# 最新学生暑假计划作文(二十四篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2024-06-08

*学生暑假计划作文一1、每天保证四小时的练琴时间。2、每天高质量完成作业。3、每个星期2、4、6上午学习书法。4、每天读书一个半小时，今天爸爸刚给我买了一本新书，名叫《哈利波特》。5、做好小组交流活动，增加我们的课外学习生活。6、每天抽出一点...*

**学生暑假计划作文一**

1、每天保证四小时的练琴时间。

2、每天高质量完成作业。

3、每个星期2、4、6上午学习书法。

4、每天读书一个半小时，今天爸爸刚给我买了一本新书，名叫《哈利波特》。

5、做好小组交流活动，增加我们的课外学习生活。

6、每天抽出一点时间打乒乓球，篮球等。

7、在家人的允许下，玩会电脑游戏，不过可能性不大，妈妈很少让我玩说是要保护眼睛。

8、提前预习下一册书本。

一个多月后就要开学了，我就要成为大哥哥了，我要给学弟学妹做个好榜样。五年级的学习计划：

1、上课一定要认真听讲。

2、不做小动作。

3、不说话。

4、争取把数学学好，一定要做到个个都很优秀。

计划已经规划好了，发现其实有好多东西要学习，希望我规定了这些计划对我有帮助，可以帮我在假期里合理的安排时间。过一个充实、快乐、有意义的暑假。

**学生暑假计划作文二**

1.学科作业：复习并完成各学科作业，争取下学期各门功课成绩有所提高;

2.身体训练：达到身材健美标准。胸肌、背肌及腿部肌肉更合乎青年男性的最佳比例;有氧运动和无氧运动交叉，使体能更充沛，耐力更强，爆发力有所提高;

体育项目

1. 早晨.：跑步路程20xx米;

2. 上午：仰卧起坐30个

3. 下午：跑步路程20xx米。

1.语文：每天学习30分钟， 以做作业为主

2.数学：每天学习30分钟，以做作业为主

3.其它：每天学习20分钟;

4.上网收集学习资料，强烈督促自己每天 上网时间不少于180分钟;

6.课外阅读：每天读一篇;

7.日记每周一篇;

1.每天应抽出一定时间陪伴爷爷奶奶消遣，或者陪伴弟弟妹妹上网玩游戏。

**学生暑假计划作文三**

一、有计划地完成作业。同时预习三年级的课程，做到温故而知新。

二、每天读书1~2个小时。

三、每天坚持运动，不间；有机会可以跟哥姐弟或邻家小朋友玩耍。必要时写日记，记录下生活中的趣事。

四、适当地做一些家务，比如洗家人衣服，扫地、搓地、做简单的菜。帮妈妈蒸馒头、水饺等，做一些力所能及的事。

五、假期中报的画画班、街舞班一定要持之以恒。

六、旅游时可以写一下旅游日记。在领略祖国大好河山的同时，一定要仔细观察身边的人和事。

七、家长每天随时与孩子沟通，交流一下一天的心情、收获。

**学生暑假计划作文四**

一个大学生未来职业的发展是很多综合因素的“集成”，而决不仅仅靠比如：“学习好”等某一方面的优势就能够成就事业的发展。这些因素有很多，针对即将走向社会的大学生，我想说有以下几点比较重要：从学生生活向社会生活个人生物钟的调整、人际交往等综合能力的初步成型、适应社会的个性养成、对什么是正确的工作态度的认知。

而由于暑假自身可控时间比较多且集中，因此利用暑假对未来工作中需要的技能进行有针对性的培养，是非常有意义的。下面我就这几点分开来谈谈。

首先，利用暑期参与社会实践，是使大学生学生时代的生物钟与社会节奏接轨的有效办法，漫漫地使自己16年的“假期人生”与社会工作时钟接轨打下基础。这样会使大学生在毕业后，较快适应工作节奏。

其次，大学生利用假期参加社会实践，是提升自身综合能力的有效办法。

当前社会对大学生能力的要求，已不仅仅局限于“学习好”，更多的是需要适应社会工作的综合能力。这必然要求大学生在大学期间拓宽自己学习的领域。大学生不仅仅要学习好专业课程，还需要学习很多未来工作中必要的技能，如：人际交往能力、处世耐力、组织能力、团队合作与协调能力等等。这些技能甚至往往比专业学习更重要。而这些技能在学校中往往是学不到的，或学到的东西与社会大环境脱节。为此，大学生很有必要尽量利用假期时间参与社会实践，以提升自身综合能力。

第三，参与社会实践有利于大学生适应社会个性的养成。

一个人的性格是无法从根本上改变的，但却可以漫漫学会有意识地对其控制，以使其满足个人在社会生活、工作中的需要。过于“柔弱”或过于“刚烈”的性格都会对个人在社会中的发展起反作用。因此，利用假期参与社会实践，在社会实践中检验性格的“缺陷”，并有针对性加以“控制”，会对未来走上工作岗位有很大帮助。

第四，利用假期参与社会实践，可以明白“正确工作态度”的重要性。

很多大学生在工作后的1~2年都遇到了盲目地不断跳槽的状况，并不知道其中的原因。我认为引起绝大多数盲目跳槽的原因，就是缺乏正确的工作态度。

很多大学生在还没有给予企业什么的前提下，就要求这样那样的待遇，包括高薪酬、升职等等，否则就不满意，就跳槽。这样的职业态度是十分错误和有害的。正确的工作态度应该是：塌实肯干，有目的地提升自身职业技能。很少有企业看不到优秀员工，一切待遇往往是水道渠成。

**学生暑假计划作文五**

21世纪是靠实力说话的时代，我们要学会不断地充实自己。为了让自己的大二暑假的充实，更是为了自己能学有所成，进攻商务英语 ： 无非听说读写

一.听力:

1.每三天一套商务英语试题听力。(要求：第一天范听两遍，找出自己的听力盲点、不会或发音不准的单词。将重点句子标注语调) 。

2.每天20分钟bbc或voa或cctv9 。

3.每周一集老友记(无字幕的)。

二.精读:

1.商务英语短文，每两天一篇。

2.试题，每三天一套

三.词汇:

1.每晚汇总一天的词汇总结

2.每天商务英语口语书词汇。系统背诵剑桥商务英语词汇。

3.闯关，bec

口语：

1. 每天两小时流利英语说，包括一起来晨读(微信群)。

2. 背诵一段商务英语用语。

具体计划

早上：5：30-6：30 商务英语听力重要句子精读

7：30-8：30流利英语说

9：00-11：00阅读做题时间

中午：

下午： 2：

晚上：

11:00-12:30 准备午饭 1：00-2：00午休 30-4：30 听听力及电影和新闻 吃饭到9：00流利英语说 9：00-10：00复习一天的单词 10：00-11：00总结准备听力， 为了更好的自己，大声说出来吧!

**学生暑假计划作文六**

现在放假了，所以我也制定了我的暑假计划，小学四年级暑假生活学习计划。

首先制做我的暑假作息时间表。

第一、每天早上5:30起床洗刷、穿衣服、吃饭。5:40去跑步。一直到8:00才开始看书、写作业。然后9:40—11:50去学英语。12:00去吃饭，12:30去睡午觉。14:30去游泳(锻炼身体嘛)

第二、18:30回家吃饭，吃完饭帮爸爸妈妈干家务，如扫地、拖地等等。19:00准时出去玩，20：00回家。从20:10开始复习预习、写作业、看书。直到22:10分睡觉。

其次从8月20日到8月30日回奶奶家帮着干活，体验一下农村生活。每天写一篇日志，写一篇读书笔记，写10页暑假生活。要是爸爸妈妈有时间的话，那就出去旅游，狂欢或happay一下。

这就是我制作的暑假计划，你认为我制作的合理吗?

暑假终于来到了。在欢乐的暑假里，第一，我要有计划的把暑假作业做好。第二，我想去学游泳，先学蛙泳，在学蛙泳时，先把脚分开，再翘起来，然后放下来，最后飞快的合起来，一直做这样的动作就可以在水中游了。 第三，我想去海滩那边郊游，我要在海滩上捡贝壳。第四，我要学做烧饭，帮妈妈做一点家务。

这就是我的暑假!

**学生暑假计划作文七**

建议如下：

1、每天可以安排两到三个时间段来学习。比如上午8-9点写作业或练字。晚上7点30分到8点读书。时间不要长。其它可以安排下每天起床、看电视、午觉的时间。

2、制定时间安排表应让孩子自己选择时间段和时间长短，以提高他们的主动性。父母只能建议。

3、制定中可以说明，每周可以有2天，也可以是周末，孩子可以选择不学习，完全放松。但要保证其它时间段的正常学习。

4、安排表最主要的目的是让孩子养成优良的学习、生活习惯。对于一年级孩子来说，自控能力较差，因此，对于一段时间表现较好的，父母要多鼓励，甚至合适的奖励，包括外出游玩。让孩子自信地坚持下去。但不要在孩子没有完成自己的安排计划下，给与奖励。特别说明，奖励应该由父母在孩子表现较好的情况下，视情况而定(包括礼物、买衣服、外出进餐、郊游等)。不能由孩子自己随意提出要求，当然合理的可以参考。

5、时间安排表开学带来，进行评比。主要是表扬坚持自己的计划，能说到做到的孩子。与安排充电时刻的多少和学习的态度和效果无关。但不做强制要求，可以屏弃参加。

**学生暑假计划作文八**

1、每天给自己定一个学习量，适量就好，多了也不容易学进去，反而打击自信心。

2、早上要早起，不管晚上弄到多晚，都要强制自己早起。这样就形成了一种习惯，不至于将生物钟倒过来，在开学的时候还得强行倒回去，对身体好。

如果觉得自己在早上比较容易背书的话，则可以在早上的时候去背一些单词，古诗词等。中学生提高自己的文学素养也是必要的，无论是文科理科。如果觉得自己晚上注意力比较容易集中的话，那晚上背书就是最好的。

3、早上一般都不会热，在不下雨的时候，可以试着晨跑，强身健体也会是有必要的。

4、在前一天晚上将自己第二天的学习计划列出来，要写明想要达到什么样的效果。比如：我第二条要记住20个新单词，要做完3份试卷，要看看新买的书的第一个章节……如果有一些其他类的比如琴类，美术类，音乐类，类似报的兴趣班也可以写上。第二天在学习方面就按照计划上来做，要做到有效率，不论什么时候做，一定要在当天做好。今日事，今日毕。

5、暑假总会有一些插曲，今天你去哪个同学家玩，明天那个亲戚来你家玩，在或者爸妈突然心血来潮带出去玩……都是有可能的，所以在时间并不一定要按照学校那样，也就是只要你把今天要求自己做的事做好，时间上可以有很大的自由。

你可以选择天气不是特别热或者想出去玩的时候出去打球，出去逛……只要想到，没关系，我回来一定会把作业做完的就行了。

6、可以在暑假有计划的培养一下自己的兴趣爱好，这也可以算暑期计划啊。

如何安排子女暑假生活，81.9%的家长选择让孩子“在家复习功课，做暑假作业”，孩子学习成绩好或坏的家长对此安排差别不大;另有28.5%的家长准备让子女参加假期的补习班或培训班;约有一半家长打算安排子女旅游。

家长在安排子女暑期生活的时候，最注重的是安全问题。在暑假，有57.8%的家长担心子女在假期中看电视成瘾，有39.1%的家长担心子女上网成瘾，有47.4%的家长担心子女在暑假中“玩得太多，无心学习”。也有不少家长(34.4%)担心子女交结坏朋友。

对暑期的安排，67.1%的学生选择去旅游，54.8%的学生在家复习功课。

暑假最受欢迎的休闲活动是体育活动。46.9%的被访学生表示，在安排暑期计划时，觉得周围的各种设施不足。42.6%的学生表示，每天用于玩网络游戏或玩电子游戏的时间不超过1小时，25%的学生回答说平均打算用两小时，超过三小时的共占17.6%。

市穗港澳青少年研究所专家建议，学生暑假还是要以休息为主，不能给孩子加压太多的学习任务，不过，休息也要讲究方式和方法，提倡青少年多参加户外活动，多与其他青少年交往，提高人际交往能力，增强社会适应能力。

一、每天读1--2小时书，写读书笔记(这样可以提高我的作文水平);

二、要报书法班(可以把字练的更漂亮);

三、每天写一张口算作业(可以提高我的口算能力);

四、买本暑假作业写写(这样可以巩固我以前所学的知识);

五、报游泳班(可以强壮身体);

**学生暑假计划作文九**

暑假就要来了，忙碌了一个学期终于可以放松一下了，但放松的同时千万不能丢下学习，应该为你的暑假制定一个周密的学习计划，这样你的暑假才会过的充实。由于每位小学生都是独一无二的，而且对自己的学习情况，最了解的还是你自己，所以小学暑假学习计划安排还是应该有同学们自己来定，这里只是给大家一些建议。

小学暑假学习计划应该包括：某科补课计划、假期自学计划、考前复习计划、课外阅读计划、社会调查计划、每天活动计划等等。有了这些计划，不仅有利于促进学习目标的实现，也有利于在实施学习计划的过程中磨炼自己的意志，养成良好的学习习惯。

1、目标

列计划的目的无非是通过白纸黑字，使得自己对自己的学习情况能够进行监督和检查。

低年级小学生应把重点放在课本上、课堂内。因为小考处处有课本的影子。“课内知识课外考”的测试方式，就要求我们把课内知识学扎实，否则无法完满地解答课外考题。当然，重点放在课本上，并不是将视野局限于课本，仍应有大量课外阅读，在课外阅读中巩固，贯通课本知识，培养能力。

六年级是复习迎考的关键一年。六年级的计划是完善知识系统树，“牵一发而动全身”，做到由一个知识点可以拎起一串，提起一面。系统地掌握知识后，技巧也就“水到渠成

2、知己

作战讲究“知己知彼，百战不殆”。学习也是一样。所以要制定出符合自己实际情况的学习计划，必须要“知己”。“知己”包括三层含义：明确学习奋斗的目标，了解自己的学习情况，明确地估计自己的能力。做到“知己”后，我们就可以制定计划了。

3、要求

列计划本身并没有太多的要求，你只要抓住两个字——“详、实”就足够了。

首先，要让自己知道，每天你具体干些什么，知道每周、每月的安排等。我们应该去计划自己的学习和生活，做到自己对自己心中有谱。一份计划上只出现时间和科目是不够的，最起码还要有具体的章节的安排，包括做哪些习题，看哪些笔记都应当有，这样才能真正地发挥计划的优势。所谓“实”，就是一定要符合自己的实际情况，适当地高一些也可以，但绝不可过高或过低。太低了，计划的内容松松垮垮，反而不如没有计划;但大多数人可能更容易把计划列得偏高，开始还能拼一拼坚持一下，但很快地就败下阵来。如果总是列这种过高过紧的计划，常常完不成，那么时间一久也就会对列计划失去信心了。一份好的计划绝不在于它的起点有多高，而在于它是不是能帮你更好地完成学习任务，让你的能力得到的发挥。

4、注意

①必须强调的是，制订计划必须按自己的特点自己制订，不能仿制别人的计划，别人告诉你的方法最多只能充当一个指路标的作用，是很难完全套用的。只有自己去试着做，摸索出自己的完整方法，才是最有用的。

②列计划只是一种手段，绝不要为了列计划才去列计划，只要是能达到目的的计划都是好计划。不管什么时候，列计划都只是为了完成一定的学习任务。。。

③刚开始列计划的同学，可能不太容易掌握好难易的尺度，列的计划过高过低都是自然的，只要不断调整，不断改进，很快就会适应这种方法。

④任何学习计划刚执行起来都难免会遇到一些困难，但你应该知道为了执行这份计划而付出的努力是值得的。能够适应这份计划是保证你的远程学习以及未来事业成功的重要步骤。

⑤“坚持”是计划实施过程中最难的。由于缺乏毅力与恒心，很易虎头蛇尾。而学习是一个周期比较长的过程，今天的努力，并不能在明天就得到回报。它是量的积累引起质的飞跃。半途而废，最浪费时间与精力，并对人的自信心有很大的动摇。所以在实施计划时，一时看不到进步不要心焦，更不要气馁、不要轻言放弃。坚持!坚持一定能产生奇迹。

附：暑假每日学习作息时间表(可以根据个人的情况调整)

7：21起床

7：40洗漱完毕

7：40--8：00听一篇英语听力

8：00吃早饭

8：20---9：05做作业【第一节课】

9：15—10：00做作业【第二节课】(可以利用第一、二节课时间上家教课)

10：10---10：55复习【第一科】

11：05---11：50阅读【包括语文课外必读篇目，优美散文，作文范文等】

12：00吃午饭

12：30---13：30午休【午睡，实在睡不着的话休息会】

13：40—14：25做作业【第三节课】

14：35---15：20复习【第二科】

半小时自由时间【阅读，体育活动，或娱乐】

15：50---16：35做题【做数学题】(单周)【英语训练→完形填空，阅读理解等】(双周)

16：45---吃晚饭自由时间【看报纸，电视→新闻、科普类等】(此段时间不固定)

晚饭后---21.：30进行一天的总结，检查背诵、默写等签字类作业，并听录音，背单词或古诗古文等

10：00睡觉

注：每科做作业的时间为45分钟，应高效的完成该科作业，像考试一样，若为试卷类作业，则按照试卷规定时间完成。

**学生暑假计划作文篇十**

一、时间安排

1、 每天的三个“1小时保障”

每天保障做一小时的语文或数学假期作业;

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;

将上学年的知识进行系统复习，应该将所学生字过关达标。

写一写练一练，记下一天当中印象最深的事情，可以是一段话。(日记)

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;

多做练习题，熟能生巧。

自己注意计算细心化的纠正。

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、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，练习打字;

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。

**学生暑假计划作文篇十一**

放暑假了，为了度过一个快乐而有意义的暑假，我制定了以下计划：

有计划的认真完成《暑假作业》，每天写六页，一个月内写完;写作文20篇，其中，记人、记事、景物描写10篇，读后感10篇，争取在网上发表5～8篇。认真练习毛笔字，每周练习三节课。

认真复习三、四年级学过的英语单词，预习五年级英语，争取把五年级单词背下来。

每天弹琴1.5小时，把古筝七级的《战台风》和《秦桑曲》弹熟练，准备考级，争取考级成功，认真参加古筝暑期培训班，争取新学一首曲子。

复习学过的葫芦丝曲子，自学《彝家欢度火把节》《蓝色的香巴拉》和《赛马》葫芦丝曲，学巴乌2～3首曲子。争取去老师家学习3～5次，录制曲子3～5首。

利用多媒体学习：贾老师教作文、中小学课程酷6英语。我要把参加社区活动的照片和日记及时上传、更新博客内容，争取访问量提升到1200人以上。加强体育锻炼，如：打羽毛球、打篮球、滑滑板等，每天活动0.5～1小时，要注意安全。帮妈妈干一些力所能及的家务活，如：擦桌子、洗碗……

我要严格要求自己，按照制定的计划学习，这样，我就能度过一个多姿多彩的暑假。

**学生暑假计划作文篇十二**

一、时间安排

1、每天的三个“1小时保障”

每天保障做一小时的语文或数学假期作业;

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;

将上学年的知识进行系统复习，应该将所学生字过关达标。

写一写练一练，记下一天当中印象最深的事情，可以是一段话。(日记)

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;

多做练习题，熟能生巧。

自己注意计算细心化的纠正。

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、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，练习打字;

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。

**学生暑假计划作文篇十三**

这两天专家系统的东西终于有点眉目了，心情不错，希望能一直顺利的进展下去。感谢下那位东南大学的朋友，感谢跟他的交流。接下来先好好读文献，准备6号的读书报告，希望这次能做好。这两天状态真的不错，很满足，希望一直这样下去，希望把专家系统做好，把九度做好。

一个学期过的真快啊，不知不觉又到暑假了。暑假，要把实验室的项目做好，希望开学的时候，我的程序有很大的进展了，甚至于争取能有篇小论文出来。因为项目的需要，都拒绝了刘老师的帮助请求了，因此一定要把项目做好，要不然就太过意不去了。今年这个暑假除了做好实验室项目外，一定要好好来武装自己，很重要的一个暑假。好多的书想好好看一遍，php、算法导论、cprimer、stl源码解析、大话设计模式、javascript高级程序设计，呵呵，似乎我很贪婪，因此也经常是啥都没深入的学好。现在计划下暑假两个月的学习打算。

早上：7点起床

上午：8点-9点，英语单词，英语是不能放下的。

9点-11点，专家系统

中午：11点-13点，午饭、午休等。

下午：13点-17点，专家系统。

晚上：17点-19点，晚饭等，在九度灌灌水。

19点-23点，php学习、算法导论学习（暑假就学这两个吧，做人不能太贪心啊）

除此之外，看点文学书，提高下自己的人文素养，呵呵。

以上这些，写给自己，暑假是一道分水岭，希望过完暑假，看到一个不一样的自己，加油！

**学生暑假计划作文篇十四**

愉快的暑假终于到来了，为了我暑假过得更有意义，我现初订如下几点计划：

一、安全第一。

1、注意交通安全，不要在公路、铁路上玩耍，遵守交通规则。

2、外出要征得爸爸妈妈的同意，不私自出街，不与不认识的人一起出门。

3、注意饮食卫生。

二、学习不放松。

1、去学习书法和美术。

2.看30万字的课外书，读万卷书行万里路，多练《数学奥林匹克》。

3、每天早上听一会儿英语磁带锻炼耳朵的听力

4.每个晚上复习一门功课。

三、劳逸结合过暑假。

1、适当的玩耍，健康的游戏。

2、不“死读书”，一会儿读书.一会儿锻炼身体，有益身心。

四、暑假补上“劳动课”。

1、多帮爸爸妈妈做家务活

2、种一些花花草草的.通过劳动实践，对自己进行劳动技能的培养，增强自己的劳动 观念，明白劳动的内涵，加深对劳动人民的感情，提高动手能力，培养独立自主、勤劳俭朴、吃苦耐劳的品德

暑假减肥计划，大家来帮帮我，我是个六年级小学生

最佳答案：每天早晨一杯白开水，两个苹果，再出去跑两圈。

中午吃小半碗饭，尽量吃素菜，少荤腥，最好再喝一碗汤。

晚饭吃三成饱就行了。

一天中最好别吃高热量的零食，如巧克力之类，冰淇凌尽量也要少吃吧。没事多走动，散步也是很好的运动，不剧烈也不伤身体。如果觉得饿就喝蜂蜜水，蜂蜜的热量非常少，每天的四五杯才相当于正常人一天卡路里的摄入量。

**学生暑假计划作文篇十五**

暑假开始了，忙碌了一个学期的学生们终于迎来了期待已久的快乐时光。足足两个月的

悠长假期，是出去旅游、开拓眼界呢?还是选择做个好学生，在家里“温故知新”，同时忙里偷闲过足游戏瘾?对了，还有奥运，精彩比赛可不能错过!这个夏季可以做的事情太多了，先做哪一件呢?

1、打工咯。到社会上感受一下那种残忍，顺便赚点外快。

2、看多点书，一定要看自己喜欢的，什么垃圾与考试有关的就不要管它了，最主要是自己喜欢的，而且是健康的，可以增长知识的。

3、锻炼身体。暑假那么热，可以多点游泳，其实游泳最好，可以全身运动，而且可以锻炼肺活量，还可以看很多漂亮mm。。哈。要不就早点起床跑一跑步，或者每天练习一下肌肉。只要用心去做，一个暑假下来，真的是废柴也可以成为人才。

4、找点兴趣来搞搞，例如说你平时很想做的，例如溜旱冰，学跳舞„„

5、帮家里做点事情。感恩嘛，多少有点„„

6、暑期作业每天按计划完成，别忘记了哦„„

7、旅游，不过人多的就千万别去，别忘记了你是去享受的，不是去受罪的，当然累点可以锻炼身体磨练意志。

**学生暑假计划作文篇十六**

一、abcdefg的熟练运用

二、识字一二的单词注音及听写

三、每课课文背出

四、古诗及简短诗歌的默写

五、完成练习卷

六、二年级上册课文的学习

以上一至五项用一个月时间，第六项用一个月时间

学习内容和方式：

一、背诵课文(简单的需默写)，控制在15分钟内;

二、每课课文所有生字注音并听写，时间控制10分钟内;

三、做课文练习卷一张，时间控制在15分钟;

四、以上方式每天复习2课，语文园地跟单元卷算一课时;

五、每一单元复习完后做试卷一张，时间控制在40分钟内，

以上共计54课，刚好一个月完成，星期天休息一天。

暑期作息时间表

起床：7：00

7：45——8：00读组词本

8：30——9：00做暑假作业本

9：10——9：20按计划复习语文计划一内容

9：25——9：50按计划复习语文计划二三内容

10：00——10：20练口算

10：30——10：45读组词本

吃饭：11：00

午睡：12：30——1：30

1：40——2：20做数学练习卷

2：30——2：40按计划复习语文计划一内容

2：45——3：15按计划复习语文计划二三内容

3：30——3：50学习英语

4：00——4：30练字

晚上8：30必须睡觉，睡前阅读30分钟。

2：45——3：15按计划复习语文计划二三内容

3：30——3：50学习英语

4：00——4：30练字

晚上8：30必须睡觉，睡前阅读30分钟。

**学生暑假计划作文篇十七**

时间过得真快，转眼又到暑假了，这是我们大家都热切盼望的假期，那是因为我们可以尽情的玩耍了，但在老师和家长的教导下，我知道不能光想着玩，要过一个有意义的假期。我的暑假计划如下：

1、集中时间完成学校下发的《暑假生活》，按照学校部署的暑假活动项目一一进行实践。

2、每周抽出1--2天的时间预习四年级的课本知识，为开学能够尽快适应高年级学习而准备。

3、每天练习书写毛笔字10张，争取能够参加本届“全利来杯”书法比赛。

4、每天练琴1小时，使自己的琴技更加熟练。

5、每天坚持晨练，让自己的身体更健康。

6、全家一起旅行，我希望能去大海边尽情玩耍。

以上就是我初步的暑假计划，妈妈说：“看起来简单，但做起来可不一定怎样。”我一定坚持不懈的履行我自己制定的计划，让妈妈看看这个即将成为四年级大学生的我，是怎样的一个全新的我!

**学生暑假计划作文篇十八**

一、会休息

1、养成良好的休息习惯，早睡早起，保证休息10个小时。

2、每天早上七点起床，晚上八点半睡觉。

二、会自学

1、每天用几个小时的时间做两页暑假作业;写一篇日记;一百道口算题。

2、每天读一些关于动植物的书，是百科书。

3、每天读一小时英语单词，把它背下来。

三、会健体

1、每天到楼下的游泳池里练习游泳，争取在暑假里学会游泳。

2、在室内跳跳绳，踢踢球、养成良好的运动能力。

四、参加的兴趣班

1、跆拳道班(周一、周四)：可以锻炼手脚的攻击能力。

2、主持与演讲新班(周二、周五)：练习了说的能力，提高了自己的胆量。

3、小歌手班(周一、周三、周五)：可以快乐的放声歌唱。

五、会娱乐活动

1、外出旅游一次，是海边，因为可以看看海景，品尝美味的海鲜。

2、约上我的两个小伙伴一起到公园里快快乐乐地玩耍。

3、每天保障一个小时的户外活动或运动。

4、每天给爸爸妈妈泡一杯可口的乌梅汁，让他们消暑解渴。

5、邀请同学或是小朋友来我家作客。

6、每周玩电脑两次，每次1小时左右，30分钟休息一次。

7、到新华书店看书两次以上，希望能看到我喜欢的书。

**学生暑假计划作文篇十九**

愉快的暑假到了，为了使自己的假期生活过的健康充实，欢乐而有意义，我特别为自己的暑假生活制定了具体的计划。我的计划大概分为两个方面：学习计划、生活计划。 第一，学习计划，具体如下：

1.争取7月1日至7月20日完成语、数、外三门暑假作业。计划大概每天完成6面暑假作业。

2.预习语文六年级上册的古诗词，文言文，日积月累等等。并有重点的选择背诵。

3.预习六年级上册数学相关内容。

4.预习六年级上册英语的课程，默写有关单词，听磁带。

5.每天看课外书，报纸，还可以看看动画片，但时间不能太长。

6.写暑假日记一本，作文10篇，练好钢笔字。

第二，生活计划具体

1.培养个人的生活能力，比如：做饭、洗衣服。帮父母干一些力所能及的家务活，扫扫地，给父母捶捶背，帮父母买点东西等等。

2. 要注意个人安全等方面问题，不私自下河游泳，不能私自外出 ，不做危险违法的事。 第㈠范 文\\网整理该文章。

3.要每天锻炼身体，坚持跑步，每个星期天去爬一次山。每个星期六去游泳馆游泳一次。每天还要早起，不睡懒觉。如果父母不在家，不能给陌生人开门，不跟陌生人讲话.。见人要有礼貌。

这就是我的暑假计划，我相信只要认真执行这些计划我就一定能过一个美好，愉快的暑假!

**学生暑假计划作文篇二十**

我是名准备考研的学生现在暑假中想米一份好的英语学习计划我要精确的比如一天几点到几点干什么等等。

我早上8点起床(8到11点)

下午2点开始(2到5点)

晚上不学。

真想要一份好的学习计划呀。

我以前的计划效果不大所以想要参考一下大家的意见：

心得共享：100天全职考研英语学习计划

复习内容：

第一层次：大纲词汇两遍，以谢振元词汇和马德高星火式词汇为载体，选择两本不同的书主要是为了能多一点新鲜感，本来考研已经够枯燥的了，再老对着同一本书，不更愁吗。

第二层次：精细区分不同词汇及其用法，以朱泰祺复习指导中的词汇部分和新东方词汇课堂为载体进行复习;学习新概念2、3册，提高写作能力。

第三层次：以历年真题为中心，通过新东方flash讲解，系统掌握考点和解题方法;同时结合王长喜三轮过关的进度，完成非听力部分。

时间安排：

新概念：2—3小时/天，每天复习2课，先听一听新东方的讲座，他的课讲的挺慢的，不过对教材内容有所扩展，从基础的角度讲，对写作应该有比较好的帮助。11月中旬前底完成第二册，1月前完成第三册。如果能达到目标，应该可以达到考研作文的要求。

大纲词汇：1.5小时/天，第一遍慢一些，用40天的时间;第二遍用20-30天，我知道有些人背5遍以上，但真有必要背这么多遍吗?纯以大纲来背单词，三遍可能是比较好的，如果还不能掌握和运用就应该用阅读等其他方法去解决了，不过现在时间来不及所以只有背两遍了。不知道有没有根据新大纲编的词汇书，如果有的话还是用新的比较好。

复习指导中的词汇部分，个人以为这部分是他的精华，其余的是垃圾，不要误会，垃圾也可以再利用的，只是我们时间不多，学就要学精华部分。这部分很枯燥、综合性和难度比较高又容易遗忘，所以把他安排在两次记忆大纲词汇的中间，同时又处于第一次大纲词汇和新东方词汇课堂的中间。。如果第一遍大纲词汇背的顺利，朱泰祺词汇就从11月初开始，用30天每天1.5小时的时间完成一遍，如果其他的都复习顺利，就再背一遍，如果来不及就算了，老朱在他的讲座里说要背n遍。

词汇课堂，1.5小时/天，12月开始学习，安排在这个时候主要是复习两个月了，已经有些基础了，而且可能由于长时间看书会眼痛，可以闭着眼听。

历年真题是复习的核心内容，1.5小时/天，这部分具有综合性的作用，现在才开始复习，即使基础不好也应该放在最先。预计用30天的时间，如果需要可以再延长15天。当然，真题复习一遍是不够的，11月份应该在第一遍的基础上再用1个月的时间再来一遍。

三轮过关，1小时/天，别太当回事，附带的做做，好多东西都是历年的真题，选择这本书主要是因为他有时间安排，其他的考研书多没有这种安排，而且书不是王长喜编的，印刷质量挺好，价格比。

总算要迎来暑假，大学生的暑假虽然没有作业了，但是2个月的时间还是很长，还是好好计划下吧。

一个大学生未来职业的发展是很多综合因素的“集成”，而决不仅仅靠比如：“学习好”等某一方面的优势就能够成就事业的发展。这些因素有很多，针对即将走向社会的大学生，我想说有以下几点比较重要：从学生生活向社会生活个人生物钟的调整、人际交往等综合能力的初步成型、适应社会的个性养成、对什么是正确的工作态度的认知。

而由于暑假自身可控时间比较多且集中，因此利用暑假对未来工作中需要的技能进行有针对性的培养，是非常有意义的。下面我就这几点分开来谈谈。

首先，利用暑期参与社会实践，是使大学生学生时代的生物钟与社会节奏接轨的有效办法，漫漫地使自己20xx年的“假期人生”与社会工作时钟接轨打下基础。这样会使大学生在毕业后，较快适应工作节奏。

其次，大学生利用假期参加社会实践，是提升自身综合能力的有效办法。

当前社会对大学生能力的要求，已不仅仅局限于“学习好”，更多的是需要适应社会工作的综合能力。这必然要求大学生在大学期间拓宽自己学习的领域。大学生不仅仅要学习好专业课程，还需要学习很多未来工作中必要的技能，如：人际交往能力、处世耐力、组织能力、团队合作与协调能力等等。这些技能甚至往往比专业学习更重要。而这些技能在学校中往往是学不到的，或学到的东西与社会大环境脱节。为此，大学生很有必要尽量利用假期时间参与社会实践，以提升自身综合能力。

第三，参与社会实践有利于大学生适应社会个性的养成。

一个人的性格是无法从根本上改变的，但却可以漫漫学会有意识地对其控制，以使其满足个人在社会生活、工作中的需要。过于“柔弱”或过于“刚烈”的性格都会对个人在社会中的发展起反作用。因此，利用假期参与社会实践，在社会实践中检验性格的“缺陷”，并有针对性加以“控制”，会对未来走上工作岗位有很大帮助。

第四，利用假期参与社会实践，可以明白“正确工作态度”的重要性。

很多大学生在工作后的1~2年都遇到了盲目地不断跳槽的状况，并不知道其中的原因。我认为引起绝大多数盲目跳槽的原因，就是缺乏正确的工作态度。

很多大学生在还没有给予企业什么的前提下，就要求这样那样的待遇，包括高薪酬、升职等等，否则就不满意，就跳槽。这样的职业态度是十分错误和有害的。正确的工作态度应该是：塌实肯干，有目的地提升自身职业技能。很少有企业看不到优秀员工，一切待遇往往是水道渠成。

**学生暑假计划作文篇二十一**

一.语文

1)每一天完成学校布置的暑假作业;

2)每二天练习书法，每次写二张;

3)看易中天《品三国》，每一天一集;

4)朗读课文，每一天一课，每课2~3遍，唐诗需背诵和默写;

5)背诵《三字经》，每一天2页篇幅;

6)每一天写日记;

7)课外阅读《海底二万里》;

8)临睡前讲《三国演义》，三国结束后讲《水浒》;

9)每周六下午参加上海市图书馆《国学》班。

二.英语

1)朗读课文，《牛津》，《朗文》，每一天1课，每课三遍，对话部分需背诵;

2)课外阅读，学乐每周借科普2本，童话故事和人文各1本;

3)每三天看一次原版片;

4)每周六参加学乐英语。

三.数学

1)每一天完成分层课课练b卷一页;

2)每一天完成《天天动脑筋》;

3)每周日参加乐高机器人。

四.运动

1)学会自由泳;

**学生暑假计划作文篇二十二**

暑假到了，怎样使自己的暑假过得有意义，过得充实，需要制订一个合理的计划，按照计划来安排自己的暑期生活和学习。

一、每天早上7：30以前起床，晚上10：00以前睡觉。

二、每天读一小时的书(以老师推荐的书为主)，暑假作业各做5页。

三、每星期写两篇日记。

四、利用暑假时间把字练好。

五、帮爸爸、妈妈干一些力所能及的家务。

六、参加一定的体育锻炼，使自己的的身体强壮起来。

这就是我的暑假计划，小朋友，如果你的好的建议请推荐给我，我们共同参考

**学生暑假计划作文篇二十三**

一个大学生未来职业的发展是很多综合因素的“集成”，而决不仅仅靠比如：“学习好”等某一方面的优势就能够成就事业的发展。这些因素有很多，针对即将走向社会的大学生，我想说有以下几点比较重要：从学生生活向社会生活个人生物钟的调整、人际交往等综合能力的初步成型、适应社会的个性养成、对什么是正确的工作态度的认知。

而由于暑假自身可控时间比较多且集中，因此利用暑假对未来工作中需要的技能进行有针对性的培养，是非常有意义的。下面我就这几点分开来谈谈。

首先，利用暑期参与社会实践，是使大学生学生时代的生物钟与社会节奏接轨的有效办法，漫漫地使自己16年的“假期人生”与社会工作时钟接轨打下基础。这样会使大学生在毕业后，较快适应工作节奏。

其次，大学生利用假期参加社会实践，是提升自身综合能力的有效办法。

当前社会对大学生能力的要求，已不仅仅局限于“学习好”，更多的是需要适应社会工作的综合能力。这必然要求大学生在大学期间拓宽自己学习的领域。大学生不仅仅要学习好专业课程，还需要学习很多未来工作中必要的技能，如：人际交往能力、处世耐力、组织能力、团队合作与协调能力等等。这些技能甚至往往比专业学习更重要。而这些技能在学校中往往是学不到的，或学到的东西与社会大环境脱节。为此，大学生很有必要尽量利用假期时间参与社会实践，以提升自身综合能力。

第三，参与社会实践有利于大学生适应社会个性的养成。

一个人的性格是无法从根本上改变的，但却可以漫漫学会有意识地对其控制，以使其满足个人在社会生活、工作中的需要。过于“柔弱”或过于“刚烈”的性格都会对个人在社会中的发展起反作用。因此，利用假期参与社会实践，在社会实践中检验性格的“缺陷”，并有针对性加以“控制”，会对未来走上工作岗位有很大帮助。

第四，利用假期参与社会实践，可以明白“正确工作态度”的重要性。

很多大学生在工作后的1~2年都遇到了盲目地不断跳槽的状况，并不知道其中的原因。我认为引起绝大多数盲目跳槽的原因，就是缺乏正确的工作态度。

很多大学生在还没有给予企业什么的前提下，就要求这样那样的待遇，包括高薪酬、升职等等，否则就不满意，就跳槽。这样的职业态度是十分错误和有害的。正确的工作态度应该是：塌实肯干，有目的地提升自身职业技能。很少有企业看不到优秀员工，一

切待遇往往是水道渠成。

**学生暑假计划作文篇二十四**

总算要迎来暑假，大学生的暑假虽然没有作业了，但是2个月的时间还是很长，还是好好计划下吧。

一个大学生未来职业的发展是很多综合因素的\"集成\"，而决不仅仅靠比如：\"学习好\"等某一方面的优势就能够成就事业的发展。这些因素有很多，针对即将走向社会的大学生，我想说有以下几点比较重要：从学生生活向社会生活个人生物钟的调整、人际交往等综合能力的初步成型、适应社会的个性养成、对什么是正确的工作态度的认知。

而由于暑假自身可控时间比较多且集中，因此利用暑假对未来工作中需要的技能进行有针对性的培养，是非常有意义的。下面我就这几点分开来谈谈。

首先，利用暑期参与社会实践，是使大学生学生时代的生物钟与社会节奏接轨的有效办法，漫漫地使自己16年的\"假期人生\"与社会工作时钟接轨打下基础。这样会使大学生在毕业后，较快适应工作节奏。

其次，大学生利用假期参加社会实践，是提升自身综合能力的有效办法。

当前社会对大学生能力的要求，已不仅仅局限于\"学习好\"，更多的是需要适应社会工作的综合能力。这必然要求大学生在大学期间拓宽自己学习的领域。大学生不仅仅要学习好专业课程，还需要学习很多未来工作中必要的技能，如：人际交往能力、处世耐力、组织能力、团队合作与协调能力等等。这些技能甚至往往比专业学习更重要。而这些技能在学校中往往是学不到的，或学到的东西与社会大环境脱节。为此，大学生很有必要尽量利用假期时间参与社会实践，以提升自身综合能力。

第三，参与社会

实践有利于大学生适应社会个性的养成。

一个人的性格是无法从根本上改变的，但却可以漫漫学会有意识地对其控制，以使其满足个人在社会生活、工作中的需要。过于\"柔弱\"或过于\"刚烈\"的性格都会对个人在社会中的发展起反作用。因此，利用假期参与社会实践，在社会实践中检验性格的\"缺陷\"，并有针对性加以\"控制\"，会对未来走上工作岗位有很大帮助。

第四，利用假期参与社会实践，可以明白\"正确工作态度\"的重要性。

很多大学生在工作后的1~2年都遇到了盲目地不断跳槽的状况，并不知道其中的原因。我认为引起绝大多数盲目跳槽的原因，就是缺乏正确的工作态度。

很多大学生在还没有给予企业什么的前提下，就要求这样那样的待遇，包括高薪酬、升职等等，否则就不满意，就跳槽。这样的职业态度是十分错误和有害的。正确的工作态度应该是：塌实肯干，有目的地提升自身职业技能。很少有企业看不到优秀员工，一切待遇往往是水道渠成。

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