# 寒假活动计划总结与反思(十一篇)

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-06-13

*人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!寒假活动计划总结与反思篇一1睡懒觉偶尔睡个懒觉当然不...*

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!

**寒假活动计划总结与反思篇一**

1

睡懒觉

偶尔睡个懒觉当然不是什么大问题，可是如果天天睡懒觉，睡到中午才起来，那就成问题了。本来冬季白日就短，懒觉睡掉一大半，才起来没有几个小时天又要黑了。最基本的起居作息一乱，连带着吃饭、游戏、学习……什么都跟着乱。

更糟糕的是，等到寒假结束，还要恢复到早睡早起的规律作息，由于原先生物钟已经打乱了，又需要一段时间重新调整，多折腾啊。之所以把睡懒觉列在寒假坏习惯的第一位，主要是在于它昭示着寒假坏习惯的最大根源：失范，就是没了规矩。

对策：

对可以不完全按照平时的规矩来，稍稍宽松一些，偶尔做些平时不能做的事，但这并不意味着寒假没有规矩，而是要有“寒假的规矩”。比如睡懒觉这件事，重要的不是几点起床，而是每天都在相对固定的时间起床，而不是任由他想睡到什么时候就睡到什么时候。

2

吃零食

对小孩子来说，吃和睡就是最大的问题。放假在家，各种零食随手可得，尤其在春节期间，父母对此也比较放松。吃多了零食，最明显的问题就是不好好吃正餐了，有的父母在这时候会生气，饭桌就变成了“战场”。此外还有专家指出，在一段时间内集中大量进食，可能会影响大脑功能。据说进食过量，会加重大脑控制消化和吸收等功能神经负担，使相邻的控制语言、记忆、思维等智力活动的神经处于抑制状态，对新事物、新知识就很难产生兴趣。此外吃得太多，热能转变为脂肪，堆积在大脑组织中，导致神经网络发育不良，也会使智力水平降低。

对策：

对跟睡懒觉的问题一样，当然可以让孩子吃一点零食，这也是生活乐趣，但最好能事先商议好一个比较合理的饮食方案，比如每天可以吃一点什么东西、吃多少，别人给零食时怎么处理，等等。

3

看电视

看电视其实不是什么太大的问题，只要有更有趣的事情可做，小孩子是不会太过分迷恋电视节目的。说现在的孩子贪恋电视，更多是因为没有比它更有吸引力的事情罢了。对此做家长的首先要检讨!把看电视排在寒假坏习惯的第三位，纯粹是因为这是一件孩子常常想做而遭到父母禁止、因此发生许多冲突的事情。此外如果孩子已经懂得上网，做父母的可能还会担心他“沉迷于网络”甚至“染上网瘾”。

对策：

对看电视太多会影响视力啦、会变笨啦、坐太久活动不够啦等等道理不妨都跟孩子讲讲，相比简单粗暴地“我不许你看电视”而言，这是更尊重他的方式。当然这些话可能孩子听得都腻了，因此最好的办法还是和他“谈判”，得出一个大家相对来说比较能够认可的方案，因为是他亲自参与制定的，他就会有意愿去遵守。给孩子决定自己要做什么、该做什么的自由，而不是亦步亦趋地跟在他屁股后面：“不要看太多电视!”“你怎么又在上网?”简单说吧，换了是你整天被人管着，你烦不烦，又会不会产生逆反心理呢。

4

“宅”在家

看太多电视带来的另外一个问题是活动不足，老是窝在家里，还常常伴随着吃零食的坏习惯。容易发胖不说，精神状态也不会好，常常是一副懒懒的、百无聊赖的样子。当然这其中也有家长的原因，怕孩子冻着了，稍微冷一点就不放到外面去，其实是不对的。

对策：

对周末父母有空可以带着孩子一起去公园逛逛，或者安排一些体育锻炼，连逛街也算是一项“运动”。父母要上班的时候，也要请看护人多带孩子出门去玩，还可以鼓励他跟小区里同年龄的孩子一起玩，小孩子之间的追逐打闹，自有他们的乐趣，也达到了活动身体的目的。注意不要给他太多“不可以”，手、脸、衣服、鞋子弄脏了回家洗洗就好，玩的时候让他尽兴，不要挫伤了孩子的积极性。

5

两面派

说到祖父母、外祖父母或保姆带孩子的情况，可能会过分溺爱，一方面助长了孩子的一些坏毛病，另一方面，如果父母和这些看护人在对待孩子的问题上看法、做法不一致，小孩子可是很会察言观色的，容易变成小小“两面派”。事实上这种不一致会给孩子造成混乱的感觉，对他的心理和人格成长很不利。

对策：

对在如何教育孩子的问题上，做父母的首先要拿稳主意，然后尽量和其他看护人沟通，保持一致性。每天晚上不妨趁着一起吃饭、或饭后活动的时间，开一个小小的家庭会议，把孩子在这一天里的表现说一说，大家评议评议，不带批评色彩，更不是开“批斗大会”，只是把事情都拿出来让大家知道，让一切都变得公开、透明。当然，着重表扬孩子做得好的地方，是很重要的。

本来在幼儿园里已经会自己吃饭、上厕所、收拾东西了，寒假待在家里，尤其是在老人或保姆照管的情况下，又变得事事依赖。这些“退化”行为，对孩子可没有好处。

对策：

对孩子力所能及的事情，尽量让他独立完成。对于年纪小的孩子，是自己吃饭、自己穿衣、自己收拾玩具等等。家长要有耐心，可以陪伴他，但要让他自己慢慢做，传递给他的信息是：“你可以做好哦，我相信你。”对大一点的孩子，甚至反过来，还可以让他帮大人一点忙，他会因为自己可以承担一定的责任，而感到很自豪。

6

人来疯

自己在家的时候好好的，一旦带出去，或者有亲戚朋友来家里玩，到了人多的场合，就变得任性起来。要不然就疯得不得了，大喊大叫的，或者对人不太有礼貌，或者不让别人好好说话，一定要插进来，弄得父母很尴尬;要不然就表现得很“拗”，一定要这样、那样的，不然就撒娇、耍赖、发脾气，让人很下不来台;再或者有很强的表现欲，什么事情都要“我来、我来!”尤其是在有其他小朋友的场合，一定要大家都注意他、说他最好。

对策：

对“人来疯”的背后，很可能是孩子受到的关注不够多，如果父母平时给予他足够的关心，孩子的内心就会很安稳、平静，不需要在特殊场合、借由特殊途径，来获取额外的关注。因此在解决这个问题上，关键还在平时。不过即便如此，遇到人多热闹的场合，小孩子变得兴奋起来，也是常有的事，对此父母只需要用平静的口吻简单地告诉他“要讲礼貌”、“不要打扰到其他人”，等等，就可以了。一定不要在人多的场合过分地训斥孩子，这会很伤他的自尊心，切忌切忌!

7

臭脾气

作息紊乱和“宅”在家中的副作用，就是能晒到太阳的时间少了。光照不足不仅不利于钙质吸收，还会引起抑郁症状。北欧国家据说有一大半人都存在冬季抑郁的问题，你可别奇怪家里的小朋友怎么状态不佳、脾气臭臭呢!没准就是抑郁的表现。而孩子通常觉得“我辛苦了一个学期，假期就应该放松”。不仅在家为所欲为，连脾气都见长了。

对策：

对为什么小朋友在幼儿园和学校就会遵守规矩，在家就肆无忌惮。其实是因为，家更让他有归属感和安全感。这不见得是坏事。但也需要给他建立一定的规则和秩序，这样他才能更自如地做自己喜欢的事，如果太过放任，反而会使他缺乏安全感，茫然不知所措。

8

物质欲

春节大部分家长习惯给孩子派发压岁钱，大部分家长也都会给孩子买新衣服、新玩具什么的，亲朋好友来家里玩，往往会给孩子买点礼物。这些都会助长小孩子对物质的欲望。最糟糕的情况是，父母平时不太有时间陪孩子，借着假期、节日，就使劲给他买东西作为补偿，其实不是在对孩子好，只不过是给自己一点心理安慰罢了，却造成孩子要东西的坏习惯。背后的心理动因是，他觉得给他买东西就是对他好的表示，心理上的匮乏靠物质来补。

对策：

对压岁钱作为一项风俗可以保留，但要告诉孩子，应该向每一位给他压岁钱的长辈表示感谢，不要让他觉得这是自己“理应”得的。至于讨要东西这个坏习惯，单单批评教育是不够的，父母最好不要用“买东西”这种方式来对孩子好，也请祖父母、外祖父母不要给孩子买太多东西，多花点时间陪他玩玩，给予他心理上的满足感，更有利于孩子的成长。

安全注意事项：

1.不让孩子独自在家，不让孩子攀爬阳台、门窗或其他高处;教育孩子不玩家中的插座、开关、打火机、尖锐或易吞服的物品;家中的药品要妥善保管，煤气阀门要及时关闭，热水瓶要放在孩子不易碰到的地方;

2.孩子外出要有家长或监护人陪同，不离开成人的视线;教育幼儿乘坐公交或私家车时，尤其上下车时注意交通安全;

3.教育幼儿不燃放烟花爆竹，并远离烟花爆竹燃放区;

4.让孩子牢记一个联系电话，万一发生意外可以立即拨打;

5.注意学校公布的开学时间，不要误了时间。

**寒假活动计划总结与反思篇二**

时间飞逝，20xx年即将走完，20xx年正在悄悄走来，我也迎来了初三最全新的一年，在离中考还剩6个多月的时间里，初三学生要调整好状态，从智力、心力和体力三方面做好充足准备，迎接中考。

学习篇

新年开始，初三学生基本完成了新课的学习，进入总复习阶段。北京汇文中学老师李红艳提醒，初三学生新年要制订一个总的复习计划，对每一科有一个细致的安排。

偏科的初三学生要在新的一年及时纠偏，针对自己的强势和弱势合理安排时间。在这个寒假，初三学生可将课本按章节复习一遍，确定薄弱环节，以便制订复习计划。学有余力的考生还可尝试做几套模拟练习题。

复习时，不管考生学习成绩如何，都要强调基础，尤其是平时成绩较好的考生，更不能忽视基础知识。初三学生还要学会思考，对学习方法进行分析总结，每做一道题，要仔细思考解题过程，归纳解题方法，不要只顾埋头做题。

心理篇

期末考试后，寒假将至。在这段时间里，一些初三学生的心理、学习状态容易出现变化。对此，北京师范大学附属实验中学心理教师陈晨说，初三学生的心理状态和学习效果会互相影响，比如有没有学习的信心、恒心，能不能抵御玩的诱惑，承受学习压力，正确处理青春期问题等，这些都是心理方面的实际问题。

陈晨说，安排好学习计划和目标，有利于保持良好的心态。放假过年时，初三学生容易放松，开学后有些人会发现自己跟不上老师的进度，成绩下降、心情容易郁闷，若把这种状态持续到初三下学期的学习中，会形成压力更大、成绩不理想、挫败感加重的不良循环。因此，在寒假这个缓冲期里，考生要做好复习计划，从而保持良好的心理状态。

身体篇

5月，初三学生将迎来中考体育测试。从测试项目中可以看出，中考体育测试重点考查考生的耐力、速度和力量，这些都不是一朝一夕能练就的，需要考生长时间、有计划地坚持锻炼。

北京三中体育老师邓莹说，现在距体育测试不到半年时间了，各项测试水平较低的考生，要及时为自己安排一个短期有效的锻炼计划，找出体育成绩不好的原因。如果是因为平时锻炼少，就要加强练习。

除了体育锻炼外，中考生平时的饮食也很重要。备考期间，复习任务繁重，考生大脑处在高度紧张状态，身体能量消耗多，食欲往往不佳，再加上生活规律被打乱，身体抗病能力降低，很容易生病。因此，安排好这个阶段的饮食，对保证考生的身体健康和使大脑处于良好状态极为重要。

**寒假活动计划总结与反思篇三**

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!

**寒假活动计划总结与反思篇四**

转眼间，一个学期过去了，寒假已经开始，我也是时候制定一个寒假目标了。为了防止之前大多数假期中浑浑噩噩、碌碌无为的情况再次发生，特制定此假期目标。

语文：在语文上，我要付出更多努力，以弥补自身原有的缺陷和不足。每天练半张字，争取在一个假期内是自己的字体得到较大的改善，改正写字的不良习惯，把因为作文而失的不应失的分争回来，每天坚持随笔上传，预习下册课本。

数学：预习下册内容，争取做到对知识点熟练掌握，在开学前做到自学完整本书。同时对上册内容重点与薄弱点进行复习。

英语：除老师布置的作业外，自己也要制订一些额外目标。把下册单词记完之后，再把接下来的单词记几个单元，多多益善，同时加强阅读多阅读英文书籍，多积累词汇，让英语积累本发挥起自己的作用，学唱几首英文歌曲。对上册内容要进行总结

政治：多看《新闻联擂》，了解国家大事;提前预习，通读课本了解课本主要内容;以思维导图形式进行学习。

历史：对历史来说，任务主要是复习，因为历史可以看作我的一个较为薄弱的科目，在假期中，我要进行复习，背记知识点;多做题以此来锻练自己的材料阅读与分析能力。

地理：在完成作业的基础上开始对从七年级上册开始的所有内容进行复习，争取不落下一个知识点，备战中考。

生物：有选择性的完成作业，对自己薄弱点进行回顾，同时对四册内容进行复习。

信息技术：利用软件多做题，确保操作题与打字题不失分。将题库中的选择题与判断题熟记于心。

计利需要付出行动，这样才有意义，在假期中我要严格按计划进行学习，向更好的自己努力。

**寒假活动计划总结与反思篇五**

高一上学期期末考试已经结束了，高一年级学生就要面临高二的文理分科。高一寒假学习计划对自身做个清晰、理性的分析，确定自身优势，为学文、学理寻找理由就显得颇为重要。大概方向确定后，就要明确自己所选择的方向中，哪些学科要参加高考，哪些只需通过会考，从现在起就可以相应地制定出针对不同科目的不同“用力”方法，将自己高中的时间、精力做到合理分配。 依常规来看，多数学生会选择学理——未来的升学、就业面相对更宽。学习理科，数、理、化就全部是考试科目，而数理化的难点都在高一。因此，高一寒假必须做的就是把上学期没有学会的内容学明白。有一些知识的掌握是为了以后更好应对相关知识点，如果高一就出现漏洞，未来所有相关知识也都会关联出现问题。

值得注意的是，高一的学习量很重，很多学生往往在第一学期还不太会调控。因此，高一学生第一学期的功课或多或少都会有落下的地方，这就需要利用寒假进行调整、提高、填补工作，甚至可以说，寒假能否利用好，对未来三年的状态会产生重要的影响。

高一寒假学习计划时间安排：

7：00 起床

7：20 洗涑完毕 之后跑步：绕楼2楼(7：20----8：00)

8：05 吃饭

8：20---8：50 背单词

8：55---9：25 背课文

9：35---10：35 数学

10：45---11：45 英语

11：45---12：00 课外书

12：00---13：00 午休

13：10---14：10 化学

14：20---15：10 物理

15：20—16：20 语文

16：20---吃晚饭前 free

吃完饭后—21：00 六科任选

21;00—22：00 电视，电脑，课外书

**寒假活动计划总结与反思篇六**

一、休整。

大学生的独立性正逐渐加强，但同时他们也承受了一定的学习压力，所以可先利用这个长假好好休整一下。学生应该建立科学、合理的假日“生物钟”，并安排一定的体育锻炼，做到身心两健，而不能用暴饮暴食、嗜睡贪玩等方式来弥补之前的“损失”。

二、反思。

要做好反思的工作，总结一学期的生活学习状况，分析自己的成败得失，这样有助于大学生更好地发掘自己的潜力，发挥自己的特长。

三、补缺。

简单地说就是学科间的互补。理工科的学生可以根据自己的兴趣读一些文学作品、人物传记等，文科的学生可以了解一些科学常识，做到文理渗透，完善知识结构。

四、参加社会实践。

根据自己的专业知识和自身与社会的要求，参加一些与专业有关的实习或社会调查，也可自学的专业知识。

适当放松，适量的学习，张弛有度才是的休息方式。大学生千万别让自己的假期过于松散，否则开学时难以适应上课的节奏。而且利用假期多参加社会实践也是为自己的将来及早做好准备。

寒假安全回家是很多大学生值得考虑的问题，毕竟爸妈都在家了盼着自己的孩子回家，所以安全尤为重要。不管你是坐汽车、火车还是其它的交通工具回家，买票是第一关，所以防止买到假票是第要解决的第一问题，许多骗子利用大家急切回家的心里行骗，所以一个主义这点，要到正规的售票点买票。遵守交通规则尤为重要，寒假出行一定要把安全放第一位，保证自身的安全。寒假返家各位大学同学应提前做好买票的准备，每年的春运高峰期车票都很难买，买票要注意看是不是真的，不要和不认识的人说话，小心上当受骗，因为车站是很多骗子的场所，要学会保护自己，和几个同学一起去，互相照应。回家前先给家里打个电话，让家里人知道，手机要保持通畅，以备不时之需。还要照看好自己的行李和随身物件，注意被小偷扒窃。遇到紧急情况可以找警察帮忙。

对于现在的社会来说，有一定的工作经验是相当的有优势的，所以在寒假期间，找一个地方锻炼锻炼自己不乏一个好的建议。找工作时不必在意钱的多少，但一定要找一个能锻炼自己的地方，是更自己所学的专业有关的，这样就可以让你将你在学校里学到的东西运用于工作上，让你以后在工作起来就得心应手了。还有每天的工作时间不宜过长，我们的目的不是为了赚钱，而是为了锻炼自己，所以在时间上要有个好的度。毕竟新年就要到了，在家多陪陪亲人才是最重要的。

**寒假活动计划总结与反思篇七**

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，free21：30睡觉以上计划，三天一循环

**寒假活动计划总结与反思篇八**

大原则:少吃、多动、多喝水!少吃

每天早餐:半个葡萄柚、一片烤面包、咖啡或茶一杯(不加糖)

星 期 一

(午餐):综合冷盘(依照自己的口味吃，其中包括瘦肉、鸡肉、火鸡肉、瘦牛肉等)，蕃茄(切片清煮或用慢火煮)、咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐):鱼或贝类，任何一种都可以(清蒸)，综合沙拉、任何一种绿色蔬菜或其它蔬菜都可加进去。一片烤面包、咖啡或茶一杯(不加糖)、葡萄柚(如果买不到可用其它水果代替)。

星 期 二

(午餐):水果沙拉、不论加多少种水果均可。咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐):清煮瘦咸肉或火腿;蕃茄、包心菜、芹菜、橄榄菜、南瓜、黄瓜、龙眼、包心菜等;咖啡或茶一杯(不加糖)。

星 期 三

(午餐):鲔鱼或其他鱼沙拉(不加油)，加柠檬汁或醋佐 料;葡萄柚或西瓜，或任何一种水果;咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐):切片红烧羊肉，所有的肥肉和脂肪全部切掉，不带皮;包心菜、番茄、黄瓜、芹菜沙拉;咖啡或茶一杯(不加糖)。

星 期 四

(午餐):两个蛋，料理方法不限(但不可用油);带豆或切片的蕃茄(慢火炖的也可以);一片烤面包，咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐):红烧、清炖或烘烤的鸡肉，在吃之前应把所有看得见的脂肪或皮去掉;充分的蔬菜、绿辣椒 、咖啡或茶一杯(不加糖)。

星 期 五

(午餐):综合乳酪片、蔬菜、一片烤面包;咖啡或茶一 杯(不加糖)。

(晚餐):鱼或肉类; 综合沙拉，任何一种蔬菜都可以加进去，一片烤面包;咖啡或茶一杯(不加糖) 。

星 期 六

(午餐):水果沙拉、咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐):红烧鸡或火鸡;蕃茄、包心菜、葡萄柚或应市的水果;咖啡或茶一杯(不加糖)。

星 期 日

(午餐):冷或热火鸡或鸡肉;蕃茄、胡萝卜、包心菜或花椰菜;葡萄柚 或应市的水果;咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐):清煮牛排，所有的脂肪要去掉，包心菜、黄瓜、芹菜、蕃茄(切片或清煮都可以)，沙拉;龙眼包心菜或橄榄菜芽;切片水果;咖啡或茶一杯(不加糖)。

注:1.本菜单实行为期两周，两周后回复普通饮食，一般人可减七至十公斤。

2.本食谱仅提供网友参考，如有肥胖症者仍须听从医师指示进行。

注意事项:

一、 禁食酒、糖、饮料、冰淇淋、蛋糕、瓜子、花生等。

二、 一切米食、菜，均不可用油炒炸。

三、 三餐禁食菜单外食物。

四、 咖啡不可加糖。

五、 不可喝牛奶。

六、 蛋、鸡肉、鱼，只可煮、蒸、卤。

七、 可以用茶或白开水代替咖啡。

八、 每日吃蛋最多三个(即早餐可减为一个蛋)。

九、 果蔬种类，可增加含糖份、水份较少之水果，如莲雾、香瓜、水梨，或泡菜、丝瓜、瓠瓜及黄豆芽、韭菜、茄子等青菜。

多动:多散步、运动、作体操。

睡前跳30分钟的跳绳

只要有流汗，超过30分钟就会有助于燃烧脂肪的效果!

瘦肚子跟小腹的地方，介绍两个简单的减肥运动¨

塑身操一

动作:仰卧躺在床上，两脚并拢慢慢抬起，抬到与身体成90度时慢慢放下(膝盖不可弯曲，肩膀和手臂不可用力)。在离床面30公分处停下来，静候1分钟，做10次。每日至少二次以上!

ps:一开始停止的时间约15-30秒即可，逐渐的把时间拉长到2分钟。

效果:可使膝盖变小，提臀，腰变结实，下腹部和胃部赘肉消失。

塑身操二

动作:身体躺于床上，双膝微弯，双手抱头(吸气)，将身体慢慢抬离床面，收腹吐气，到最高点时停约10秒。然后慢慢将身体放平，继续动作，做20次。每日至少三次以上!

效果:这组运动可加强修饰腰、消除腹部赘肉，达到减肥健美的效果。

多喝水:每天要喝8杯8盎司的水已经是一种标准规则了，但至你需要的可能更多，特别是当你在运动的时候。

减重最怕是使用错误的方法而影响了基础代谢状况，故应要给医师、营养师评估后，予以完整的减重计划，才不会影响健康状况。因为错误方法使体重反覆增加使代谢越来越差，减重无捷径，唯有适当的减少热量，增加有氧运动量!

**寒假活动计划总结与反思篇九**

1.在学习之余帮妈妈做力所能及的家务劳动;

2.寒假期间至少做一件有意义的公益劳动;

3.学会一项家务技术或其他的小技术;

4.改掉一个学习上的坏毛病、缺点;

5.每周读一部好书，写出读后感;

6.每周看一部好的电影，试着写出英文观后感;

7.试着克服一个自己曾经不敢/会做的(好)事，并总结经验;

8.完成假期作业，并努力做到最好;

9.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;

10.一个星期至少一次到图书馆看课外读物，或者自己家里有课外书的把它看完;

11.每天要做适量的运动，不要因为天气寒冷躲懒，身体素质很重要;

12.天天看电视新闻报道，多了解点国家大事，多知道点交通防范安全。

**寒假活动计划总结与反思篇十**

新年的锣鼓敲起来，过新年啦!转眼间，我们度过一学期的学习生活，大家盼望已久的寒假生活开始了!你想怎样度过这个快乐的假期呢?让我们一起来制定一份寒假计划吧，使你的生活更加充实而精彩!

我的寒假计划

1、寒假里我准备每天用(时间)认真完成书面作业。

2、寒假里我要阅读的课外书是。

3、我每天要坚持的体育活动是。

4、我要去游玩的地方是。

5、我要帮妈妈爸爸干的家务活是。

6、我要在寒假中养成的一个好习惯是。

7、我要在假期中改掉的一个坏毛病是。

8、我要在假期中学会的一样小本领是。

一旦制定了计划，就要按计划执行。等到假期结束的时候，请爸爸妈妈检查一下，自己制定的计划都完成了没有。从小养成办事有计划、有条理的好习惯。

一、快乐练字：(写在“超级棒”田字格本中)

从学过的生字表(二)中，每天练习4个，每个生字写4遍，开学评选“小小书法家”。

二、快乐积累：(请家长帮忙抄写在“超级棒”田字格本中，或打印出来贴在本子上)

背诵古诗4首以上。(要求：以描写春天或是新年为主题)

三、快乐阅读：

阅读有益的课外书或文章。放假回来后向大家推荐一本你最喜欢的课外书。

推荐图书：

(1)一类读物：短小易懂——《格林童话》、《安徒生童话》、《成语故事》、《西游记》等

(2)二类读物：篇章略长，理解稍有难度——《中国古代神话故事》、《民间故事》、《寓言故事》《一千零一夜》、《365夜故事》等。

(3)三类读物：情节曲折，故事较长——《木偶奇遇记》、《丁丁历险记》、《尼尔斯骑鹅旅行记》、《绿野仙踪》等。(后面附读书记入表格)

**寒假活动计划总结与反思篇十一**

一、指导思想

为全面提升我校教师队伍整体素质和教育教学技能，根据新沂市中小学读书活动实施方案要求和教师继续教育安排，并结合学校的实际和发展需要，按照理论和实际相结合的原则，学校将在教师职业道德修养、现代教育教学理论、改变教与学的行为等方面组织教师读好书，好读书，继续营造书香校园的氛围。使教师更新观念，树立现代教育理念，优化知识结构，培养创新精神和实践能力，提升教师的师德修养、提高教师的教学能力、促进教师的发展。

二、参加对象：全体教师

三、时间：xx年x月x日至xx年x月x日

四、内容：

1、《教师职业道德规范》

2、《“学进去 讲出来教学方式”行动计划》

3、教育教学专著

五、形式：集中读书与自学相结合。根据我校的特点和需要，采用各种形式组织读书。

1、自学—反思

自学是在学校的规划和指导下，教师根据自己的需要开展的自我培训活动。

全体老师共同阅读学校推荐的《教师职业道德规范》和学讲计划，做好读书笔记，形式一：书上直接批注，形式二：自己作理论摘抄，形式三：写好读后感5篇以上(必须)，不低于600字，要求开学时参加学校层面的评比。

2、实践—交流

(1)x月x日，全校教师读书会。

(2)开学后，学校开展两个层面的读书交流会：五年内青年教师“扬帆论坛”、各教研组组推荐人员举行读书交流会(各年龄层的老师都有)。

(3)读书心得评比活动

各项活动以具体通知为准，其他未尽事宜，另行通知。

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