# 2024年寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报(26篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-06-14

*光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇一1，每...*

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇一**

1，每天早睡早起，坚持锻炼身体，不许赖床。

2，按自己的习惯，每天看n本书（我看书速度很快的～）。

3，按时做作业，每天至少做两项作业。

4，上网时间不许太长，上下午各一小时，学习一些好的课外知识。

5，坚持每天写一篇日记，字数要求三百五十左右。

6，和弟弟妹妹做一些有益的游戏，不许带头“发动战争”。

7，在家里做一些家务劳动，如：扫地，擦桌子，叠被子等。

8，辅导弟弟妹妹的学习，增加他们的课外知识。（这点最重要～～）

9，以上计划必须执行，否则，罚！

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇二**

寒假近了；近了；越来越近了。所以，我要制定好一个寒假计划，来过一个既充实，又快乐的寒假。计划如下：

1，每天早睡早起，坚持锻炼身体，不许赖床。

2，按自己的习惯，每天看n本书（我看书速度很快的～）。

3，按时做作业，每天至少做两项作业。

4，上网时间不许太长，上下午各一小时，学习一些好的课外知识。

5，坚持每天写一篇日记，字数要求三百五十左右。

6，和弟弟妹妹做一些有益的游戏，不许带头“发动战争”。

7，在家里做一些家务劳动，如：扫地，擦桌子，叠被子等。

8，辅导弟弟妹妹的学习，增加他们的课外知识。（这点最重要～～）

9，以上计划必须执行，否则，罚！

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇三**

你好，学习计划要根据自己的学科情况和自身的学习能力相应的作出调整。学习要善用大脑，我们的右脑中拥有高速的右脑记忆能力，快速的阅读、理解力，高度集中地注意力等等，这些能力都是学习基本必备的。

我通过练习“快速阅读”来激发右脑潜能，提高学习效率。快速阅读是一种高效的学习方法，其训练原理就在于激活我们“脑、眼”潜能，培养阅读者直接把视觉器官感知的文字符号转换成意义，消除头脑中潜在的发音现象，越过由发声到理解意义的过程，形成眼脑直映式的阅读方式，实现阅读提速、整体感知、理解记忆的飞跃。具体练习可以参考：精英特速读记忆训练，安装软件即可进行试用训练。

在学习中，要学会把时间阶段性的细分（主要是课余的，上课跟着老师走就可以了，认真听讲，别忘了做笔记，注：课堂笔记不是要你一味的记，而是重点以及你不懂的，书本上有的，标注一下就可以了，没有的简单的记录下来，课后再系统的整理，不要为了做笔记而影响听课）。每个时间段要做什么，可以是长期的，也可以是短期的，都要有。规划时间的过程也就是确定学习目标的过程，必须重视。

做题练习是检查你学习、复习掌握情况的最好办法。做题的时候要有选择性，不要漫无目的的见题就做。同时，要重视做题，最好能整理一个易错题本。考试前期可以做一两套模拟题，要限定时间，按标准的考试来。更多关于学习方法的内容可以到百度贴吧“高效学习法”吧交流讨论，里面有很多值得借鉴学习的内容。

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇四**

教育专家表示，中小学生的假期并不是单纯、无意义的休息时间，在学期中间安排假期的目的，是为了配合学生有张有弛的学习规律，让学生在这段时间里调整紧张的心理状态，消化、沉淀上学期学习的知识，并为下个学期的学习生活储备精力。

所以，家长除了要在寒假里照顾好孩子的生活，还应精心安排孩子的学习和活动，利用这段时间，帮助孩子调整状态，养成良好的学习生活习惯。只要安排得当，孩子们都能度过一个内容充实、丰富有趣的高质量假期。

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。

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。l

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。

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

华育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

华育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／原着朱文叔／编着

《唐诗三百首》(推荐上海古籍出版社1999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。

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇五**

教育专家表示，中小学生的假期并不是单纯、无意义的休息时间，在学期中间安排假期的目的，是为了配合学生有张有弛的学习规律，让学生在这段时间里调整紧张的心理状态，消化、沉淀上学期学习的知识，并为下个学期的学习生活储备精力。

所以，家长除了要在寒假里照顾好孩子的生活，还应精心安排孩子的学习和活动，利用这段时间，帮助孩子调整状态，养成良好的学习生活习惯。只要安排得当，孩子们都能度过一个内容充实、丰富有趣的高质量假期。

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。

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。l

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。

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

华育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

华育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／原着朱文叔／编着

《唐诗三百首》(推荐上海古籍出版社1999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。

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇六**

一、每天早上9点帮着老妈去买菜、（好处：一可以锻炼自我生活能力，二可以呼吸清晨新鲜的空气，何乐而不为？）

二、11点的时候将饭菜弄好、

三、每天画一张结构制图，不求数量，但求质量、（好处：为下学期的制版课奠定基础）

四：每天复习一门成考科目、星期一数学，星期二语文，星期三英语、循环往复、（好处：今年的成考意外报成本科，意外考上、不意外的是要补交5000多的学费、只好重考专科）

五、每晚都要写博客和日记、（好处：写博客是锻炼自己的打字速度；写日记是与自我进行沟通、）

六、早上和晚上都要向父母道：早安和晚安、（好处：一步一步的好心情、）

七、以上就是我的寒假计划、不多，因为我懂自己的性格，多了我也懒得去执行，还不如一步一步来、毕竟，改变是一点一滴积累的，而不是一蹴而就的、如若那样，改变只会停留在表面，而并非是由内而外、

最后，祝我寒假快乐！也祝大家都能珍惜时间，珍惜现在、活在当下、快乐的生活与学习、

1、每天足量学习4小时，内容包括：寒假作业语文阅读\\数学练习英语听力\\

2、每日英语听力30分钟

3、中午保证两小时睡眠，下午学习或外出体育活动

学习必须讲究方法，而改进学习方法的本质目的，就是为了提高学习效率、

学习效率的高低，是一个学生综合学习能力的体现、在学生时代，学习效率的高低主要对学习成绩产生影响、当一个人进入社会之后，还要在工作中不断学习新的知识和技能，这时候，一个人学习效率的高低则会影响他（或她）的工作成绩，继而影响他的事业和前途、可见，在中学阶段就养成好的学习习惯，拥有较高的学习效率，对人一生的发展都大有益处、

可以这样认为，学习效率很高的人，必定是学习成绩好的学生（言外之意，学习成绩好未必学习效率高）、因此，对大部分学生而言，提高学习效率就是提高学习成绩的直接途径、

提高学习效率并非一朝一夕之事，需要长期的探索和积累、前人的经验是可以借鉴的，但必须充分结合自己的特点、影响学习效率的因素，有学习之内的，但更多的因素在学习之外、首先要养成良好的学习习惯，合理利用时间，另外还要注意\"专心、用心、恒心\"等基本素质的培养，对于自身的优势、缺陷等更要有深刻的认识、总之，\"世上无难事，只怕有心人、\"

很多人在考试时总考不出自己的实际水平，拿不到理想的分数，究其原因，就是心理素质不过硬，考试时过于紧张的缘故，还有就是把考试的分数看得太重，所以才会导致考试失利，你要学会换一种方式来考虑问题，你要学会调整自己的心态，人们常说，考试考得三分是水平，七分是心理，过于地追求往往就会失去，就是这个缘故、

不要把分数看得太重，即把考试当成一般的作业，理清自己的思路，认真对付每一道题，你就一定会考出好成绩的；你要学会超越自我，这句话的意思就是，心里不要总想着分数、总想着名次；只要我这次考试的成绩比我上一次考试的成绩有所提高，哪怕是只高一分，那我也是超越了自我；这也就是说，不与别人比成绩，就与自己比，这样你的心态就会平和许多，就会感到没有那么大的压力，学习与考试时就会感到轻松自如的；你试着按照这种方式来调整自己，你就会发现，在不经意中，你的成绩就会提高许多；

首先，你应该明确一下自己想在寒假里要完成什么任务比如：读一些好的资料，完成自己在学校里没有时间完成的制作，还要结合学校的要求进行自己寒假计划的制定、

再者，放假了，一定要帮助家长做家务啊！自己的成长就在于生活的点滴积累中、

还要记着，完成寒假作业是最基本的任务，坚持写日记啊，坚持锻炼身体、

要想办法使自己的寒假过的充实一些，劳逸结合、在完成作业的同时预习一下下学期的知识，作好下学期的充分准备、接触一下社会，了解一下社会的需要、发展一下高雅的兴趣爱好，陶冶情操、适当的娱乐做做你自己想做的事！

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇七**

一、每天早上9点帮着老妈去买菜、（好处：一可以锻炼自我生活能力，二可以呼吸清晨新鲜的空气，何乐而不为？）

二、11点的时候将饭菜弄好、

三、每天画一张结构制图，不求数量，但求质量、（好处：为下学期的制版课奠定基础）

四：每天复习一门成考科目、星期一数学，星期二语文，星期三英语、循环往复、（好处：今年的成考意外报成本科，意外考上、不意外的是要补交5000多的学费、只好重考专科）

五、每晚都要写博客和日记、（好处：写博客是锻炼自己的打字速度；写日记是与自我进行沟通、）

六、早上和晚上都要向父母道：早安和晚安、（好处：一步一步的好心情、）

七、以上就是我的寒假计划、不多，因为我懂自己的性格，多了我也懒得去执行，还不如一步一步来、毕竟，改变是一点一滴积累的，而不是一蹴而就的、如若那样，改变只会停留在表面，而并非是由内而外、

最后，祝我寒假快乐！也祝大家都能珍惜时间，珍惜现在、活在当下、快乐的生活与学习、

1、每天足量学习4小时，内容包括：寒假作业语文阅读\\数学练习英语听力\\

2、每日英语听力30分钟

3、中午保证两小时睡眠，下午学习或外出体育活动

学习必须讲究方法，而改进学习方法的本质目的，就是为了提高学习效率、

学习效率的高低，是一个学生综合学习能力的体现、在学生时代，学习效率的高低主要对学习成绩产生影响、当一个人进入社会之后，还要在工作中不断学习新的知识和技能，这时候，一个人学习效率的高低则会影响他（或她）的工作成绩，继而影响他的事业和前途、可见，在中学阶段就养成好的学习习惯，拥有较高的学习效率，对人一生的发展都大有益处、

可以这样认为，学习效率很高的人，必定是学习成绩好的学生（言外之意，学习成绩好未必学习效率高）、因此，对大部分学生而言，提高学习效率就是提高学习成绩的直接途径、

提高学习效率并非一朝一夕之事，需要长期的探索和积累、前人的经验是可以借鉴的，但必须充分结合自己的特点、影响学习效率的因素，有学习之内的，但更多的因素在学习之外、首先要养成良好的学习习惯，合理利用时间，另外还要注意\"专心、用心、恒心\"等基本素质的培养，对于自身的优势、缺陷等更要有深刻的认识、总之，\"世上无难事，只怕有心人、\"

很多人在考试时总考不出自己的实际水平，拿不到理想的分数，究其原因，就是心理素质不过硬，考试时过于紧张的缘故，还有就是把考试的分数看得太重，所以才会导致考试失利，你要学会换一种方式来考虑问题，你要学会调整自己的心态，人们常说，考试考得三分是水平，七分是心理，过于地追求往往就会失去，就是这个缘故、

不要把分数看得太重，即把考试当成一般的作业，理清自己的思路，认真对付每一道题，你就一定会考出好成绩的；你要学会超越自我，这句话的意思就是，心里不要总想着分数、总想着名次；只要我这次考试的成绩比我上一次考试的成绩有所提高，哪怕是只高一分，那我也是超越了自我；这也就是说，不与别人比成绩，就与自己比，这样你的心态就会平和许多，就会感到没有那么大的压力，学习与考试时就会感到轻松自如的；你试着按照这种方式来调整自己，你就会发现，在不经意中，你的成绩就会提高许多；

首先，你应该明确一下自己想在寒假里要完成什么任务比如：读一些好的资料，完成自己在学校里没有时间完成的制作，还要结合学校的要求进行自己寒假计划的制定、

再者，放假了，一定要帮助家长做家务啊！自己的成长就在于生活的点滴积累中、

还要记着，完成寒假作业是最基本的任务，坚持写日记啊，坚持锻炼身体、

要想办法使自己的寒假过的充实一些，劳逸结合、在完成作业的同时预习一下下学期的知识，作好下学期的充分准备、接触一下社会，了解一下社会的需要、发展一下高雅的兴趣爱好，陶冶情操、适当的娱乐做做你自己想做的事！

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇八**

要求：认真完成寒假作业，注意文字书写。并按要求其它校方作业。 目的：巩固旧有知识以便学习新知识。

1、每天背单词、不规则动词过去式与过去分词。

要求：1~4册教科书上的单词、英语作文50篇以及笔记上的单词短语。

目的：加大词汇量。

2、听英语课文及初中英语作文磁带。

要求：熟记课文，流畅的背诵所要求的课文。

目的：练习、提高听力与英语作文的写作能力。

3、做任务性阅读与阅读理解练习册。

要求：熟悉题型与答题技巧。

目的：针对英语考点进行专项训练。

4、阅读《无敌英语》。

要求：熟读并记忆关键词法与词组、短语 目的：了解词性如介词、动词、代词、冠词等等，为提高英语水平夯实基础并加大词汇量。

1、读背唐诗宋词，每两天一首。

要求：耳熟能详

目的：熟练运用到作文中去，以期“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”

2、每天做摘抄，读中考满分作文。

要求：不辞寸壤，不弃涓滴 目的：建立自己的素材库，以期“博观约取，厚积薄发” 包括：

①语言材料

a：阅读积累（多读书，一定要先做到“眼高手低”才能有发展）

b：适当看些幽默、相声（要知道“民族的才是世界的”）

c：诗词歌赋必不可少（文化底蕴才是写作的关键）

d：古今名人的轶事和历史小故事（议论必须有理有据，有据才能证理）

②生活材料 可以是生活小窍门、手工小工艺

③科技材料 可以是新科技、新发明、世界未解之谜 注意：处处留心皆学问

3、语文基础知识训练 要求：对初中阶段的字音、字形与字义必须掌握。

目的：对于中考的基础知识尽量多得分。

4、每天必须写日记。

要求：最少200字，可以一天中文一天英文。英文日记字数可适当。

目的：就是为了练笔。

5、每天练钢楷两页。

要求：书写下学期的古诗文与钢笔字帖，有道是：“文若其人，字若其人”

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇九**

要求：认真完成寒假作业，注意文字书写。并按要求其它校方作业。 目的：巩固旧有知识以便学习新知识。

1、每天背单词、不规则动词过去式与过去分词。

要求：1~4册教科书上的单词、英语作文50篇以及笔记上的单词短语。

目的：加大词汇量。

2、听英语课文及初中英语作文磁带。

要求：熟记课文，流畅的背诵所要求的课文。

目的：练习、提高听力与英语作文的写作能力。

3、做任务性阅读与阅读理解练习册。

要求：熟悉题型与答题技巧。

目的：针对英语考点进行专项训练。

4、阅读《无敌英语》。

要求：熟读并记忆关键词法与词组、短语 目的：了解词性如介词、动词、代词、冠词等等，为提高英语水平夯实基础并加大词汇量。

1、读背唐诗宋词，每两天一首。

要求：耳熟能详

目的：熟练运用到作文中去，以期“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”

2、每天做摘抄，读中考满分作文。

要求：不辞寸壤，不弃涓滴 目的：建立自己的素材库，以期“博观约取，厚积薄发” 包括：

①语言材料

a：阅读积累（多读书，一定要先做到“眼高手低”才能有发展）

b：适当看些幽默、相声（要知道“民族的才是世界的”）

c：诗词歌赋必不可少（文化底蕴才是写作的关键）

d：古今名人的轶事和历史小故事（议论必须有理有据，有据才能证理）

②生活材料 可以是生活小窍门、手工小工艺

③科技材料 可以是新科技、新发明、世界未解之谜 注意：处处留心皆学问

3、语文基础知识训练 要求：对初中阶段的字音、字形与字义必须掌握。

目的：对于中考的基础知识尽量多得分。

4、每天必须写日记。

要求：最少200字，可以一天中文一天英文。英文日记字数可适当。

目的：就是为了练笔。

5、每天练钢楷两页。

要求：书写下学期的古诗文与钢笔字帖，有道是：“文若其人，字若其人”

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇十**

转眼间，一个学期结束了，漫长的寒假即将开始。为了使本人能够度过一个充实而有意义的寒假，早日成为父母眼中的乘龙之才、社会的可造之才，特对自己的寒假生活作如下计划：

１．坚持早睡早起。每晚１０：３０分准时熄灯上床（周六延至１１点），早上７：３０前起床、叠被、洗漱，并且力争全部耗时控制在５分钟以内，决不因为回到家里而改变在学校长期养成的良好作息习惯。

２．继承中华民族尊老爱幼的传统美德。在家里，多陪爸爸看体育比赛聊天，多陪妈妈买菜逛街看电视剧。对待长辈要保持谦虚尊敬的态度，对待小朋友要让其感受到春天般的温暖。过年的时候主动给长辈们打电话或登门拜年。做到老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。

３．以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻。主动帮父母做家务，保持卧室、书房、客厅的清洁卫生，饭后主动洗碗刷筷，保证油垢餐具不过夜。自己的衣物自己洗，且本着节约电能资源及洗衣粉等物资的原则尽量手洗拧干。

４．崇尚科学，坚持每天补充知识养料。每天坚持学习两个小时

左右，假期初制定好学习计划，保证学习的科学性、效率性。力争利用这个假期学会一到两门小技能（例如网页制作等），以备将来工作之需。有句话说：“活到老，学到老。”在年轻的时候，趁学习能力强，就更应该抓紧一切时间，努力学习，提高自己的知识储备量，为将来实现人生的厚积薄发而做好充分的准备。

５．娱乐休闲要适度，不可玩物丧志。每天上网看电视等时间累计不应超过四小时。出去和朋友们聚会时要注意时间、场所，避免去一些盈利性较强的娱乐场所，要时刻以一名合格大学生的标准严格要求自己。

６．计划在本次假期出行一次。读万卷书行万里路，多出去走走，才能多长见识。同时也要注意保证旅途安全，尽量避免春运的高峰期。且旅行时间不宜过长，以免影响下学期正常开学。

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇十一**

转眼间，一个学期结束了，漫长的寒假即将开始。为了使本人能够度过一个充实而有意义的寒假，早日成为父母眼中的乘龙之才、社会的可造之才，特对自己的寒假生活作如下计划：

１．坚持早睡早起。每晚１０：３０分准时熄灯上床（周六延至１１点），早上７：３０前起床、叠被、洗漱，并且力争全部耗时控制在５分钟以内，决不因为回到家里而改变在学校长期养成的良好作息习惯。

２．继承中华民族尊老爱幼的传统美德。在家里，多陪爸爸看体育比赛聊天，多陪妈妈买菜逛街看电视剧。对待长辈要保持谦虚尊敬的态度，对待小朋友要让其感受到春天般的温暖。过年的时候主动给长辈们打电话或登门拜年。做到老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。

３．以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻。主动帮父母做家务，保持卧室、书房、客厅的清洁卫生，饭后主动洗碗刷筷，保证油垢餐具不过夜。自己的衣物自己洗，且本着节约电能资源及洗衣粉等物资的原则尽量手洗拧干。

４．崇尚科学，坚持每天补充知识养料。每天坚持学习两个小时

左右，假期初制定好学习计划，保证学习的科学性、效率性。力争利用这个假期学会一到两门小技能（例如网页制作等），以备将来工作之需。有句话说：“活到老，学到老。”在年轻的时候，趁学习能力强，就更应该抓紧一切时间，努力学习，提高自己的知识储备量，为将来实现人生的厚积薄发而做好充分的准备。

５．娱乐休闲要适度，不可玩物丧志。每天上网看电视等时间累计不应超过四小时。出去和朋友们聚会时要注意时间、场所，避免去一些盈利性较强的娱乐场所，要时刻以一名合格大学生的标准严格要求自己。

６．计划在本次假期出行一次。读万卷书行万里路，多出去走走，才能多长见识。同时也要注意保证旅途安全，尽量避免春运的高峰期。且旅行时间不宜过长，以免影响下学期正常开学。

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇十二**

今天，考试刚刚考完，不知道奖学金能不能拿到，但是这个对我来说并不重要。明天晚上的火车回家，估计要凌晨4点才能到唐山站。嗯嗯，将近50天的假期又要开始啦。半年没有回家，很想家。恩，规划一下我的假期生活！

1、打工，最好是在新街能找到一份做导购的工作，或者去kfc也可以。

2、复习《会计基础》《会计电算化》《财经法规与职业道德》准备明年三月份的会计从业资格证书考试。

3、复习计算机二级access数据库，上机操作和公共基础知识，一定要过！不过我就死定啦！

4、准备挑战杯大学生创业大赛，将物流管理的部分搞定，品牌管理logo标志确定下来。

5、完成关于“博弈社交礼仪社”的认识和下学年的所有活动策划，电子版的e—mail给学长。

6、完成假期实践书，“银安集团银安房地产开发公司”假期实践活动报告，电子版的打印出来。

7、好好陪陪爸妈。

8、英语！记得明年4月5月的大学生英语大赛和6月份的英语四级考试。

9、还有个很重要的dating。

嗯嗯，好像差不多啦。

这个假期有的忙的了，呵呵，期待。

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇十三**

今天，考试刚刚考完，不知道奖学金能不能拿到，但是这个对我来说并不重要。明天晚上的火车回家，估计要凌晨4点才能到唐山站。嗯嗯，将近50天的假期又要开始啦。半年没有回家，很想家。恩，规划一下我的假期生活！

1、打工，最好是在新街能找到一份做导购的工作，或者去kfc也可以。

2、复习《会计基础》《会计电算化》《财经法规与职业道德》准备明年三月份的会计从业资格证书考试。

3、复习计算机二级access数据库，上机操作和公共基础知识，一定要过！不过我就死定啦！

4、准备挑战杯大学生创业大赛，将物流管理的部分搞定，品牌管理logo标志确定下来。

5、完成关于“博弈社交礼仪社”的认识和下学年的所有活动策划，电子版的e—mail给学长。

6、完成假期实践书，“银安集团银安房地产开发公司”假期实践活动报告，电子版的打印出来。

7、好好陪陪爸妈。

8、英语！记得明年4月5月的大学生英语大赛和6月份的英语四级考试。

9、还有个很重要的dating。

嗯嗯，好像差不多啦。

这个假期有的忙的了，呵呵，期待。

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇十四**

面临各科期末考试的结束，也许大学的你已经或者即将登上返程的列车，还有可能你没有打算回家，准备留校，寒假将至，你的寒假将怎么度过，你是不是有合理的计划呢?

合理的寒假计划会使你的寒假变得更加的充实，具有意义，然后更大化的优化你的宝贵时间。寒假大部分的大学生都会打算回家过年，在外忙碌了一学期，利用寒假的时间在家和父母多相处一段时间，帮父母做点事，顺便也放松一下自己，换一种生活的方式，调理自己的心态，蓄势将来。

对于大学生而言我们该如何拟定合理的寒假计划呢?现将一些大众的观点整理后和大家分享。

寒假回家的方式是很多大学生考虑的问题，安全尤为重要，无论你是坐汽车、火车还是其他，都要小心买票上当，近期网上报道江西大学生寒假回家部分大学生被骗，手段并不先进，但就是利用大家急切回家的心理行骗，遵守交通规则很是重要，寒假出行一定要把安全放在首位，然后保障自己和他人的安全，大家过个好年。

回家返程是前提，提醒各位大学同学应提前做好买票的准备，春运的高峰期车票不是很好买，买票应主意票的真假，不要随便和不认识的人搭话，小心上当受骗，社会太复杂，要学会保护自己，回家时手机及相关通讯设备要保持畅通，以备不时之需，万一有突发情况可以获得帮助，回家途中一定要看好自己的行李和随身物件，不要遗失，以免带来不必要的后果。

对许多大学生来说，寒假是名副其实的\"聚会季节\"。开心之余也有无奈，假期变成了应酬期。寒假休闲娱乐或外出聚会要注意科学的作息时间，\"黑白颠倒\"的起居习惯会影响身体健康，还会影响到开学后的正常上课。那我们应该怎样合理规划我们的寒假学习生活就成为寒假学习的重点问题。

合理的规划是一切行动是否有效率的前提，然后最大化的利用寒假时间在家充电修养，全面提高个人综合能力是必要的更是必须的。很多的大学生回家 过年都放不下心来好好过年，面临就业的重要压力，假期充电就成了习惯。不过我们还是要正视充电。有 \"充电\"的想法和行动当然值得肯定。但盲目充电，\"随大流\"就不够聪明了。大学生应根据自己的职业生涯规划、认清自己的长处、不足，有针对性地学习，将校园内课堂上学不到的东西\"补足\"，学一些有助于自己实现职业规划的内容。将有限的时间、精力和金钱用在\"刀刃上\"。如需要可请教熟悉自己情况的老师或参考职业生涯规划师的意见。

总之回家只是换个地方学习，换一种环境生活，正视大学寒假生活，多关心和自己专业相关或自己感兴趣的知识充电，充好电，在寒假中学习，合理规划自己的寒假时间，最大化的利用就可以了。

当前的形式下，利用假期等课余时间走出校园打工，对大学生来说，不失为一个勤工俭学、增强社会适应能力的好方式。不少大学生认为，现在工作难找，早一点接触社会对以后找工作有帮助。寒假漫长的假期再学习之余也提供了一个很好的社会实践的平台。不过大家还是要注意安全，出门在外，安全最重要。对确定要利用寒假 \"外出打工\"的大学生来说，照顾好自己是对父母最大的孝顺。

此外还有很多的计划可以根据个人实际情况制定，每个人的习惯和进度不一样，合理的规划你的寒假让你的寒假在你的合理规划下变得精彩，然后给自己的寒假加上一个合理的计划，有目标的前进，有计划的做事，你的寒假会更充实。

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇十五**

面临各科期末考试的结束，也许大学的你已经或者即将登上返程的列车，还有可能你没有打算回家，准备留校，寒假将至，你的寒假将怎么度过，你是不是有合理的计划呢?

合理的寒假计划会使你的寒假变得更加的充实，具有意义，然后更大化的优化你的宝贵时间。寒假大部分的大学生都会打算回家过年，在外忙碌了一学期，利用寒假的时间在家和父母多相处一段时间，帮父母做点事，顺便也放松一下自己，换一种生活的方式，调理自己的心态，蓄势将来。

对于大学生而言我们该如何拟定合理的寒假计划呢?现将一些大众的观点整理后和大家分享。

寒假回家的方式是很多大学生考虑的问题，安全尤为重要，无论你是坐汽车、火车还是其他，都要小心买票上当，近期网上报道江西大学生寒假回家部分大学生被骗，手段并不先进，但就是利用大家急切回家的心理行骗，遵守交通规则很是重要，寒假出行一定要把安全放在首位，然后保障自己和他人的安全，大家过个好年。

回家返程是前提，提醒各位大学同学应提前做好买票的准备，春运的高峰期车票不是很好买，买票应主意票的真假，不要随便和不认识的人搭话，小心上当受骗，社会太复杂，要学会保护自己，回家时手机及相关通讯设备要保持畅通，以备不时之需，万一有突发情况可以获得帮助，回家途中一定要看好自己的行李和随身物件，不要遗失，以免带来不必要的后果。

对许多大学生来说，寒假是名副其实的\"聚会季节\"。开心之余也有无奈，假期变成了应酬期。寒假休闲娱乐或外出聚会要注意科学的作息时间，\"黑白颠倒\"的起居习惯会影响身体健康，还会影响到开学后的正常上课。那我们应该怎样合理规划我们的寒假学习生活就成为寒假学习的重点问题。

合理的规划是一切行动是否有效率的前提，然后最大化的利用寒假时间在家充电修养，全面提高个人综合能力是必要的更是必须的。很多的大学生回家 过年都放不下心来好好过年，面临就业的重要压力，假期充电就成了习惯。不过我们还是要正视充电。有 \"充电\"的想法和行动当然值得肯定。但盲目充电，\"随大流\"就不够聪明了。大学生应根据自己的职业生涯规划、认清自己的长处、不足，有针对性地学习，将校园内课堂上学不到的东西\"补足\"，学一些有助于自己实现职业规划的内容。将有限的时间、精力和金钱用在\"刀刃上\"。如需要可请教熟悉自己情况的老师或参考职业生涯规划师的意见。

总之回家只是换个地方学习，换一种环境生活，正视大学寒假生活，多关心和自己专业相关或自己感兴趣的知识充电，充好电，在寒假中学习，合理规划自己的寒假时间，最大化的利用就可以了。

当前的形式下，利用假期等课余时间走出校园打工，对大学生来说，不失为一个勤工俭学、增强社会适应能力的好方式。不少大学生认为，现在工作难找，早一点接触社会对以后找工作有帮助。寒假漫长的假期再学习之余也提供了一个很好的社会实践的平台。不过大家还是要注意安全，出门在外，安全最重要。对确定要利用寒假 \"外出打工\"的大学生来说，照顾好自己是对父母最大的孝顺。

此外还有很多的计划可以根据个人实际情况制定，每个人的习惯和进度不一样，合理的规划你的寒假让你的寒假在你的合理规划下变得精彩，然后给自己的寒假加上一个合理的计划，有目标的前进，有计划的做事，你的寒假会更充实。

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇十六**

做什么都要有计划，学习更要有计划。寒假就要来临，同学们你们做好学习计划了吗，没做好，别着急，精锐教育帮你做了一份高效率的学习计划表。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

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）

9、学习时间最好固定在：上午8：30-11：30，下午14：30-17：30；晚上19：30-21：30。

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。

每日【具体】

7：00 起床

7：20 洗漱完毕

7：20----7：50：锻炼

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】

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，物理，化学题】（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）

吃完饭后---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。

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇十七**

做什么都要有计划，学习更要有计划。寒假就要来临，同学们你们做好学习计划了吗，没做好，别着急，精锐教育帮你做了一份高效率的学习计划表。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

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）

9、学习时间最好固定在：上午8：30-11：30，下午14：30-17：30；晚上19：30-21：30。

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。

每日【具体】

7：00 起床

7：20 洗漱完毕

7：20----7：50：锻炼

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】

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，物理，化学题】（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）

吃完饭后---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。

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇十八**

主动回想，简单地说，就是独立地把老师课上所讲的内容回忆一遍、这样做实际上就是自己考自己，是逼上梁山着自己专心致志去动脑筋进行思考的一种方法、经过这样的回想，仿佛自己又上了课，重难点会清晰地印在脑中、

复习时若不认真钻研课本，则难以达到课本的基本要求，也难以系统地掌握中学阶段所学的知识，因为课本是教与学的唯一凭据、课本实际上是我们学习用书中最重要、最精粹的读物，千万不可掉以轻心、

整理笔记的任务有：

1、补、补上该记而没记的内容，使知识系统化、

2、正、更正课堂记录不太准确，用词不当，深度不够的地方、

3、添、添上个人学习的心得、见解、评价等、整理笔记的时候，还可顺带将自己的感悟写下来，这些感悟，是你最可宝贵的一笔财富、

市场上的参考书很多，所以大家一定要精心挑选，选择真正适合自己的、阅读参考书应注意的几点事项：

1、要围绕课本的内容和教师讲课的中心去阅读、

2、要千万仔细阅读课本内容，后看参考书、读时，心里要有个目的：要么加深理解；要么解疑；要么加宽知识面；要么了解知识间的联系、

3、读有所得，适当记录、在听课笔记的相应章节或记参考书的书名、页码，或记参考要点，或记个人的有关思路等、

听名师的讲解，会起到事半功倍的效果、北京四中网校的网络面授班课程是寒假很好的选择，需要注意的问题是：

1、让自己的耳朵始终站立着

最有效的一个学习方法就是要牢牢抓住课堂、力求通过提高课堂学习的效率来减轻课下的负担、因此，上课要做到全神贯注，全力以赴、相反，如果本末倒置，不是寄希望于课上解决问题，而是专靠课下加班加点，自然就很难做到集中注意，专心听讲了、

2、让自己的大脑始终飞跑着

对教师所讲的知识要多瓿几个为什么，要善于从不同的角度，不同的侧面去分析和理解，将问题进行加深和拓宽、只有这样，才能将知识真正把握，从而做到举一反三，触类旁通、对老师的提问要勇于回答，积极参加课堂讲座和争论，以阐明自己的见解和看法，以培养我们的思维能力和表达能力、

3、让自己的思路始终欢畅流动着

不要中断听讲而去死钻“牛角尖”，而应先将暂时不懂的问题记下来，留到课后去解决，以保持听课的连续性、否则，如果中断听讲而去死抠某个问题，就会使课堂的整体性遭到破坏、待到你从“牛角尖”中醒悟过来时，老师已经又讲到其它问题上去了、这样就会因一步掉队而步步被动，甚至造成整堂课都听不懂的严重后果、所以，上课时一定要紧跟老师的思路，不走神，不掉队，不钻“牛角尖”，始终保持思维的灵活性和听课的连续性、

4、让自己的笔端不断飞扬着

（1）做笔记时要记下老师的思维方法、思维过程和思维结果，以便课后复习和指导作业、

（2）笔记要尽量完整而简洁、重点、难点、疑点要记全，但不必照抄老师的原话，否则会因忙于笔记而顾不上听下面的内容、记录最好能用自己的话或“关键词”概括老师讲授内容、这样可迫使自己集中精力，边听边积极思考，抓住重点，重新归纳，既省，又省力，还能提高听课效果、

（3）笔记不要写得太密，要留有空白，以便课后补充和修正、

假期还是一个亲近亲人的好时间，主动和父母聊聊心事，帮父母做点儿家务，去老家看看久违的亲人……鼠年到了，和谐规划，学习进步，一定要有过年的感觉哦，来年必然虎势巍巍，虎虎生风、

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇十九**

主动回想，简单地说，就是独立地把老师课上所讲的内容回忆一遍、这样做实际上就是自己考自己，是逼上梁山着自己专心致志去动脑筋进行思考的一种方法、经过这样的回想，仿佛自己又上了课，重难点会清晰地印在脑中、

复习时若不认真钻研课本，则难以达到课本的基本要求，也难以系统地掌握中学阶段所学的知识，因为课本是教与学的唯一凭据、课本实际上是我们学习用书中最重要、最精粹的读物，千万不可掉以轻心、

整理笔记的任务有：

1、补、补上该记而没记的内容，使知识系统化、

2、正、更正课堂记录不太准确，用词不当，深度不够的地方、

3、添、添上个人学习的心得、见解、评价等、整理笔记的时候，还可顺带将自己的感悟写下来，这些感悟，是你最可宝贵的一笔财富、

市场上的参考书很多，所以大家一定要精心挑选，选择真正适合自己的、阅读参考书应注意的几点事项：

1、要围绕课本的内容和教师讲课的中心去阅读、

2、要千万仔细阅读课本内容，后看参考书、读时，心里要有个目的：要么加深理解；要么解疑；要么加宽知识面；要么了解知识间的联系、

3、读有所得，适当记录、在听课笔记的相应章节或记参考书的书名、页码，或记参考要点，或记个人的有关思路等、

听名师的讲解，会起到事半功倍的效果、北京四中网校的网络面授班课程是寒假很好的选择，需要注意的问题是：

1、让自己的耳朵始终站立着

最有效的一个学习方法就是要牢牢抓住课堂、力求通过提高课堂学习的效率来减轻课下的负担、因此，上课要做到全神贯注，全力以赴、相反，如果本末倒置，不是寄希望于课上解决问题，而是专靠课下加班加点，自然就很难做到集中注意，专心听讲了、

2、让自己的大脑始终飞跑着

对教师所讲的知识要多瓿几个为什么，要善于从不同的角度，不同的侧面去分析和理解，将问题进行加深和拓宽、只有这样，才能将知识真正把握，从而做到举一反三，触类旁通、对老师的提问要勇于回答，积极参加课堂讲座和争论，以阐明自己的见解和看法，以培养我们的思维能力和表达能力、

3、让自己的思路始终欢畅流动着

不要中断听讲而去死钻“牛角尖”，而应先将暂时不懂的问题记下来，留到课后去解决，以保持听课的连续性、否则，如果中断听讲而去死抠某个问题，就会使课堂的整体性遭到破坏、待到你从“牛角尖”中醒悟过来时，老师已经又讲到其它问题上去了、这样就会因一步掉队而步步被动，甚至造成整堂课都听不懂的严重后果、所以，上课时一定要紧跟老师的思路，不走神，不掉队，不钻“牛角尖”，始终保持思维的灵活性和听课的连续性、

4、让自己的笔端不断飞扬着

（1）做笔记时要记下老师的思维方法、思维过程和思维结果，以便课后复习和指导作业、

（2）笔记要尽量完整而简洁、重点、难点、疑点要记全，但不必照抄老师的原话，否则会因忙于笔记而顾不上听下面的内容、记录最好能用自己的话或“关键词”概括老师讲授内容、这样可迫使自己集中精力，边听边积极思考，抓住重点，重新归纳，既省，又省力，还能提高听课效果、

（3）笔记不要写得太密，要留有空白，以便课后补充和修正、

假期还是一个亲近亲人的好时间，主动和父母聊聊心事，帮父母做点儿家务，去老家看看久违的亲人……鼠年到了，和谐规划，学习进步，一定要有过年的感觉哦，来年必然虎势巍巍，虎虎生风、

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇二十**

计划一：寒假已经临近，为了在寒假中丰富自己的知识面，按时学习生活，做事有规律，更好地度过一个快乐，充实，有意义的寒假，制定一个合理的寒假学习计划是非常有必要的。下面这个是一个初中生的假期计划。

1。每天足量学习6小时，内容包括：寒假各科作业：语文阅读、数学练习、英语听力等

2。每日英语听力或口语30分钟

3。中午保证一小时休息，下午学习或外出体育活动

4．每天做中考数学最后一题、两天做一题物理竞赛、化学竞赛题（轮流）

1月26日

7：00 起床

7：20 洗漱完毕

7：20————7：50：跑步

8：00吃饭

8：20———9：10 做作业（语文阅读一篇和摘抄）

9：25—11：25 数学试卷一份

11：25———11：45 看报 课外书

11：45——13：00 吃饭 午休

13：10———14：10 化学

14：25——15：25 英语

15：40—16：40物理

16：40———吃晚饭前 free 包括体育运动

吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习（或做数学题，物理，化学题）

21；00—21：30 电视，电脑，课外书，free

21：30 睡觉

1月27日

7：00 起床

7：20 洗漱完毕

7：20————7：50：跑步

8：00吃饭

8：20———9：00 做作业（英语）

9：15—10：55 物理试卷一份

11：00———11：45历史

11：45——13：00 吃饭 午休

13：10———14：10 语文（可写作文，或文言文）

14：25——15：25 数学

15：40—16：40化学

16：40———5：30 摘抄，阅读 包括体育运动

吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习（或做数学题，物理，化学题）

21；00—21：30 电视，电脑，课外书，free

21：30 睡觉

1月28日

7：00 起床

7：20 洗漱完毕

7：20————7：50：跑步

8：00吃饭

8：20———9：00 做作业（数学）

9：15—10：55 化学试卷一份

11：00———11：45英语

11：45——13：00 吃饭 午休

13：10———14：10 语文（阅读一篇和摘抄）

14：25——15：25 物理

15：40—16：40政治

16：40———吃晚饭前 free 包括体育运动

吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习（或做数学题，物理，化学题）

21；00—21：30 电视，电脑，课外书，free

21：30 睡觉

以上计划，三天一循环

学习必须讲究方法，而改进学习方法的本质目的，就是为了提高学习效率。

学习效率的高低，是一个学生综合学习能力的体现。在学生时代，学习效率的高低主要对学习成绩产生影响。当一个人进入社会之后，还要在工作中不断学习新的知识和技能，这时候，一个人学习效率的高低则会影响他（或她）的工作成绩，继而影响他的事业和前途。可见，在中学阶段就养成好的学习习惯，拥有较高的学习效率，对人一生的发展都大有益处。

可以这样认为，学习效率很高的人，必定是学习成绩好的学生（言外之意，学习成绩好未必学习效率高）。因此，对大部分学生而言，提高学习效率就是提高学习成绩的直接途径。

提高学习效率并非一朝一夕之事，需要长期的探索和积累。前人的经验是可以借鉴的，但必须充分结合自己的特点。影响学习效率的因素，有学习之内的，但更多的因素在学习之外。首先要养成良好的学习习惯，合理利用时间，另外还要注意\"专心、用心、恒心\"等基本素质的培养，对于自身的优势、缺陷等更要有深刻的认识。总之，\"世上无难事，只怕有心人。\"

祝每位同学都能有个快乐的假期。

计划二：早上7：30起床之后 刷牙漱口洗脸吃早饭

早上8：00作寒假作业 先做数学〈因为早上头脑是最清醒的，数学逻辑思维比较强，所以先做数学的作业〉

早上九点半 开始休息半个小时，〈学了一个半小时也该舒展舒展筋骨了，因此利用这半个小时的时间充分休息，也活动活动。〉

早上10；00 开始学习英语 〈尽量大声地读英语单词课文〉

中午12；00吃饭

中午午休1个小时

下午1：00开始学习语文 学习语文的时间可以比较自由，依靠自己的劳逸程度，充分分配自己的时间。实在累了，可以阅读一些课外书籍，这样也可以扩充自己的知识面，为写作积累材料。

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。

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇二十一**

计划一：寒假已经临近，为了在寒假中丰富自己的知识面，按时学习生活，做事有规律，更好地度过一个快乐，充实，有意义的寒假，制定一个合理的寒假学习计划是非常有必要的。下面这个是一个初中生的假期计划。

1。每天足量学习6小时，内容包括：寒假各科作业：语文阅读、数学练习、英语听力等

2。每日英语听力或口语30分钟

3。中午保证一小时休息，下午学习或外出体育活动

4．每天做中考数学最后一题、两天做一题物理竞赛、化学竞赛题（轮流）

1月26日

7：00 起床

7：20 洗漱完毕

7：20————7：50：跑步

8：00吃饭

8：20———9：10 做作业（语文阅读一篇和摘抄）

9：25—11：25 数学试卷一份

11：25———11：45 看报 课外书

11：45——13：00 吃饭 午休

13：10———14：10 化学

14：25——15：25 英语

15：40—16：40物理

16：40———吃晚饭前 free 包括体育运动

吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习（或做数学题，物理，化学题）

21；00—21：30 电视，电脑，课外书，free

21：30 睡觉

1月27日

7：00 起床

7：20 洗漱完毕

7：20————7：50：跑步

8：00吃饭

8：20———9：00 做作业（英语）

9：15—10：55 物理试卷一份

11：00———11：45历史

11：45——13：00 吃饭 午休

13：10———14：10 语文（可写作文，或文言文）

14：25——15：25 数学

15：40—16：40化学

16：40———5：30 摘抄，阅读 包括体育运动

吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习（或做数学题，物理，化学题）

21；00—21：30 电视，电脑，课外书，free

21：30 睡觉

1月28日

7：00 起床

7：20 洗漱完毕

7：20————7：50：跑步

8：00吃饭

8：20———9：00 做作业（数学）

9：15—10：55 化学试卷一份

11：00———11：45英语

11：45——13：00 吃饭 午休

13：10———14：10 语文（阅读一篇和摘抄）

14：25——15：25 物理

15：40—16：40政治

16：40———吃晚饭前 free 包括体育运动

吃完饭后：看英语节目，每天一门学科复习（或做数学题，物理，化学题）

21；00—21：30 电视，电脑，课外书，free

21：30 睡觉

以上计划，三天一循环

学习必须讲究方法，而改进学习方法的本质目的，就是为了提高学习效率。

学习效率的高低，是一个学生综合学习能力的体现。在学生时代，学习效率的高低主要对学习成绩产生影响。当一个人进入社会之后，还要在工作中不断学习新的知识和技能，这时候，一个人学习效率的高低则会影响他（或她）的工作成绩，继而影响他的事业和前途。可见，在中学阶段就养成好的学习习惯，拥有较高的学习效率，对人一生的发展都大有益处。

可以这样认为，学习效率很高的人，必定是学习成绩好的学生（言外之意，学习成绩好未必学习效率高）。因此，对大部分学生而言，提高学习效率就是提高学习成绩的直接途径。

提高学习效率并非一朝一夕之事，需要长期的探索和积累。前人的经验是可以借鉴的，但必须充分结合自己的特点。影响学习效率的因素，有学习之内的，但更多的因素在学习之外。首先要养成良好的学习习惯，合理利用时间，另外还要注意\"专心、用心、恒心\"等基本素质的培养，对于自身的优势、缺陷等更要有深刻的认识。总之，\"世上无难事，只怕有心人。\"

祝每位同学都能有个快乐的假期。

计划二：早上7：30起床之后 刷牙漱口洗脸吃早饭

早上8：00作寒假作业 先做数学〈因为早上头脑是最清醒的，数学逻辑思维比较强，所以先做数学的作业〉

早上九点半 开始休息半个小时，〈学了一个半小时也该舒展舒展筋骨了，因此利用这半个小时的时间充分休息，也活动活动。〉

早上10；00 开始学习英语 〈尽量大声地读英语单词课文〉

中午12；00吃饭

中午午休1个小时

下午1：00开始学习语文 学习语文的时间可以比较自由，依靠自己的劳逸程度，充分分配自己的时间。实在累了，可以阅读一些课外书籍，这样也可以扩充自己的知识面，为写作积累材料。

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。

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇二十二**

为了更好的贯彻落实社区发展，为福安社区的老年人提供优质的服务，我们福安社区联合爱尔眼科为老年人免费义诊，以提升社区质量、满足居民需求、切实解决社区问题，从而促使社区自助，实现社区整体目标。

福安社区社会工作项目组成员有：何伟龄、朱鹭、石云鹤

福安社区，隶属于长春市二道区荣光街道办事处，位于荣光街道南部，北起吉林大路，南至岭东路，西邻福安街，东至环城路，辖区面积0.54平方公里，辖区内常驻户数共4016户，流动人口9038人，常住人口7429人，其中老年人1033人，驻街单位9个，个体工商户196户，现有党员113人，平均年龄57岁，社区工作人员27人，班子成员8人，社区办公用房面积1000多平方米。社区在群众服务大厅设有民政、社保、教育、卫生、残联、工会、应急救助、法律援助、信访等10个惠民服务窗口。社区20xx年成立了新的两委班子，配备了1名社区党支部副书记， 20xx年7月成立社区监督委员会，打造形成了一支责任心强的专职工作队伍。

作为“情牵夕阳社工行”的项目，宣传活动有助于居民对社会工作者这一专业服务群体增加了解与认识，同时树立居民“有困难找社工”的需求意识，最后帮助社区和居民实现自助，达到培养专业社工的服务目标。宣传活动主要分为三个部分，向大家介绍社会工作者是干什么的和社会工作都可以为居民提供哪些服务；分享社工在过去参加服务所拍摄下来的照片，促进居民能够在图文并茂的宣传中对社会工作者有一个更加详细的认识；通过社工邀请爱尔眼科医护人员为老年人免费义诊，树立社会工作者形象。

我们现在做的这些服务，与居民生活水平的日益提高有着密不可分的关系，但是，也离不开党对我们的关怀，党和国家的政策才使我们有机会也有保障的为居民提供和开展服务。在此，感谢当给我们创造这么好的生活条件，使我们在享受着经济发展打来丰富物质生活同时更加充实了我们的精神生活。

采用地区发展模式为研究方法

对社会工作者这一专业服务群体有一个全面深入的了解与认识，同时树立居民“有困难找社工”的寻求意识，最后帮助社区和居民实现自助，达到培养专业社工的服务目标。

地区发展模式

1.地区发展模式的定义

地区发展模式是社会工作者协助社区成员分析问题、发挥其自主性的工作过程，目的是提高他们及地区团体对社区的认同，鼓励他们通过自助和互助解决社区问题。

2.地区发展模式的特点

（1）较多关注社区共同性性问题

（2）通过建立社区自主能力来实现社区的重新整合

（3）过程目标的重要性超过任务目标

（4）特别重视居民的参与

3.地区发展模式的实施策略

（1）促进居民之间的交流

（2）团结邻里

（3）社区教育

（4）提供服务和发展资源

（5）社区参与

4.地区发展模式在福安社区的应用

作为“情牵夕阳社工行“，宣传活动有助于居民对社会工作者这一专业服务群体增加了解与认识，同时树立居民“有困难找社工”的需求意识，最后帮助社区和居民实现自助，达到培养专业社工的服务目标。宣传活动主要分为三个部分，向大家介绍社会工作者是干什么的和社会工作都可以为居民提供哪些服务；分享社工在过去参加服务所拍摄下来的照片，促进居民能够在图文并茂的宣传中对社会工作者有一个更加详细的认识。

（一） 召开宣传动员大会

（二） 社工社区活动图片展

（三） 免费义诊

1. 启动时间：定于7月18日上午9时至9时20分

2. 启动地点：福安社区会议室

3. 受邀领导：福安社区书记、副书记、社区主任等领导以及老年协会等主要组织的负责人、社区各代表及社区所有居民。

4. 宣传内容：

① 向大家介绍社会工作者是干什么的和社会工作都可以为居民提供哪些服务；

②讲解社会工作的相关专业知识包括社工理论和工作方法。主要有将要开展的个案工作、小组工作、社区工作等三大基础工作方法的主要内容及具体实施步骤。

5．宣传形式：制作宣传ppt，与会当天将播放ppt由专业社工导师为大家进行详细讲解。

1.启动时间：7月18日上午9时20分至35分

2.启动地点：福安社区会议室

3.受邀领导：福安社区书记、副书记、社区主任等领导以及老年协会等主要组织的负责人、社区各代表及社区所有居民。

4.宣传内容：长春工大的社工在其他地区开展专业社会工作活动的相关图片，让大家了解什么是社会工作者，了解社会工作者的具体服务领域和工作。

5.宣传形式：

采用图片展览的方式进行宣传，在开展活动的系列图片下附上相应的文字介绍并有专人为其讲解。

1. 启动时间：7月18日上午9时35分至10时

2. 启动地点：福安社区会议室

3. 受邀领导：福安社区书记、副书记、社区主任等领导以及老年协会等主要组

织的负责人、社区各代表及社区所有居民。

4. 宣传内容：由爱尔眼科为老年人免费义诊，树立老年人的健康意识，实现社

区的和谐发展。

5. 宣传形式：

海报。

1、成员招募不够；

2、成员的积极性不高，人员流失；

3、成员情绪太高，无法控制；

4、成员员情绪太低，气氛沉闷；

5、现场秩序维护乏力。

1、太少我们继续招募或用社区联系的老人；

2、加强主题的吸引力，鼓励参与；

3、情绪太高，组织领导适当压制气氛；

4、情绪不高，用些活动来活跃气氛；

5、组织更多人员全面控制全场，维护秩序。

1、通过问卷法对组员进行评估。

2、运用观察法，观察组员经过几次活动的前后对比，看是否有变化。

3、组织者写工作笔记，既为了组织者反思，也为了了解每个组员的每次变化及他们的需求。

略

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇二十三**

1、制定一张计划表，合理地安排作息时间，保证每科的复习；

建议同学们做一个寒假计划表，安排好自己每天要做的事情，按照计划学习。寒假里，同学们可自由安排的学习时间比较充足，每个同学可以根据自己的情况，选择记忆效果最佳的时段，来安排需要记忆的语文、英语等内容，复习效果会事半功倍。在晚上睡觉前，可以在脑海中过一遍当天复习的知识点，效果也会很好。另外，一天中各学科的复习应该穿插进行，也利于提高效率。有条件的同学借到七年级下册的数学书先看看，未雨绸缪，先预习下册的知识总是好的

2、积极调整心态，在学习上扬长补短；

中考看的是考试总分，考生各科成绩均衡很重要。同学们可以利用这个寒假纠正自己的偏科习惯。纠正偏科首先要解决心态问题。比如很多考生数学不好，主要是害怕数学，认为自己没有数学天赋，学不好。我建议同学们首先要给自己积极的暗示，要经常告诉自己数学我一定行！ 然后在时间的分配上，很多同学都把自己不喜欢的学科放在最后，等到不得不做时，才硬着头皮做，这样更加加重了畏难情绪。建议同学们不妨把自己薄弱的学科都放在每天复习的第一门来做，这时精力比较集中，克服困难的信心也会增强。其实只要努力，大部分学生的偏科现象都可以纠正过来。除了在弱项上多花时间外，强项也不能放松。有的考生觉得自己平时数学不错，就很少花时间在数学上，结果到了中考时，数学成绩反而下降了。

3、按照我们下学期期考体育成绩的要求，进行相应的体育锻炼；

放假期间，同学们可以利用充足的时间每天安排一些有意义的体育活动，既能增强身体素质，还能陶冶情操、磨炼意志。例如，篮球、足球、兵乓球、羽毛球等都是不错的选择。尤其对初一学生而言，更要加强体育锻炼，别因为假期懒惰而影响自己的中考体育成绩。很多长跑有困难的同学，不妨在假期加强体育训练，在体育测试中可以占有一定的优势。

4、劳逸结合，安全过假期；

寒假期间正值新春佳节，同学们在家长的带领下去走亲访友，多和父母、亲朋沟通交流可以舒缓心中的压力。但是提醒同学们要劳逸结合，不要熬夜，也不要上网聊天或玩游戏，远离网络毒害。尽量不做长时间的外出或旅游；注意活动安全，文明出行。

寒假生活是短暂的，希望每一位初一同学，都能够度过一个愉快而充实的寒假。happy new year！

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇二十四**

1、制定一张计划表，合理地安排作息时间，保证每科的复习；

建议同学们做一个寒假计划表，安排好自己每天要做的事情，按照计划学习。寒假里，同学们可自由安排的学习时间比较充足，每个同学可以根据自己的情况，选择记忆效果最佳的时段，来安排需要记忆的语文、英语等内容，复习效果会事半功倍。在晚上睡觉前，可以在脑海中过一遍当天复习的知识点，效果也会很好。另外，一天中各学科的复习应该穿插进行，也利于提高效率。有条件的同学借到七年级下册的数学书先看看，未雨绸缪，先预习下册的知识总是好的

2、积极调整心态，在学习上扬长补短；

中考看的是考试总分，考生各科成绩均衡很重要。同学们可以利用这个寒假纠正自己的偏科习惯。纠正偏科首先要解决心态问题。比如很多考生数学不好，主要是害怕数学，认为自己没有数学天赋，学不好。我建议同学们首先要给自己积极的暗示，要经常告诉自己数学我一定行！ 然后在时间的分配上，很多同学都把自己不喜欢的学科放在最后，等到不得不做时，才硬着头皮做，这样更加加重了畏难情绪。建议同学们不妨把自己薄弱的学科都放在每天复习的第一门来做，这时精力比较集中，克服困难的信心也会增强。其实只要努力，大部分学生的偏科现象都可以纠正过来。除了在弱项上多花时间外，强项也不能放松。有的考生觉得自己平时数学不错，就很少花时间在数学上，结果到了中考时，数学成绩反而下降了。

3、按照我们下学期期考体育成绩的要求，进行相应的体育锻炼；

放假期间，同学们可以利用充足的时间每天安排一些有意义的体育活动，既能增强身体素质，还能陶冶情操、磨炼意志。例如，篮球、足球、兵乓球、羽毛球等都是不错的选择。尤其对初一学生而言，更要加强体育锻炼，别因为假期懒惰而影响自己的中考体育成绩。很多长跑有困难的同学，不妨在假期加强体育训练，在体育测试中可以占有一定的优势。

4、劳逸结合，安全过假期；

寒假期间正值新春佳节，同学们在家长的带领下去走亲访友，多和父母、亲朋沟通交流可以舒缓心中的压力。但是提醒同学们要劳逸结合，不要熬夜，也不要上网聊天或玩游戏，远离网络毒害。尽量不做长时间的外出或旅游；注意活动安全，文明出行。

寒假生活是短暂的，希望每一位初一同学，都能够度过一个愉快而充实的寒假。happy new year！

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇二十五**

我的寒假读书计划

河南省安阳市钢城小学六年级 王学梅

时间过得真快，一眨眼，我们就要放寒假了。我决定利用这个寒假，阅读一些好书，来提高自己的阅历和知识面，让我更加会思考问题，也使我的寒假生活变得充实而有意义，为此我给自己制定了一个读书计划。

这学期，妈妈给我买了一套《中学生成长读本》，共有六本。有回味一生的《情感故事》；诠释一生的《生存故事》；引导一生的《处世故事》；温暖一生的《美德故事》；激励一生的《成功故事》；感动一生的《同龄心语》。

《情感故事》主要讲的是在我们成长的岁月里，随着时光的流逝，有些人或事已成为过眼烟云，如我们渴望的亲情，有温柔似水的母爱，有沉重如山的父爱，有时我们会不在意它们的存在，它们便悄悄地从我们身边溜走了??《生存故事》 告诉我们生存问题是我们必须面对的问题，以故事形式，让读者自己去体味人生的哲理。《处世故事]》从“做人”、“处世”等几方面阐述如何与老师、同学交朋友，帮助读者解答生活中存在的困惑。《美德故事》以一个个可歌可泣的人物事迹，让我们去了解故事中的美德、大道理。《成功故事》主要讲的是古往今来，每一个成功者所走的路都是不同的，但他们都有一个共同点，就是面临巨大困难的时候，从不退缩，最终成就了不同寻常的业绩。可谁又能想到，在他们笑容的背后所付出的艰辛是常人所不能承受的??《同龄心语》写的是青春的快乐和烦恼。席慕容

曾说：青春是本太过仓促的书，但是青春的岁月是值得我们永远珍藏，细细品位的。当你读完这本书，你会发现，你的青春一样很精彩。

这些书都是我喜欢的，我准备利用寒假好好地把它们读一读，争取每天读10篇，并做好读书笔记。这样做，既能提高自己的阅读兴趣，又能使自己在知识的海洋中畅游的同时，领悟读书的真谛。让我们大家都来为自己制定一个读书计划吧，就像老师平时教导我们的，多读书，读好书，多感悟。因为书籍是知识的宝库，书籍永远是我们最好的朋友。

**寒假计划表怎么画 寒假计划表手抄报篇二十六**

为了更好的贯彻落实社区发展，为福安社区的老年人提供优质的服务，我们福安社区联合爱尔眼科为老年人免费义诊，以提升社区质量、满足居民需求、切实解决社区问题，从而促使社区自助，实现社区整体目标。

福安社区社会工作项目组成员有：何伟龄、朱鹭、石云鹤

福安社区，隶属于长春市二道区荣光街道办事处，位于荣光街道南部，北起吉林大路，南至岭东路，西邻福安街，东至环城路，辖区面积0.54平方公里，辖区内常驻户数共4016户，流动人口9038人，常住人口7429人，其中老年人1033人，驻街单位9个，个体工商户196户，现有党员113人，平均年龄57岁，社区工作人员27人，班子成员8人，社区办公用房面积1000多平方米。社区在群众服务大厅设有民政、社保、教育、卫生、残联、工会、应急救助、法律援助、信访等10个惠民服务窗口。社区20xx年成立了新的两委班子，配备了1名社区党支部副书记， 20xx年7月成立社区监督委员会，打造形成了一支责任心强的专职工作队伍。

作为“情牵夕阳社工行”的项目，宣传活动有助于居民对社会工作者这一专业服务群体增加了解与认识，同时树立居民“有困难找社工”的需求意识，最后帮助社区和居民实现自助，达到培养专业社工的服务目标。宣传活动主要分为三个部分，向大家介绍社会工作者是干什么的和社会工作都可以为居民提供哪些服务；分享社工在过去参加服务所拍摄下来的照片，促进居民能够在图文并茂的宣传中对社会工作者有一个更加详细的认识；通过社工邀请爱尔眼科医护人员为老年人免费义诊，树立社会工作者形象。

我们现在做的这些服务，与居民生活水平的日益提高有着密不可分的关系，但是，也离不开党对我们的关怀，党和国家的政策才使我们有机会也有保障的为居民提供和开展服务。在此，感谢当给我们创造这么好的生活条件，使我们在享受着经济发展打来丰富物质生活同时更加充实了我们的精神生活。

采用地区发展模式为研究方法

对社会工作者这一专业服务群体有一个全面深入的了解与认识，同时树立居民“有困难找社工”的寻求意识，最后帮助社区和居民实现自助，达到培养专业社工的服务目标。

地区发展模式

1.地区发展模式的定义

地区发展模式是社会工作者协助社区成员分析问题、发挥其自主性的工作过程，目的是提高他们及地区团体对社区的认同，鼓励他们通过自助和互助解决社区问题。

2.地区发展模式的特点

（1）较多关注社区共同性性问题

（2）通过建立社区自主能力来实现社区的重新整合

（3）过程目标的重要性超过任务目标

（4）特别重视居民的参与

3.地区发展模式的实施策略

（1）促进居民之间的交流

（2）团结邻里

（3）社区教育

（4）提供服务和发展资源

（5）社区参与

4.地区发展模式在福安社区的应用

作为“情牵夕阳社工行“，宣传活动有助于居民对社会工作者这一专业服务群体增加了解与认识，同时树立居民“有困难找社工”的需求意识，最后帮助社区和居民实现自助，达到培养专业社工的服务目标。宣传活动主要分为三个部分，向大家介绍社会工作者是干什么的和社会工作都可以为居民提供哪些服务；分享社工在过去参加服务所拍摄下来的照片，促进居民能够在图文并茂的宣传中对社会工作者有一个更加详细的认识。

（一） 召开宣传动员大会

（二） 社工社区活动图片展

（三） 免费义诊

1. 启动时间：定于7月18日上午9时至9时20分

2. 启动地点：福安社区会议室

3. 受邀领导：福安社区书记、副书记、社区主任等领导以及老年协会等主要组织的负责人、社区各代表及社区所有居民。

4. 宣传内容：

① 向大家介绍社会工作者是干什么的和社会工作都可以为居民提供哪些服务；

②讲解社会工作的相关专业知识包括社工理论和工作方法。主要有将要开展的个案工作、小组工作、社区工作等三大基础工作方法的主要内容及具体实施步骤。

5．宣传形式：制作宣传ppt，与会当天将播放ppt由专业社工导师为大家进行详细讲解。

1.启动时间：7月18日上午9时20分至35分

2.启动地点：福安社区会议室

3.受邀领导：福安社区书记、副书记、社区主任等领导以及老年协会等主要组织的负责人、社区各代表及社区所有居民。

4.宣传内容：长春工大的社工在其他地区开展专业社会工作活动的相关图片，让大家了解什么是社会工作者，了解社会工作者的具体服务领域和工作。

5.宣传形式：

采用图片展览的方式进行宣传，在开展活动的系列图片下附上相应的文字介绍并有专人为其讲解。

1. 启动时间：7月18日上午9时35分至10时

2. 启动地点：福安社区会议室

3. 受邀领导：福安社区书记、副书记、社区主任等领导以及老年协会等主要组

织的负责人、社区各代表及社区所有居民。

4. 宣传内容：由爱尔眼科为老年人免费义诊，树立老年人的健康意识，实现社

区的和谐发展。

5. 宣传形式：

海报。

1、成员招募不够；

2、成员的积极性不高，人员流失；

3、成员情绪太高，无法控制；

4、成员员情绪太低，气氛沉闷；

5、现场秩序维护乏力。

1、太少我们继续招募或用社区联系的老人；

2、加强主题的吸引力，鼓励参与；

3、情绪太高，组织领导适当压制气氛；

4、情绪不高，用些活动来活跃气氛；

5、组织更多人员全面控制全场，维护秩序。

1、通过问卷法对组员进行评估。

2、运用观察法，观察组员经过几次活动的前后对比，看是否有变化。

3、组织者写工作笔记，既为了组织者反思，也为了了解每个组员的每次变化及他们的需求。

略

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找