# 小学生寒假计划书(汇总14篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-04-10

*制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。小学生寒假计划书篇...*

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

**小学生寒假计划书篇一**

20xx年的\'寒假已经开始，为使自已过的有意义、有收获，特制定以下计划!

计划如下：

一.每天做《寒假生活》两页。

二 .每天写《小学生描红》两页。

三 .每天做10道数学题。

四 .每天帮父母做一件家务活。

五 . 每天读书半小时----一小时。

其实，这些计划前四条都是老师布置的作业，只有最后一条关于读书是我加上的。只不过，我给他重新分配了一下而已。

**小学生寒假计划书篇二**

一年一度的寒假到来了,为了响应学校大队部发出的”过一个丰富多彩的寒假”的号召,结合本人实际,制定如下计划:

2、我的字写得不好，为了练好字，我每天写一篇钢楷。

3、阅读《小人国和大人国的故事》，每天看5页，读后讲给奶奶听。

4、每天准时去上作文班，保证学好作文。

1、每天自己叠被，整理房间，

2、每天给妈妈捶背，按摩至少2次，减轻妈妈的`疲劳。

1、每天早、晚跳绳各100下

2、每天做3次眼保健操，每次10分钟。

1、每天看一小时的动画片。

2、每天玩30分钟的电脑。

请大家监督我。

**小学生寒假计划书篇三**

20xx年的.寒假已经开始，为使自已过的有意义、有收获，特制定以下计划!

计划如下：

一.每天做《寒假生活》两页。

二.每天写《小学生描红》两页。

三.每天做10道数学题。

四.每天帮父母做一件家务活。

五.每天读书半小时----一小时。

其实，这些计划前四条都是老师布置的作业，只有最后一条关于读书是我加上的。只不过，我给他重新分配了一下而已。

**小学生寒假计划书篇四**

寒假开始，同学们应先对这一个学期的学习生活做一个全面总结，有哪些收获，有哪些不足，又有哪些应该在假期中反思改进的地方，然后制定一份合理的

寒假计划

书。下面小编为大家带来的是20xx年最新小学生寒假计划书范文，欢迎大家参考!

不知不觉中，这个说长不长说短不短的寒假又悄无声息的来临了，以前总感觉，放假就是自由了、解放了，可以整天出去玩，不用做作业，更没人催你写作业，所以，一到放寒暑假的时候，我就像一个无人看管的疯猴子一样，整天无所事事，光想着今天该如何玩，明天该去哪……可今年不同，我已经是六年级的学生了，不能让人笑话啊!所以，咱得定一个寒假计划书，让自己的寒假变得丰富多彩起来。

1、树立信心，努力坚持，别放弃，更不可半途而废。 早晨合理安排30分钟读一读英语

2、利用上午2节课的时间分别独立完成2科寒假作业

3、中午适当午休

4、和上午一样，利用下午的时间做些寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。

5、自由时间可以干一些喜欢的事情，但要控制在半小时的时间里

6、晚饭之前是自由活动的时间，可以看电视等，但要看看新闻。

8、每天学习时间最少保持在7-8小时(上课时间包括在内)

10、既不要睡懒觉，也不要开夜车。

11、制定

学习计划

，主要是以保证每科的学习时间为主。若在规定的时间内无法完成作业，应赶快根据计划更换到其他的学习科目。千万不要总出现计划总是赶不上变化的局面。

12、晚上学习的最后一个小时为机动，目的是把白天没有解决的问题或没有完成的任务再找补一下。

13、每天至少进行三科的复习，文理分开，擅长/喜欢和厌恶的科目交叉进行。不要前赶或后补作业。完成作业不是目的，根据作业查缺补漏，或翻书再复习一下薄弱环节才是根本。

14、若有自己解决不了的问题，千万不要死抠或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学。

一、合理安排时间

寒假开始，同学们应先对这一个学期的学习生活做一个全面总结，有哪些收获，有哪些不足，又有哪些应该在假期中反思改进的地方，然后制定一份合理的寒假计划，安排好每天的学习+锻炼+阅读+休闲，当然时间安排要有科学性，过紧过松都会影响寒假的生活质量。

二、坚持每天读书学习

每天都应该按计划完成一定的寒假作业，养成每天学习的习惯，通过温习进一步提高学习能力。假期中，每个人都应该多读几本书，通过阅读，积累更多词汇，开阔自己的视野。如果需要，可以就近参加一些辅导课程。最近的几周，就有不少四、五年级的小学生在恒高一对一报名了一对一辅导。

三、参加力所能及的劳动

假期是进行劳动实践的大好时机，做一些力所能及的劳动，可以培养自理能力，体验劳动带来的愉悦。同学们可以充分利用寒假这段时间，帮助家长做一些简单的家务活：洗衣、做饭、打扫卫生等，适当参与一些社会性的公益劳动。

四、增强自我保护意识

不论身在何处，安全都是最重要的。走亲访友、外出游玩要时刻提高警惕。过春节千万不要玩烟花爆竹。在家里同样要防火、防电、防煤气中毒等。提高自我保护意识，平平安安每一天，快快乐乐度寒假。

恒高教育指出，作为连接上下学期学习的假期，寒假是拉开和缩小与同学间学习差距的黄金时期。寒假里，结合期末考试试卷做好卷面分析是必不可少的环节，同时同学们也要合理做好寒假学习计划，充分利用寒假尽可能地使各科成绩得到均衡提高。

首先，将自己的寒假作业分量，制度能够出完成作业的时间，每天完成多少作业，然后将语数英三科合理规划，如早上一小时写语文，一小时写数学，下午一小时英语。

其次，每天抽出半小时来背诵语数英三科中该记忆的古

诗词

、数学公式、单词等等。

再次，在开学前一周，建议同学们上预习课，一章内容左右，以此让大家更快的进入到学习状态。

在放寒假的第一天，我就给自己制定了一个严密的学习计划，希望自己可以度过一个充实的寒假。

我的学习计划把我的寒假安排的满当当的。我计划在放假前把所有的作业都一扫而光，在过年后用三天的时间把上册的知识复习一下，我们的圣人孔子说过“温故而知新”嘛!剩下的时间就要来预习下册新的知识了，要不然怎么能在高手如云的学校有立足之地呢?我把我的这些学习计划写在了一张纸上，贴在我的学习桌前，让它小小的纸张发挥大作用，它可以起到一个提醒督促的作用。

说与做是两码事，在我的寒假学习计划上可真是体现的淋漓尽致啊!我每天早上等到太阳姐姐晒到被子上才起床，一整天手中的笔写写停停，总是禁不止电视和电脑的诱惑，放在学习桌前的寒假学习计划表成了废纸一张。我的作业到大年初十才全部完成，复习计划用了五天的时间，预习计划更是完成的不堪入目，数学只预习了老师必须让预习的前两单元，其他的学科几乎在原地踏步走。我的自制力和效率也太差了!

我的寒假学习计划就完成得这么不尽人意，原因是什么?我自己觉得是有点懒散，没有想学习的那股劲头，自制力太差，学习效率太低。我一定要认真改正，让自己以后所有的计划成为现实而不是泡影，希望在下一年寒假能够过得充实快乐些!

**小学生寒假计划书篇五**

1.学习.寒假里要有学习才是最重要的，我打算借姐姐的五年级下册的语文书与数学书，每天背诵需要背诵的课文并读一篇课文，掌握一个数学公式，拼读一遍英语单词，每天学习时间不超过一个半小时。

2.游戏.当然也不能学习太久，要有适当的时间游戏，放松身心。我要做到学一会儿，玩一会，每天游戏的时间不超过2小时。

3.睡眠.据专家统计，全国三分之二的中小学生睡眠时间不达标。23．5％的中小学生晚上难入睡。调查显示，小学生中每天睡足10小时及以上的为33．4％，初中生每天能睡足9个小时及以上的`共有22．9％。教育部对中小生睡眠时间曾经有明确的规定：小学生的睡眠时间应该要超过9个小时，初中生应该达到9个小时，高中生的睡眠时间要达到8个小时，按照这样的规定，我国约有2／3的小学生和3／4的初中生睡眠时间严重不足。因此，我要晚上8：00入睡，早上6:00起床。

我要做到以上的事情，充分度过我的完美寒假！

**小学生寒假计划书篇六**

语文：

1、看1本好书。

买一本适合孩子阅读的好书，并每天坚持阅读半小时。

3、每天背诵一首古诗(书本上的古诗)。

4、认真完成寒假之友。(家长批阅)

数学：

1、每天完成20道100以内的加减法(爸爸妈妈出题，并批阅)。

2、每天背诵1遍乘法口诀

其他：

1、收看有益的电视节目。

中央电视10套《科学与教育频道》有很多适合孩子们观看的有意义的节目。小朋友们每天可以安排自己30分钟左右时间和家长一起观看。

2寒假帮妈妈爸爸做几次家务。比如洗碗、扫地、擦桌子等

3、在爸爸妈妈的陪同下进行一次户外活动。比如采草莓、去动物园、旅行等

4、看望一次老人家，如：外婆、外公

**小学生寒假计划书篇七**

一学期不经意地流过去了，又到了放寒假的时候了，所以我们应该拟定一份属于自己的寒假计划。

1、每天尽量早睡早起，拿更多的时间干更多的事情。

2、吃饭的速度要快，最好20分钟吃完。

3、每天多做一些自己力所能及的家务。

1、1月26日2月10日做作业（上午做语文，下午做数学、英语）

2月11日2月23日休息。

2、各科作业认真完成，书写工整，不受干扰。

3、做完作业后，看一刻钟的课外书。

4、自觉每周写一篇周记，提高自己的.写作能力。

1、每晚十点钟左右睡觉，早上八点钟起床。

2、不挑食，各样菜都吃。

3、在这段时间内，把老是发的字帖写完。

4、在另外的时间，可以多阅读，放松一下自己。

**小学生寒假计划书篇八**

寒假就要开始了，根据爸爸妈妈的要求，为了能够过一个有意义的寒假，为五年级有一个好的开始！我决定拟一个寒假计划！我一定按计划做。

第一条：每天早上6：00起床，晚上9：00睡觉。

第二条：起床跑半个小时的步，然后每天坚持户外活动两个小时。

第三条：每天背诵作文范文精彩片段2段；

第五条：电脑中学习新概念英语第一册半小时/天；

第六条：每周一次跟爸爸妈妈出去活动，活动形式含逛商场，骑自行车郊游，爬山，游公园等；一周可选择性观看自己喜欢的电视节目2小时。

第七条：语文、数学的作业要同步进行。

第七条：每天写一篇小字，如果时间宽松，再练毛笔字每天一张。

另外，对于我的压岁钱，我要拿出20％作“流动资金”，30％交学费。”50％捐给希望工程。如果以上我都完成得很好，那以后我就给自己做很多的计划，这样我就能够成为一个很优秀的学生。

同学们期盼已久的寒假终于到了，寒假除了学习和锻炼，假期也是培养孩子良好生活习惯、道德品质的好时机。家长应利用假期对孩子进行公益、环保教育，下面是关于小......

2024范文寒假在悄无声息中来临了，你想好寒假要干嘛了吗?以下是小编整理的关于2024范文。欢迎大家参考!2024范文(一)今天，我......

同学们期盼已久的寒假终于到了，寒假除了学习和锻炼，假期也是培养孩子良好生活习惯、道德品质的好时机。家长应利用假期对孩子进行公益、环保教育，下面是关于的......

**小学生寒假计划书篇九**

寒假就要开始了，根据爸爸妈妈的要求，为了能过一个有意义的寒假，为五年级有一个好的`开始！我决定拟一个寒假计划！我一定按计划做。

第一条：每日早上6：00起床，晚上9：00睡觉。

第二条：起床跑半个小时的步，然后每日坚持户外活动两个小时。

第三条：每日背诵作文范文精彩片段2段；

第五条：电脑中学习新概念英语第一册半小时/天；

第六条：每周一次跟爸爸妈妈出去活动，活动形式含逛商场，骑自行车郊游，爬山，游公园等；一周可选择性观看自己喜欢的电视节目2小时。

第七条：语文、数学的作业要同步进行。

第七条：每日写一篇小字，如果时间宽松，再练毛笔字每日一张。

另外，对于我的压岁钱，我要拿出２０％作“流动资金”，３０％交学费。”５０％捐给希望工程。如果以上我都完成得很好，那以后我就给自己做很多的计划，这样我就能成为一个很优秀的学生。

**小学生寒假计划书篇十**

时间犹如离弦的\'箭，一转眼，一个学期匆匆而过。新的一年，踏着脚步朝我们走来。愉快的寒假马上就要开始了，那么，怎样才能让这个寒假过的充实而有意义呢?我苦苦的思索了一天，终于，想好了该如何来度过这个寒假。

看书。为了能让自己看一些有益的书，我早早的来到书店。书店里的书各种各样，我挑选了一些我爱看的书，把家里的书柜装得满满的。这样就不怕没书看了。我又跑到文具店里买了一本厚厚的、漂亮的笔记本，在寒假里，我一定要把它写得满满的。

运动。运动是健康的来源，可以加强我们的心肺功能;可以帮助我们防止骨质疏松;可以缓和并控制我们的情绪……每天运动三小时，锻炼自己的身体。跳绳、踢毽、短跑、长跑……每天做一项运动，让自己的身体变得更健康。

……

这就是我的寒假计划，不错吧?

**小学生寒假计划书篇十一**

1、每日的四个“1小时保证”

每日保证做一小时的语文或数学寒假作业；

每日保证一小时的无负担课外阅读；

每日保证一小时的英语自学；

每日保证一小时的.户外活动或运动。

2、计划与非计划

如无特殊情况，每日必须完成以上计划；

每日的计划在得到“保证”的前提下，可灵活自由安排；

如果因外出旅游、回乡下度假等意外安排，可临时不予执行；

可以偶尔睡懒觉，但不要影响当日计划的实施。

二、学习计划

1、不参加语文和数学的培优，不请家教，相关课程自己独立完成。

2、语文课程计划

7月份完成暑假作业，8月中旬前检查、改正，查漏补缺；

把自己的藏书系统再读一遍，重点读历史、百科知识大全、漫画、中外名著导读等丛书；

假期可以自己买三本自己喜欢的任何书籍；

把以前稍显薄弱的阅读题的规范回答、错别字系统复习。

3、数学课程计划

7月份完成暑假作业，8月中旬前检查、改正，查漏补缺；

假期完成五年级《奥数提高班》的自学，基本掌握其要领，有选择性挑选典型题目做。

自己注意计算细心化的纠正。

4、英语课程计划

英语学习能力和成绩一般，要重点加强学习兴趣和能力的培养；

把三年级和四年级的学校课本系统复习一遍，每日坚持听剑桥英语的磁带，时间不限；

假期把以前记得的英语单词都记在小本子上，分类汇总；

若有兴趣、有机会，可以把语音和音标接触、巩固一下，尽量保证发音标准。

三、活动安排

1、随父母至少省内出去旅游一次，争取省外旅游去一次；

2、至少去乡下亲戚家2次，体验生活，其中爷爷家族亲戚去一次，外公家族亲戚去一次；

3、每日保证一小时的户外活动或运动，散步、溜冰、找小朋友玩等，要注意安全；

4、每两天至少帮家里做一件家务事（10分钟以上），洗衣服、择菜、简单做饭等；

5、一个人尝试独立在家呆1-2天；邀请同学或者小朋友在家玩若干次，并独立招待；

6、每周玩电脑2小时左右，重点加强打字能力的提高；

7、尝试掌管家里经济和家务安排1-2天，当1-2天家长；

8、其他：根据具体情况，灵活安排。

**小学生寒假计划书篇十二**

树立信心，努力坚持，别放弃，更不可半途而废。

1、早晨合理安排30分钟读一读英语，你要知道，外语在初一是基础呀。

2、利用3节课的时间分别完成三份寒假作业，要记住，独立完成，切不可开小差。

3、中午适当午休，精力充沛才可以迎接下午的学习呀！

4、和早晨一样，利用3节课时间做三份寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。

5、可以踢踢球、打打电脑了。但不可超过一小时。

6、晚上是你自由活动的时间，但要看看新闻。

7、读一篇好的小文章，写一份日记，不少于300字。

8、有可能的话，每天读一读《三国演义》每天读两回，写一写自己读后的感想，字数可多可少，但不能不写。

老师也不知这份计划对你适用不适用，但我真的希望在这个寒假会看到你这个“小聪明”有新的起色，有新的变化。

2024范文寒假在悄无声息中来临了，你想好寒假要干嘛了吗?以下是小编整理的关于2024范文。欢迎大家参考!2024范文(一)今天，我......

同学们期盼已久的寒假终于到了，寒假除了学习和锻炼，假期也是培养孩子良好生活习惯、道德品质的好时机。家长应利用假期对孩子进行公益、环保教育，下面是关于的......

时间过得真快，总在不经意间流逝，很快就要开展新的工作了，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。那么你真正懂得怎么制定计划吗？以下是小编收集整理的小学生寒假......

**小学生寒假计划书篇十三**

寒假就要开始了，根据爸爸妈妈的要求，为了能够过一个有意义的寒假，为五年级有一个好的开始！我决定拟一个寒假计划！我一定按计划做。

第一条：每天早上6：00起床，晚上9：00睡觉。

第二条：起床跑半个小时的步，然后每天坚持户外活动两个小时。

第三条：每天背诵作文范文精彩片段2段；

第五条：电脑中学习新概念英语第一册半小时/天；

第六条：每周一次跟爸爸妈妈出去活动，活动形式含逛商场，骑自行车郊游，爬山，游公园等；一周可选择性观看自己喜欢的电视节目2小时。

第七条：语文、数学的作业要同步进行。

第七条：每天写一篇小字，如果时间宽松，再练毛笔字每天一张。

另外，对于我的压岁钱，我要拿出20％作“流动资金”，30％交学费。”50％捐给希望工程。如果以上我都完成得很好，那以后我就给自己做很多的计划，这样我就能够成为一个很优秀的学生。

文档为doc格式

**小学生寒假计划书篇十四**

1、每天的.四个“1小时保障”

每天保障做一小时的语文或数学寒假作业；

每天保障一小时的无负担课外阅读；

每天保障一小时的英语自学；

每天保障一小时的户外活动或运动。

2、计划与非计划

如无特殊情况，每天必须完成以上计划；

每天的计划在得到“保障”的前提下，可灵活自由安排；

如果因外出旅游、回乡下度假等意外安排，可临时不予执行；

可以偶尔睡懒觉，但不要影响当日计划的实施。

二、学习计划

1、不参加语文、数学的培优，不请家教，相关课程自己独立完成。

2、语文课程计划

7月份完成暑假作业，8月中旬前检查、改正，查漏补缺；

把自己的藏书系统再读一遍，重点读历史、百科知识大全、漫画、中外名著导读等丛书；

假期可以自己买三本自己喜欢的任何书籍；

把以前稍显薄弱的阅读题的规范回答、错别字系统复习。

3、数学课程计划

7月份完成暑假作业，8月中旬前检查、改正，查漏补缺；

假期完成五年级《奥数提高班》的自学，基本掌握其要领，有选择性挑选典型题目做。

自己注意计算细心化的纠正。

4、英语课程计划

英语学习能力和成绩一般，要重点加强学习兴趣和能力的培养；

把三年级和四年级的学校课本系统复习一遍，每天坚持听剑桥英语的磁带，时间不限；

假期把以前记得的英语单词都记在小本子上，分类汇总；

若有兴趣、有机会，可以把语音和音标接触、巩固一下，尽量保证发音标准。

三、活动安排

1、随父母至少省内出去旅游一次，争取省外旅游去一次；

2、至少去乡下亲戚家2次，体验生活，其中爷爷家族亲戚去一次，外公家族亲戚去一次；

3、每天保障一小时的户外活动或运动，散步、溜冰、找小朋友玩等，要注意安全；

4、每两天至少帮家里做一件家务事（10分钟以上），洗衣服、择菜、简单做饭等；

5、一个人尝试独立在家呆1-2天；邀请同学或者小朋友在家玩若干次，并独立招待；

6、每周玩电脑2小时左右，重点加强打字能力的提高；

7、尝试掌管家里经济和家务安排1-2天，当1-2天家长；

8、其他：根据具体情况，灵活安排。

每天日程安排：

8:00~8;30起床(刷牙洗脸吃饭)

8:30~9:00做老师布置的作业

9:00~10:00做课外作业

10:00~13:00玩

13:00~14:00做课外作业

14:00~15:00玩

15:00~16:00做课外作业

16:00~21:00玩

从另一个角度写的:

1.帮妈妈做力所能及的家务劳动....

2.做有意义的公益劳动......

3.学会一项家务技术或其他的小技术...

4.改掉一个坏毛病、缺点..

5.读一部好书，写出读后感....

6.根据身边的事物写一些文章,并选出一篇自己认为好的文章，锻炼自己的写作能力....

7.看一部好的电影,试着写出观后感...

8.学一首好歌....

9.试着克服一个自己曾经不敢/会做的(好)事

10.完成假期作业,并努力做到最好...

11.要注意完成学校布置的所有作业,不要漏做或偷工减料.字体要工整.

12.一个星期至少一次到图书馆看小学生课外读物,或者自己家里有课外书的把它看完.最好看一些第三,每天要做适量的运动,不要因为天气寒冷躲13.天天看电视新闻报道,知多点国家大事,知多点交通防范安全,知多点走歪道的后果.

14.多帮妈妈分担力所能及的家务活,多向妈妈学习做饭炒菜等的生存技能

小学生寒假学习计划二：小学生寒假学习计划：我的寒假生活计划（434字）

一大早我吃完早饭后，先写两篇寒假作业。写完后，先上会qq农场，然后再玩会儿摩尔庄园。然后再写一篇司马彦的字贴，再来一篇口算。这时就该吃午饭了。吃完午饭后，再吃一根冰棍，再看会笑猫日记，再上网写篇博客。这时就该吃晚饭了。吃完晚饭后，再弹会琴，再玩会儿游戏，最后就上床睡觉了。

妈妈和我又进行了一下修改：

寒假快到了，我想给自己订一个学习计划，让我的生活更加丰富多采。

一、每天写两篇寒假作业，成老师的作业。

二、每天写一篇字贴，练练自己的铅笔字。

三、每天看一小时书，提高自己的知识量。

四、每天继续做一篇口算，提高准确率，改掉马虎的毛病。

五、每天继续坚持写博客，提高写作水平、多交博友、增加访问量。

六、每天玩半小时qq农场和半小时摩尔庄园，劳逸结合。

七、每天继续练琴，自己作作小曲子。

八、每天画幅小漫画，写些自己的心里话。

希望我的寒假计划能按期完成，我的寒假生活有滋有味。

小学生寒假学习计划三：小学生寒假学习计划

一、制定寒假活动计划表

首先就是要把我们寒假刚开始的各种寒假安排的想法落实到纸面上，自己制定一个寒假生活安排计划表。这样，就能把我们头脑中一闪而过的好想法记录下来，而且也利于我们对寒假活动安排的条理性和次序性。

我们可以把自己这个寒假大概想做的几个主题活动写出来。比如，帮助家里多做些家务劳动；安排两个星期的外出旅游；看完两本伟人自传。我们可以把我们认为最重要的活动每天多分配一些时间。另一个需要注意的是每天的各项活动的内容和时间要合理搭配，因为我们都知道长时间做一个活动，容易身心疲劳。比如，你可以让自己每天练字半个小时，然后安排30分钟的观看自己喜欢的电视节目，接下来安排两小时的家务劳动或一些简单的体育健身活动。

你可以做每天的活动时间安排，你也可以做寒假活动的计划表，最后你可以在开学前对整个假期的生活做一个回顾和总结，这都由你自己来安排，但是我还是建议你能把你的生活安排计划或你的假期生活感想用文字记录下来，这样我们才能对自己的寒假生活安排感受得更真切一些。

二、安排好寒假的学习活动

寒假期间，老师要求同学们完成寒假作业，按章节复习课本知识。这是我们寒假里必须要完成的，我们要在活动计划时首先考虑进去，比如我们可以每天用一个小时完成学校要求的学习内容，保证完成这些学习活动所需的时间。有的学生把学校留的作业用一个星期不分白天黑夜的做完，期盼着寒假剩下的时间可以没有任何心理负担地疯玩。这是一种不科学的安排。学习是个持续的活动，刚开始几天的过度学习，知识来不及消化和理解，囫囵吞枣，我们学得一知半解，不够扎实。几天学完之后，就疯玩再不复习了，这样记忆的效果不好。根据艾宾浩斯遗忘规律，遗忘有先快后慢的规律特点，刚学过的新知识，遗忘最快，所以新知识需要及时复习，我们最好每天都留有一段学习的时间。

三、做一些自己想做的事情

每个同学都有一些自己的个人爱好和兴趣，也有很多同学想利用寒假时间学习一些新技能，比如学绘画、学游泳、学打球、学舞蹈等。所以，我们可以每天把学习这些内容的时间安排进去，这样就能保证每天能按照学习进度学习，保证学习的效果。当然还有一些同学想在寒假期间养些小动物，比如养小兔子。寒假应该是轻松愉快的，我们可以把平时学习的时候没有时间和精力来做的事情放到寒假里做，完成自己心中的愿望。

四、睡眠、运动和饮食

寒假期间，因为是自己自由在家，没有学校作息时间的约束，容易出现自己在家吃喝无度、睡眠过多、行为散漫的现象，所以寒假期间更要注意自己的健康生活习惯的养成。每天的睡眠时间不宜过多，一般每天不要超过10小时，有的同学觉得反正没什么事情可干，还不如睡觉，这是没有提前制定寒假生活计划的后果。另外提醒同学的一点是，不要觉得是寒假了，就可以熬夜或通宵不睡，等第二天白天补觉。发生这种现象的同学不在少数，这样长期的昼夜颠倒睡眠，会打乱身体固有的睡眠节律，严重的会导致精神不振、身体不适、身体抵抗力下降等。所以我们要养成早睡的习惯和午睡的习惯。

当然寒假期间还要给自己安排一些适当的体育运动时间，或者每天晚饭后外出散散步也好，总之，不要寒假整天待在家里不动，适当出门伸伸胳膊，活动一下腿脚，呼吸一下室外空气对身体有好处。

饮食也是我们要注意的，要按时吃饭。我们的同学由于自由在家，所以吃饭也不按时吃了，中午父母不回来吃饭，就干脆不吃，找点零食充饥。当然还有的同学在家里每天都把冰箱里的食物吃得干干净净，吃东西无所节制，这样也是不行的。开学的时候，我们会发现有的同学感觉一下子瘦了下来，有的同学感觉突然胖了一大圈，多半就是这个原因。

五、旅游外出

有的同学要在寒假期间安排旅游外出。其实旅游外出我们可以学到很多书本上学不到的东西，所以我们旅游外出的时候要做个有心人。由于是旅游，我们一般可以看到平时看不到的自然风貌，可以了解到中国甚至世界各国的文明和文化，了解到各地的风土民俗。在旅游的过程中，我们要细心观察，亲身感受。旅游回来后，也可以写写此行的感受，这同样可以锻炼自己的写作能力。很多同学总是写作文时不知道写什么，其实，这些写作的素材是源于我们的日常生活中，平时多想多写，积攒多了，就不会为无事无人可写而发愁了。

六、读读课外书

在寒假里读一两本好书确实是个不错的想法。选好你要看的书，精读，体会。书是人类最好的朋友，我们在读书中可以增长知识，开拓眼界，激发学习兴趣，促进思考，激昂斗志。另外，我们正是价值观和人生观形成的时期，读好书可以促进我们形成正确的世界观、价值观和人生观。所以，多读书，读好书的作用不可估量。

七、分担家务劳动

假期里父母仍然要上班，我们可以主动为父母分担一些家务，这不但能减轻父母的劳累，而且对于锻炼自我的劳动能力、自理能力都有好处，所以建议同学在寒假期间能多帮助父母分担一些家务劳动。

八、保持和同学、朋友的交流

寒假里，我们不要忘记我们的好朋友和同学们。大家可以通过网络、电话多加强沟通，当然如果方便，有些活动我们可以和同学、朋友一起完成。和同学、朋友在一起总是很愉快的，所以我们寒假快乐的一个源泉是来自我们和他人的交流和共同活动。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn