理。

高三后期各科测试增多，每一次测试都对学生造成影响。\"听到考试就害怕，拿到试卷就发抖\"。针对学生出现\"考试疲劳，产生考试麻痹和考试焦虑\"这种情况，我们班主任应对学生做耐心的解释，告诉学生，考试本身就是帮助我们发现问题，查漏补缺。考砸了，不要紧，只有通过考查，问题才能发现，漏洞才能找出，才能及时弥补，及时巩固。考试，不仅能弥补我们知识的缺陷，还能提高我们的应试能力。真正到了高考，做起来才会得心应手。

(三)关心每一位学生，给予学生心灵的依托和情感的慰藉，保持他们学习的恒心、耐心，和平常心。

事实证明，很多时候，阻碍我们成功的主要障碍，不是我们能力的大小，而是我们的心态。一张张试卷，一次次的月考周考，对学生形成一波又一波的冲击，真可谓是一波未平，一波又起。再加上高考的日益临近，学习越来越紧张，难度越来越大，综合性越来越强。联想到自己的远大目标，老师的谆谆教诲，父母的殷切期望有形和无形的巨大压力，极易使学生心态失衡，从而使一些平常各方面都很优秀的学生，变得极不稳定，烦躁不安，喜怒无常。还有同学，意志方面的优柔寡断、虎头蛇尾，自制力差，易受暗示等，也极易表现为悲观，失望，退缩，甚至惹是生非这些问题，如果班主任不加以防范，这些同学的心理，不加以疏导，问题就会一触即发，一发就不可收拾。还有些学生，特别是一些临界生，学习处于一个高原状态，成绩很难突破自身的瓶颈，多次考查，总是处于一个临界状态，个别甚至还出现滑波趋势。他们焦躁不安，看到有同学复习到夜里12点、凌晨一点点，自己怎么也睡不着，起来与同学拼时间，又搞得自己白天浑浑噩噩，根本无法听课而心力憔悴;拿到语文想复习数学，拿到数学又想复习英语就这样，时间在混沌中消逝，成绩在追赶中下滑付出的汗水和没有得到应有的回报她们更是犹豫和彷徨在犹豫和彷徨中就会丧失了一颗进取的心

为了十分有效地调整好学生的心态，作为班主任包括其他任课教师在年级部的统一安排下和学生多接触，多聊天，多谈心，急他们所急，想他们所想，做到勤了解、勤观察、勤发现、勤解决，勤与学生沟通，勤向科任老师了解，及时发现问题，及时解决问题，防患于未然，解决问题于萌芽状态，不使问题与矛盾扩大和激化，不给管理工作留下隐患。把对学生的关心落到实处，落到细处。对情绪低落、心理压抑的学生给予特别的关注，采取多种途径拉近和他们的距离，让他们倾吐心里话。让学生们真正体会到老师的严、慈、新，找到心灵的依托，释放出压抑的情感。使之能平静如水，宠辱不惊，越是临近大考，越要以一颗平常心面对，面对困难越多、越大，越是要有一颗恒心、耐心。

三、考前冲刺阶段家长应该做些什么呢。

高考是考学生，同时也是考家长，对于许多有考生的家长来说，他们也在经历着另一场高考――心态高考。如何将考生和家长调到最平和的状态，也是考生取得成功的重要因素。有些学生的压力不是来自自身，而是来自家庭。父母的过分关爱，不停的嘘寒问暖，使得学生不知所措，甚至学生们怕看父母充满期望的目光，时刻被\"考不好如何向父母交代\"困扰着。因而，作为家长，应认识到自己给孩子造成的影响，为自己定好位，不要过多过红地介入孩子的学习，少给包袱，多给动力，力求为子女营造一个良好的生活和学习环境，让孩子以充沛的体力和精力备战应考。让他们在我们面前敢说心里话，有机会释放压力，调整心态。具体要注意以下几点：

1、要和子女愉快沟通，积极营造学习环境。

孩子在家中独处，可能会产生各种各样的心理活动，题做得顺利心情就好一点，题做得不顺利就容易胡思乱想。家长要有足够的耐心听孩子的诉说，一些小事上，不要企图说服孩子，只要耐心倾听表示能理解就可以了。休息时和吃饭时多和孩子说说笑话，也可以在晚饭后用20分钟到半小时与孩子一起出去散散步，聊些轻松的话题，消除孩子内心里\"如临大敌\"的错觉。一个整洁、安静的学习环境有利于放松心情，缓解学习压力。孩子在家学习时，电视机的音量一定要放小，以声音传不到孩子的房间里为宜，高考前一个月除了新闻联播以外，电视剧之类的节目尽量少看，因为里面的故事情节在吸引大人的同时也有可能吸引孩子。于是，父母可帮助孩子把教科书、教辅、笔记、试卷分类放好，各类物品以科目标记，按顺序摆放，并要求孩子用后放回原处。有些家长和考生一样，在高考前请假回家，专心照顾孩子，孩子读书，家长在一旁端茶送水，孩子上学，家长护送其实这些大可不必，只要把该料理的料理好，向孩子交代清楚该注意哪些事情就足够了，父母请假陪读容易使孩子产生心理压力：父母这么关注我，我考不好怎么办?怎么对得起父母?而且整天处于父母的\"监督\"下，孩子也会感到不自在。考生更愿意处于一种\"自在\"的环境中。

2、家长情绪力求稳定，心情一定要愉快。

在高考前，特别是孩子在家备考期间，家长要摆脱各种外界的干扰，经常保持比较平和的心态，这对孩子能以稳定的情绪、平和的心态去对待考试是很有意义的。高考前，家长也会对高考的各种动态有所反应，但是，要冷静对待，要有分析地对待，更不能把一些小道消息随便传给孩子。因为高考前，家长心情好，家里气氛好，就会有一个温馨的家庭环境，这对孩子的备考是很有好处的。有些家长在高考前担心孩子考不好，整天愁眉苦脸很少说话，其实，孩子一看就知道父母紧张，父母害怕，而这种情绪或多或少会传染给孩子。因此，高考前家长一定要保持愉快的情绪、平和的心态，因为感情的力量是巨大的，温馨的心理气氛将融化孩子心中的抑郁、苦闷、焦虑，有助于孩子调整心态，对孩子高考复习是有帮助的。家长没有必要总去问孩子：作业做完了吗?什么什么复习完了吗?高三的学生对这些基本问题心里都有数，父母的唠叨对他实际是一种打扰。\"20\_\_年的学习，关键就在这次考试，把握机会!\"有的家长感觉这是在鼓励孩子，殊不知这句话把高考视作检验10多年学习成果的惟一标准，话外之音是：\"这次考试不行，可就没有机会了\"，孩子不紧张才怪。又如\"考不好也没关系，明年接着考\"。有的家长以为这是在给孩子减压，让孩子放宽心。但家长在考试之前说这话，真是灭自己威风，有\"乌鸦嘴\"之嫌。

3、要对子女积极暗示，多和科任老师交流沟通。

家长对于孩子，有着巨大的暗示力量，家长的一言一行、一举一动都会通过暗示、模仿、感染的心理机制影响孩子。父母积极的行为，必定会使孩子产生良好心态，为他们的高考加分，考前一个月，家长应该挺胸、抬头、大步走，给孩子一种轻松、自信的感觉。孩子白天在学校里学习，由老师引导;晚上回家做作业，则由家长陪伴。因此，家长和老师都缺乏对孩子心理上全面的了解，需要彼此多联系、多沟通、相互合作，才能共同做好孩子的心理工作。有的家长为了学生能好好学习，喜欢在学生面前说现在距离高考还有多长时间，你的成绩又怎么样。\"儿子(闺女)你一定要上重点!\"一些家长在高考前，预先给孩子制定了理想的大学目标。这个目标可能会成为考生复习的精神动力，在考前更可能成为压在他们心中的大山，阻断了孩子前进的路。又如\"月考必须得到多少多少分，才有希望!\"望子成龙心切的家长，盘算着孩子在模拟考中得到多少分，班级排名达到哪个层次，高考才有希望，不断将这些灌输给孩子，这样的关心反倒是会给学生造成一种烦躁心理，给孩子造成了巨大的心理压力。家长最好不要说太多，只适当提醒。肢体语言的一些潜提醒，能让学生觉得考不好是对不起家人，就是最好的效果。

4、防止对子女过分关注，只要孩子尽力就行。

越是临近高考，有些家长就越爱唠叨，时刻督促孩子抓紧时间学习，这样会让孩子更紧张。我调查过很多高考状元，问他们的父母在高考前是如何要求他们的，他们很多人告诉我，父母只说了一句话：只要尽力就行了。父母说了这句话自己感觉有定心丸，自己肯定会尽力的，这样减少了不少心理压力，就会从容地应对高考。但也有些家长高考前唠唠叨叨，反复嘱咐孩子，考试要认真，不要马虎，一分之差，千人之后，你一定要改变马虎的习惯，现在可不能丢分了，你可要注意呀。其实，这样的话家长已经讲了多少遍，在高考前再讲、反复地讲会增加孩子的心理压力。有些家长过分关注孩子，孩子在那复习功课时一会儿过去给孩子冲杯热牛奶，再一会儿过去给孩子送块西瓜，有的家长甚至在孩子旁边陪读。这种过度关怀孩子的做法使孩子产生压力，心想，一旦考不好，怎么对得起父母对我的关心。每个家长都希望自己的孩子是最棒的，有的家长总是不自觉地将自己的孩子与别人的孩子进行比较，比如月考结束，打听别人孩子考多少分，如果自己的孩子比别的孩子分数低，家长就很不痛快。过不久，高三学生又要经历一轮月考，在关心自己孩子的同时，家长也希望了解别的考生的情况作为参考，不过最好别从自己孩子嘴里\"套词\"，因为考生很反感家长拿自己和别人作比较。不同考生之间存在着个体差异，家长如果不接受现实，只能让孩子更紧张、更不自信。\"楼上家的孩子去年考上某某学校了，你和他一样就好了。\"家长说这样的话时，口气中往往会带了羡慕之情，却不知道孩子心底对人家也是满心羡慕，但说出来效果就不一样了，孩子会抱怨：\"父母为什么要捅破这层窗户纸呀?\"其实，对于高考，家长也应该持一份平常心，只有家长的心态平和了，对考生的负面影响才会减至最低，才能让考生心平气和地去考试。

5、要科学安排作息，有利于考生应考。

孩子考前复习，作息安排相对比较自由。为求清静，许多家长采取疲劳战术，将孩子的复习时间延长到深夜以至于凌晨，白天让孩子适当睡觉。这种做法非常错误，容易颠倒孩子的身体\"生物钟\"。应该尽量同高考当天的时间靠拢，让兴

奋时段集中在白天，只有步调一致才能考得好。如果从学校集体复习到家里个人复习，从有老师辅导到自行安排进度，环境变了，学习的气氛也发生改变，家长要帮助孩子安排好作息。有的考生觉得箭在弦上，夜以继日加班加点，这样不求效率、死拼硬拼的做法增加了孩子的身心压力。家长要和孩子共同规划一个既充分利用时间，又保证休息的作息表，让孩子可以养精蓄锐。也有的考生平时自我约束能力较差，学习累了就想看看电视甚至上网，家长要对他们适当监督，比如，让孩子在备考期间不要打开电脑，或是与他商量暂时把电脑收起来，注意态度诚恳，语气委婉，让孩子愉快地接受建议。孩子临考前，家长唠叨越多，有效成分越少。其实，家长只要提醒考生保持自己平时学习、生活的节奏，尤其是在考前要适当减轻复习的密度、难度。考前一天晚上，考生可比平时提前半小时睡觉。考试当天，要比平时提前半小时起床，早晨不要饮水过多。考生至少在考前20分钟到达考区。这样，正常起居，有利恢复体力，也有利在高考中正常发挥。

6、要先行自我减压，然后帮助子女减压。

首先在心态上要接受现实，过高的期望会造成家长心态的失衡，会给孩子施加不当压力。家长此时的怒其不争，可能会造成孩子的退缩逃避;家长此时的责怪埋怨，可能会造成孩子的心理逆反;家长此时的高分要求，可能会使孩子望而生畏。因此，要特别提醒各位家长，保持正常的期望心理，接受孩子现实表现、现有能力;不要期待孩子的提高能\"一日千里\"。家长可以通过分散注意力实现减压。首先，不要放弃工作，把所有的关注点集中在孩子身上只能给自己和孩子带来更大压力;每天都和孩子一起做会儿运动，随意聊些轻松的话题有助于放松彼此的心情;和同龄人尤其是同样\"家有考生\"的朋友多交流，你会发现，谁家的孩子都不那么\"省心\"，你不必为孩子身上存在的一些小毛病彻夜难眠。家长也不应用超规格的关怀，从而使他们产生巨大的压力。过高的期望值，过分的关怀和照料，反而会使他们增加负担。家长应当保持一个良好的心态，对孩子进行必要的心理暗示，鼓励孩子从容应考。眼下大势基本已定，找经验丰富的高中教师，对孩子进行一些点拨式的辅导，是可以的。通过家教的\"大运动量\"恶补练习，未必会有很好的收效。不如安排孩子和前几届的高考成功者聊聊天，学些\"实战经验\"。这样的\"家教\"时间不长，却更有针对性，同时也能安抚稳定孩子的情绪。

7、要帮助孩子在考前或是平时保持正常健康的心态。

孩子迎考，家长比孩子还着急。有些家长没有辅导能力，只能无休止地督促孩子，成天逼着孩子学习。把孩子关在屋里，不准出去玩，不准看电视，甚至采取陪读的方式。这种督促过头的做法往往适得其反。考前复习更应该有规律进行，集中精力吃透\"知识点\"，适当放松的方法，更容易收到事半功倍的效果。家长不要把自己的价值观强加给孩子，因为家长和孩子成长的环境是完全不同的，我们的社会正在发生变化，谁也不能预测以后是什么样子，所以家长需要的是和孩子保持感情交流，至于孩子想干什么，或者将来能干什么都不是家长能够操控的，要给孩子主动选择的权利，毕竟生活要靠他们自己去过，谁也无法全部包办。\"你只要好好复习就行，其他的都不用操心\"这句话足以表达家长对孩子的支持\"不遗余力\"，可也会让孩子产生后怕，\"父母只让我干一件事，万一这一件都没干好可怎么办\"?又如\"好好复习，高考时来个超常发挥!\"每一个家长都应对自己孩子的实力有一个正确估计，千万不要给予不切实际的高期望值，这样无形中给孩子增加了压力，到时候别说超常发挥，很有可能连正常发挥都做不到。这时候千万别把亲友同事家的\"学习尖子\"，拿来\"刺激\"自己的孩子，会让孩子精神崩溃的。高考前夕，孩子的压力已经够重了，家长再跟着攀比责骂埋怨，只能是乱上添乱。重要的是执行自己的复习计划，用平常心对待就可以了，不用太紧张。

8、要搞好后勤保障，确保孩子身体健康。

有些家长误认为高考前应该给孩子加强营养，给孩子吃大鱼大肉。我觉得，其实那没有必要，孩子平时吃什么就吃什么，孩子爱吃什么就吃什么，只要孩子食欲好，在一般情况下孩子的营养都会得到满足，关键是要做到营养平衡、合理。不在于说给孩子增加什么蛋白质就能提高什么记忆能力，这种增加蛋白质和提高记忆力的关系我们暂且不说，就算真的吃了富含蛋白质的东西短期内也不可能提高记忆力。家长应该为孩子创造好的生活、学习环境，不能盲目地一口一个学习，要跟着老师的节奏，让孩子自由安排学习时间，轻松应对高考，家长只需做好后勤保障就可以了。要让考生首先应养成良好的饮食习惯，不仅要吃早餐，还应吃好早餐，可以选择牛奶、鸡蛋、面包等，这样才能保持人体必需的能量。随着天气越来越热，有些考生早上起床后没有胃口，不想吃早饭。对于这种情况，可让考生起床后稍微活动活动，之后再吃饭。午餐和晚餐应可口，营养丰富，易消化，家长可以多变化每日的食谱，合理搭配肉、蔬菜等饮食，晚上要多喝稀饭，避免吃刺激性大、硬或不好消化的食物。有条件的家庭还可以多让考生吃营养丰富的牛肉，但牛肉必须炖烂。如果考生晚上学习较累，睡觉前也可以适当加餐，以选择面包、牛奶、面条为佳。此外，生吃瓜果、蔬菜时一定要洗干净，避免在外面吃不干净的食物，尤其是地摊上的凉拌食品。天热时，家长可以做些绿豆稀饭，加入白糖放进冰箱，供考生食用降温。考生在吃冷饮时，应选择正规厂家的冷饮食品，食用时要适量，防止肠道细菌感染。

各位家长，高考是人生的转折点，是走向辉煌的起点，当然就成为学子全家，乃至几代人关注的一个焦点。我能理解你们此刻的心情,每个家长都是望子成龙,望女成凤。但高考是一项综合指标测试，它不仅是学生的知识水平，身心素质的考试，也是学校、家庭合力作用的结果，是老师、家长密切配合，师生共同努力、共同备战的结果。我们坚信，只要我们学校、你们家长、学生自己三方共同努力，心往一处想，力往一处使，激情满怀的面对高考，变恐惧为平常，变焦虑为渴望，变压抑为昂扬，就一定能实现我们共同的美好的目标。谢谢各位。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！