# 最新小学生寒假计划书(模板13篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-04-10

*时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。相信许多人会觉得计划很难写？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。小学生寒假计划书篇一树立信心，努力坚持，别放弃，更不可半...*

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。相信许多人会觉得计划很难写？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**小学生寒假计划书篇一**

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。

**小学生寒假计划书篇二**

终于放寒假了，从学校出来的一瞬间我突然感觉无比清爽，离开了这个熬了半年的地方。

今年的成绩算进步了，所以家长没过多的.x(奖状可能有大作用)。回到家，我就把书包扔床上了，庆祝大解放，但是我妈说了一句话，我就悲剧了，叫我马上制订一个假期学习计划。那就制订吧。

(1)七点半起床，洗脸刷牙吃饭20分钟，八点奔老干部局上课。

八点到十二点在老干部局上课。

(2)中午放学到下午三点午休，三点起床写暑假作业，写到五点休息，五点十分写补习班留的作业，啥时写完啥时休息，七点往后，自由时间。

以上是头两周的安排。

下面说两周后的安排两周后作业写差不多了，就该制订假期复习的计划了

(1)第一条不变......

(2)下午三点开始复习上册的书：语文数学英语物理关键是物理等等，各复习一周，这就还有两周。

剩两周的时候，课也学完了，就该拿着课本对着电脑预习了。

(3)两周，10天。每天八点起床，八点半开始，预习语文数学英语化学物理等科目，下午六点休息，每个科目预习两天，加上之前在老干部局的补习班的学习，也足够了。

周六周日休息。

接下来说目标：英语把学校要求背的背会，要求写的会写，反正一切按要求吧，物理等也一样。

这就是我的假期学习计划，劳逸结合，合理应用时间，遵守计划，预祝下次有个好成绩。

**小学生寒假计划书篇三**

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四**

寒假中，我为了锻炼身体，实施我的减肥计划，便想练一项运动。爸爸建议我去打篮球，我想：“打篮球不仅增强了体质，还能长个儿。”于是决定这个寒假让爷爷教我打篮球。

这天天气不错，我带着篮球牵着爷爷的手往卫校的篮球场走去。在路上，我又兴奋又担心，兴奋是因为我从没有打过篮球，这还是第一次，一定很刺激;担心的是我现在太小，个子和球篮之间距离太大，能否投进去都是个问题。但是我又想：“俗话说，有志不在年高，这岂不是说‘锻炼不在个高’吗?”于是便向篮球场跑去。

来到学校的操场里，因为是寒假期间，校园也像冬眠了一样，空无一人。开始练球了，爷爷先从最基本的`运球、走步、投球讲起，又给我做示范;最后让我一个动作一个动作的练习。在练习中，我无心练习运球和走步，只是一心想投球。

我托起球，瞄准球筐，第一球还没到球篮下就掉下来了，直到第六个球，才碰了一下篮板。我灰心了，生气地把球往地上一摔，球却着了魔法似的进了，从篮筐里掉了下来的球在地上弹跳着，好像在说:“别灰心，万事开头难吗!”我立刻信心百倍，又开始练球了。

现在，寒假已经过去了，但是我对篮球的热爱一直没有改变，只是没有更多的时间去练习罢了，但是只要天气不错，时间允许，我都会去打篮球的。

**小学生寒假计划书篇五**

往年的寒假我都是在玩乐中度过的。我觉得自己不能再这么贪玩，因为我已经是一名初中生了！我暗暗打定注意：首先得改掉我爱睡懒觉的坏毛病。我想了三个办法：

1、早起早睡法

2、请求父母帮忙法

3、联想后果法

放假第一天，我开始实施第一个办法，早起早睡法。可想了想，发现不行，因为每天晚上我都要跟父母去散步，有时晚上还要去做客，回来时总是很晚。第二个办法，也不太行。父母都要上班，哪还有时间催促我起床。两个办法宣告失败！只好用第三个办法。清晨，我迷迷糊糊的被闹钟吵醒(闹钟对我不起作用，它响了，我会又关掉它，所以我不会依赖闹钟)，我拼命地用手把眼睛拨开，想睡懒觉的坏处。经过一番思想斗争，我战胜了“恶魔”！我无比激动，真是“有志者事竟成”！

我开始实行第二个计划：坚持写日记。每天，我都仔细观察身边的人和事，为写日记找素材。有时候，很不想写时，便鼓励自己要“坚持不懈”，“一分耕耘，一分收获”。

这就是我的两个寒假计划！我相信这个寒假一定会过得充实！

**小学生寒假计划书篇六**

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.

7、读一些好的小文章,写日记或是读后感,或是精彩的摘抄

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.

**小学生寒假计划书篇七**

同学们期盼已久的寒假终于到了，赶紧为自己制定一份

学习计划

吧。下面是小本特意准备的小学生

寒假计划

书三篇，供各位查看，希望内容对您有帮助。

马上就到寒假了，以下是我定的一个寒假计划：

1、早上6点半起床(妈妈的建议：7点到7点半前起床就可以);

2、晚上10点前睡觉;

3、一周四次练钢琴(妈妈的建议：每周至少五次练钢琴，每次时间半个小时左右);

5、我和妈妈一起读《笑猫

日记

》6本;

6、我自己独立读一本书《海底两万里》;

7、一周最多看五天的电视，每天最多1小时;

8、一周做3次应用题;

9、假期和妈妈一起去旅游，去巴厘岛每天日记，和好朋友分享。

寒假a计划

适合类型：父母工作繁忙，爷爷奶奶、姥姥姥爷不在本市或是没有精力照顾孙辈，白天的大部分时间只能让孩子独自在家。

类型烦恼：

市民吴女士：我和丈夫工作都忙，白天一整天不在家，上小学三年级的儿子马上放假了，我最担心的就是他一个人在家时随便给陌生人开门，还怕他在家淘气玩火、玩电造成危险。另外，又担心孩子没有自制能力，一个人在家只顾看电视，忘记写作业。一个假期下来，荒废了学业。

a计划攻略：

教育专家建议，孩子独自在家过寒假，家长应该事先对孩子进行安全教育，明确告知孩子随意触动火、电的严重后果，教孩子正确使用家用电器，并尽量将家里的危险品，如汽油、酒精、用来清洗厕所的硫酸等放到孩子够不着的地方。有些家长只简单地命令孩子不许动这，不许动那，却不说明原因，年龄较小的孩子好奇心强，有时可能会忍不住违反家长的禁令，引发危险。为确保安全，家长还应每天抽空给孩子打三至四次电话，询问孩子在家的情况，并尽量与其进行简短的交谈，这样可以让独自在家的孩子感到父母的关怀，不觉得孤单、受冷落。

关于孩子的学习自觉性问题，记者采访了华育小学特级教师马丽娜，有多年一线教学经验的马老师表示，小学尤其是小学低年级学生的心理状态仍处于童年期向少年期过渡阶段，自我管理能力相对较差，尤其需要大人的督促和引导。有些孩子做假期作业常耍些“小聪明”，做习题时根本不计算，就胡乱填上答案。为预防此类情况的发生，家长必须担负起监督孩子的职责，建立家庭作业检查制度，坚持每天抽出时间对孩子的作业进行必检和抽检，必检是指检查作业的进度，抽检则是挑出一些习题，仔细核对结果是否正确。如果孩子完成作业情况较好，也可以适当考虑给予奖励。

寒假b计划

适合类型：假期里孩子大部分时间在奶奶或姥姥家度过，由老人负责照顾孙辈。

类型烦恼：

市民刘女士：老人看管孩子，自然是无微不至、宠爱有加，可问题也随之而来。我儿子上小学二年级，平时挺听话，可在爷爷奶奶面前，有老人护着，孩子就不好管了。一犯错误他就向奶奶撒娇，我想管，老人就会挡在孩子前面给孙子说情。我真怕这一个假期下来，孩子被惯坏。

b计划攻略：

假期里，一些孩子大部分时间和祖辈一起度过，脱离了父母的常态管理，容易变得懈怠，有时还会仗着有长辈撑腰，故意逃避学习任务。马丽娜老师指出，事实上，如果假期里对孩子的管理过于放松，会对其学习习惯造成消极影响，甚至在新学期开学后，导致孩子难以进入学习状态。另外一松一紧的管理标准，也会混淆孩子的认识，让其认为任性和懒惰是被允许的。

要解决这个问题，教育专家建议，家长应事先与长辈在教育孩子上达成共识，共同商议确立一些管理孩子学习生活的原则，比如：请长辈监督孩子假期的作息时间，避免孩子贪看电视和无节制地睡懒觉;监督孩子保持良好的学习习惯，每天定时定量地完成寒假作业。如果有精力，父母可以为孩子事先制订一个更为详细的寒假计划，其中包括学习任务、体育锻炼任务、才艺训练任务等，并将其制作成表格，请长辈帮忙监督完成情况。如果孩子当天完成计划情况良好，就在表格上做上奖励记号，如一朵小红花，以激发孩子的荣誉感、自尊心，帮助孩子养成良好的习惯，主动而有意识地进行自我管理。

寒假c计划

适合类型：孩子在假期没有家人照顾，白天在日托式的寒假托管班度过。

类型烦恼：

类型烦恼：市民刘先生、付女士：想找个好的托管班可真不容易。去年我们把孩子送到一个假期托管班，去之前，托管班承诺说班里有老师负责监督、辅导孩子做作业，可谁知孩子去了几天，说老师管得一点也不严，而且伙食也不像其承诺的那么丰富。

c计划攻略：

据记者采访了解，目前鞍山市存在的假期托管班大体有两种形式，一种是规模较小的家庭式托管班，一种是社会办学实体组建的托管班。前者大多是各学校周边“小饭桌”、“课后班”的延伸，收费较为低廉，一个假期的收费在250元左右。但由于此类托管班大多没有办学资格，一些所谓的辅导老师也不是专职教师，所以难以担当指导孩子学习的任务。后者一般办学规模较大，有的托管班还为孩子安排了电脑操作、滑冰、乒乓球等活动，师资条件也相对较好，假期收费在400元上下。

有关人士提醒家长，应尽量挑选有相关办学许可的假期托管班，并事先对其托管场所的软硬件条件进行实地考察，如教室内的供暖情况、师资力量、就餐环境等。家长还可以在交钱时与办学方签订书面协议，要求办学方保证其承诺的活动内容，保证午餐质量等。

寒假锦囊

xx小学特级教师马丽娜介绍，条件允许的情况下，家长应尽可能为孩子安排一些假期活动，快乐充实的寒假生活会对学生新学期的学习状态起到积极的作用。

寒假去旅行

在假期里，如果有条件，家长可以考虑带孩子出门短暂旅行，让孩子增长书本以外的知识。在出行前，家长应有计划地让孩子阅读一些关于旅行目的地风物景观、民俗人情等方面的书籍，让普通的娱乐之旅变成孩子的学习之旅。还可以让孩子参加千山晚报小记者团、各类冬令营之类的集体活动，锻炼孩子的适应能力和交往能力。

寒假常锻炼

寒假里，很多孩子因为天气冷，大大减少了户外活动量，春节期间饮食又变得没有节制，容易导致体质和免疫力下降。家长可以为孩子制定一个简单的锻炼计划，通过踢毽子、跳绳、跳皮筋等游戏项目保持孩子的运动量，并鼓励孩子经常和邻居家的同龄孩子进行集体游戏。

寒假学本领

利用长长的假期，学生可以根据自己的爱好兴趣，学一种“技能”，如学习一种乐器的演奏，或是学会滑冰、游泳、画画、做一道菜等本领。

寒假之中有春节，孩子们大多会得到数额不等的压岁钱。家长可以利用这个机会教孩子一些储蓄、利率等简单常识和“量入为出”的理财观念，使孩子的自主消费更为合理。

寒假读好书

xx小学特级教师马丽娜为小学生推荐了以下好书：

《〈史记〉故事》司马迁/原著朱文叔/编著

《

唐诗

三百首》(推荐上海古籍出版社20xx年底出版的图文本)

《寄小读者》作者：冰心

《十万个为什么》(推荐新世纪版)

《西游记》作者：吴承恩

《汤姆·索亚历险记》作者：(美)马克·吐温

《爱的教育》作者：(意)亚米契斯

《小王子》作者：(法)圣·德克旭贝里

《格列佛游记》作者：(英)斯威夫特

《鲁滨逊漂流记》作者：(英)笛福

寒假做好事

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，比如鼓励孩子每天打扫一段公共楼道;帮妈妈提菜篮去市场，尽量减少塑料袋的使用等，或是要求孩子每天做一项简单的家务劳动，让孩子从小树立对家庭、对社会的责任感。

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。

**小学生寒假计划书篇八**

首先，对学生的学习情况有清晰的认识。通过对平时的单元练习测试分析进行一个汇总，从而弄清学生易错点，有针对性地进行复习，对学生掌握较好的内容可以少花点时间，而对于学生来说较难的则要想办法，通过讲解、练习、分析、总结等方法，把难点个个击破。

其次，进行有效训练，从而提高学生成绩。所以教师必须深入题海，精选题目，提高训练实效。在实践中，一类是基础知识训练，如四会要求的单词、词组、句子的默写训练；另一类是针对考试中常见题型选编的一些题目，让学生在适量的训练中熟能生巧，掌握答题技巧。准备几本优秀的习题集、试卷集，供我们参考、选择，经过复印、剪贴和重组，就能得到最适合我们学生、教学实际的练习，为达到有效的训练目标创造条件。

再次，要进行反思。我们在复习时首先要引导学生建立错题集，把练习中错误的题目集中到一个本子上，便于学生在一个阶段后的反思、复习，减少学生在同一种题型上犯同样的错误，并培养他们“举一反三”的解题能力。

在具体复习中，我们还有如下几点：

1、以听说读写为主要途径，要让学生多读，在紧张的复习阶段同样不忘培养学生朗读英语的习惯，所有单词、词组、句子等都是阅读材料，都要指导学生朗读，对四会单词、词组要一一过关，进行默写。

2、采用分层教育，帮助不同层次的学生获得不同的提高和收获。因我校学生两极分化现象极为严重，因此在复习过程中，我将对不同层次的学生提不同的要求。对基础较差的同学重点放在基础知识的复习上，对于一部分尖子生重点放在能力的培养和知识的综合运用上。

3、以教材为重点，侧重于教材的复习和梳理。在复习顺序上，我觉得还是先局部，再整体，即先单元复习字、词、句、篇基础知识，再综合全面、查漏补缺地进行复习、训练，并要注意不断反思，调整复习内容、方法等。首先对每册书的单词进行分类复习。四会的单词要求每个学生必须会背写，与此同时教师要进行语音的指导，在上课时适当进行语音训练。其次要以每单元为单位进行句式的复习，我们要把重要句式进行总结让每位同学摘抄，以加深印象。对重要句子学生不仅能书写还能运用。主要措施是让学生练习写句子和做一些相应习题。

总之，紧张的复习工作已经全面展开，我们要以学生为主体，努力从实际出发，让所有的学生都获得一定的提高和进步，不但在考试中取得好成绩，也为今后的学习打下坚实的基础。

**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**

数学假期作业：

1、口算不能间断：熟练掌握20以内加减法。

2、在日常生活中认识人民币（元、角、分）及其换算；

3、寒假作业本可作为参考练习，复习旧知；

1-2年级：

必读：1、猜猜我有多爱你（绘本）

2、逃家小兔

3、我爱我爸爸（绘本）

4、红鞋子

5、爷爷一定有办法

6、安徒生童话选（拼音读物或绘本）

7、格林童话选

选读：1、哪吒传奇故事（童趣出版社）

2、王一梅童话系列（王一梅华东师范大学出版社）

3、小企鹅心灵成长故事（汤素兰等明天出版社）

4、晚上的浩浩荡荡童话（梅子涵著江苏少年儿童出版社）

5、可爱的鼠小弟（日中江嘉美、上野纪子著，赵静、文纪子南海出版社）

6、你看起来好像很好吃（日宫西达也著，杨文译，浦蒲兰绘本馆）

7、丁丁历险记（英迈克法尔著，邹晓平译，中国少年儿童出版社）

8、了不起的狐狸爸爸（英罗尔德达尔，代维译，明天出版社）

9、胡萝卜种子

10、小精灵的秋天

11、小猪唏哩呼噜（孙幼军）

12、大个子老鼠小个子猫（周锐）

13、豆蔻镇的居民和强盗（挪威埃格钠）

14、兔子坡（美国罗伯特罗素）

15、稻草人（叶圣陶）

**小学生寒假计划书篇十一**

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十二**

这次要吸取上次的教训，每天早晨的第一件事就是做作业，要认真做，善于动脑筋，，不懂就问，不能做到中途便停止，养成一个好的习惯，要有坚持的精神。数学作业就讲就仔细、认真，不马虎，要积极动脑去想问题，没把握的题要请教家长，并提高作业效率。英语作业就讲究看题仔细，不懂就查，千万不能遇到不会的题就不做，另外的英语积累要认真寻找没学过的单词，尽量达到听写的程度。语文作业就有以上的所有注意事项，另外的作文要积极的去做，不能拖拉，而字帖也要认真去练，写好字。综合来说，这次的作业一定要认真。

当然，也要劳逸结合嘛。每天做完作业找伙伴玩耍时，注意安全，不攀爬岩壁、树木，不去河边玩耍，要控制住自己，不要与伙伴们去离家远的地方，不能太疯狂。看电视、玩电脑要有节制，不能沉迷在其中。养成一个认真学习、认真玩耍的习惯。综合来说，要回控制自己，注意安全。

在家里，要爱亲敬长，做力所能及的家务事，帮助他人，乐于奉献。吃饭是不狼吞虎咽，不能暴饮暴食，吃饭要有规律，不能多吃零食，晚上早睡早起，也要注重个人卫生。在外面，要注意形象，有礼貌，不随便向人家索要东西，要乐于帮助别人，要学会包容，与小伙伴发生矛盾，要懂得退让。

介于以上几点，我想着一定是个美丽而快乐的寒假的，同时在这里也祝大家新春快乐!

**小学生寒假计划书篇十三**

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。

二、劳动方面

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。

三、体育方面

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。

四、娱乐方面

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。

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