

2023年民族团结一家亲小结关心他们的生活 民族团结一家亲讲话稿(通用7篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的计划吗？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

高中暑假计划表篇一

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、议论文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。

认真复习学过的英语单词，预习英语，争取把下学期的单词背下来。

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。

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。

高中暑假计划表篇二

暑假的生活已经到来，为了好的利用时间，我决定做出一份计划表格。

我不单要学习还要帮妈妈干一些力所能及的家务活，因为妈妈在我要上学的时候，经常做家务。所以我要帮妈妈做家务。例如：扫地，每隔三天扫一次。拖地，每隔四天拖一次。每天抹一次桌椅。让妈妈休息。

听了我的暑假计划，你们是否也心动了呢，那就赶紧为自己也制定一份详细有用的暑假计划阿布。

高中暑假计划表篇三

学习计划，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。

要正确估计自己的知识和能力、估计能够自己支配的时间，了解自己学习上的缺欠和漏洞。目标既不能定得过高，也不能过低，“跳一跳就能摘到果子”，便是最佳目标。第二、要合理安排常规学习时间和自由学习时间。常规学习时间主要是用来完成老师当天布置的学习任务，消化当天所学的新知识。自由学习时间是指完成老师布置的学习任务后归自己支配的时间，这一时间可用来预习、复习功课，查缺补漏和进行课外阅读、训练等。

第三、计划要全面，要符合素质教育的基本要求。中学生不能成天只讲读书，智育只是人追求全面发展的一个方面，除此，还有德、体、美、劳等。因此，在制定计划时还要安排锻炼身体的时间、娱乐的时间以及充足的睡眠时间等。

第四、要做到“长计划，短安排”。在一段较长时间内应当有个大致安排，每星期、每天干什么，也应当有个具体计划，长远计划可以使具体计划有明确的实现目标；短安排，则可以使长计划的任务逐步落实。

第五、计划要留有余地，不要定得太死，太满，太紧，要留出机动时间，可作必要的补充和安排。

另外，需提醒同学们的是，学习计划不是制定给老师或家长看的，更不是用来装璜门面的，而是指导自己学习行为的准则。计划一旦制定，就要严格执行。计划执行一段时间后，一定要检查计划内的任务是否完成，没有完成计划的原因是什么.....通过检查，立即采取相应措施，调整补充计划或排除干扰计划执行的因素等。

时间运筹的原则

制订一份学习的时间表也有一些基本的原则。下面是所有的学习时间表都适用的一些总的原则：

消除无所事事的时间。

使每一小时都变成富有成效的时间单位，我们一生中有些最重要的功课往往是在不到一小时的时间内学到的。利用白天时间。研究结果证明，白天学习一个小时等于晚上学习一个半小时。

背诵型课程在课前要进行复习。

一门要求背诵或讨论的课程，在上课前复习会有很大的好处，这样做，可以使你对所学的材料记忆犹新。讲座型课程可在课后温习。对于一个讲座课来说，最后马上复习笔记，可以帮助你加深理解并记住讲课内容。

按事情的重要性排先后次序。

把首要的事排在首位，你就肯定可以把最重要的事准时做好。避免过多的细节。在一周的时间表中排入过多的细节是浪费时间。

高中暑假计划表篇四

一、早上6：30必须起床，晚上11：30必须睡觉，中午休息一个小时。

二、起床后读一个小时英语，睡觉前花半个小时复习英语单词。

三、8：20左右开始上午的学习12：00结束，下午2：00至2：30半开始，6：30结束，晚上最好看一下新闻联播，然后开始晚自习。

这是学习时间安排，对自己要狠一点，我已给你留下了足够的休息时间，和不多的娱乐时间，一定不要占用休息时间，另外在家里生活可以搞快点，身体是本钱，要好好保护！

一、英语必须每天抓，这个有了早晚的时间分配，不能变动。再一个星期分二到三个学习单位就可以了，如果你英语基础相对不是很好也可以多花一点时间。

二、数理化生都是理科，除数学要多花一点时间处，其他可以平均分配。当然你也可以因自己情况而定，“取长补短”。

三、语文，这个难得计划，分配一些时间阅读课本，把课本后面的词汇背一下，你如果还有计划的话可以另分时间。

一、在白天正常的学习单位里，做两件事、1认真学习课本，

把课本上的每一个习题都做完。完成这些后就做一些课处习题。

二、是晚上的时间不要做其它习题，做一份试卷，一个星期为一个周期六门课顺着做，你最终是要参加高考的，不能放松对考试的训练。

三、定期对自己的学习情况做一下总结，跟学校进程做一下比较，做出适当的调整。

一、如果你自制力好的话，在家里自学完全可以事半功倍，但如自制力不行，那么我个人觉得学校才是你最应该待的地方，你要想清楚了。

二、学习可以很有趣也可以很枯燥无味，就看你用什么样的心态来学习，重复的做习题是很烦，我有体会，但你如果明确要参加高考，那么不要多说做吧！

三、对于电脑我要说的是，你现在的学习不要过多的使用，对我们这一代人来说，使用纸制阅读已经非常习惯了，电子阅读永远没有书本阅读亲切！

高中暑假计划表篇五

起床：7：00

洗刷：7：00——7：10

体操：7：10——7：30

早餐：7：30——8：00

听力：8：00——8：30

抄单词：8：40——9：00

读语文书：9：10——9：30

自由活动：9：30——10：00(不许玩，不许玩电脑)

做数学奥数：10：00——10：15

读英语：10：20——10：30

做暑假作业：10：40——11：30

做家务：11：30——12：00

吃午饭：12：00——12：30

自由活动：12：40——1：00(不能打电脑)

做语文阅读题：1：00——1：30

做英语阅读题：1：35——2：00(包括写英语作文的时间)

眼保健操：2：10——2：15

休息(午睡)：2：30——4：00

画画：4：10——5：00

写作文：5：00——6：00

练行书：6：10——7：00

晚饭：7：00——8：00

自由活动：8：00——9：00

英语练习题：9：10——9：30

暑假作业：9：30——10：00

看书：10：00——11：00

自由活动：剩余时间(不能打电脑)

语文：每天保证半小时阅读

变化：高中语文与初中阶段相比有较大的跳跃，强调学生自主阅读和自主写作，变“要我读，要我写”为“我要读，我要写”。

因此，学习高中语文，一要善于“发现”，二要善于“表达”。

方法：要留意体察自然、社会和人生，关注文化生活，获得许多发现，积累到丰富的写作素材。

在阅读优秀作品时，也要学会发现：品味语言，感受作品思想、艺术的魅力；领悟其丰富的内涵，思考人生价值和时代精神；提出自己的新看法。

对自己的新发现，要学会不断追问，懂得联想和想象。

对语文基础知识进行系统的梳理对高中生来说十分必要，从字音、字形、词语、标点、句法、修辞等方面进行整理，搜集文学常识、写作知识等内容，构建起自己的语文知识框架体系。

学习文言文最有效的方法是“积累”和“转化”。

积累最好的办法就是背诵，把若干重要的文言篇章熟记于心，文言的实词意义、虚词应用、各种句式的变化其实就已经包含其中了。

转化是指把课内学到的知识转变为能力，在阅读背诵的基础上掌握文言文的学习规律和方法，从而能够自己阅读比较浅显的陌生文言文。

此外，要学好语文，光读课本是远远不够的，还应把课外阅读纳入语文学习的计划当中。

高一正是广泛涉猎课外书籍的好时机，每天至少用半个小时阅读课外书。

数学：耐心+恒心+毅力

变化：高中数学在知识的深度、能力的要求上都比初中有了质的飞跃，内容难度大、抽象，对分析能力的要求高。

所以进入高中后，成绩有所下降是正常的，大可不必为没拿到高分而烦恼。

当然，态度决定一切，既有耐心，又有恒心和毅力，相信是能够把高中数学学好的。

方法：学会听课在高中数学学习中至关重要，上课听老师分析问题，应注意思路、方法，掌握了原理，一节课就有收获了。

记笔记可以提高听课的效率，但不能因此影响听课，遇到不懂的地方，要及时跳过去。

如果发现听课吃力，则要做好课前的预习工作。

学数学的本质是学解题，要学会多问几个为什么。

通过反复思考，理解后的知识才能真正成为自己的东西。

在理科的学习中，树立自学的意识非常必要。

此外，多做练习对学好数学有很大帮助，但是应该强调“适当”，而不是多多益善，搞题海战术。

英语：语法和词汇是两大要素

变化：进入高中后，英语教材的内容增多，跨度大，不像初中一节课就可以把知识点反复操练到完全掌握，所以更要注意自学，温故而知新。

高中英语非常侧重培养阅读能力，需要把所学知识灵活运用在对语言、文章的理解之中。

这除了一定的练习之外，还需要大量的自主阅读。

方法：高一，重在培养兴趣，树立信心，锻炼听说能力，掌握几个重要的语法点，掌握基本的阅读方法，培养起良好的学习习惯。

高二，坚持听说联系，着重扩大单词量和阅读量，提高语言的综合运用能力。

高三，提高语言知识的准确性和综合性，通过适当的训练提高解题技巧和应试能力。

此外，语法和词汇是学习英语的两大要素。

“语法万能唯一论”和“语法无用论”都不可取，语法应坚持结合语境中体会学习。

对于词汇的学习应坚持词不离句、句不离文的原则，在阅读中主动记忆。

在初记单词时，鼓励结合拼读规则，达到“读其音，知其形”的境界。

另外，要重视听说能力的夯实锻炼，通过背诵经典课文，主动参与类似英语角的活动等途径来实现。

物理：培养良好的'学习习惯

变化：物理是高考理综考查的科目之一，理综总分300分，物理就占了120分。

根据往年高考成绩，物理科得分不太理想。

今年初三毕业生是参加过课改的，而高中物理未参加课改，这样就使原本所具有的初高中物理衔接的难度增大，和其他科目相比，学物理要投入更多精力。

方法：良好的学习习惯是获得好的学习效果的关键，可这一点却常常被忽视。

高中的物理问题中，大部分要求画图，有些内容对图的精确度要求高(如几何光学)，规范作图书写是必须做到的。

高中物理的知识结构是按力学、电学、热学、光学及原子物理的顺序展开。

暑假中，建议对初中物理中有关的章节进行重点复习，如九年级物理第十一章运动和力、第十二章力和机械、第十四章机械能。

而且高中物理以定量计算居多，初中物理则以定性了解居多，因此在复习时尤其要关注相关的计算题。

此外，物理是高中学科中比较难学的一门，培养兴趣非常重要，同学们可以有计划地观看有关的科普类电视节目和书籍，

增加对物理的兴趣。

化学：记忆理解两者兼顾

福州一中化学高级教师、化学教研组副组长何颖

变化：化学是理科中的文科，化学学习过程既要进行理科的逻辑推理，又要有文科的知识记忆和积累。

同时，化学也是一门实验学科，要学好化学，就要做好实验，而且更要注意锻炼自己的独立思考和解决问题的能力。

方法：从高一到高三，化学知识由浅入深呈螺旋式上升，须细水长流、夯实基础，临时抱佛脚绝对行不通。

化学知识虽然琐碎、繁杂，但有一定规律可循，只要善于并勤于对知识进行梳理、比较和归纳，就可以使化学知识系统化、条理化。

这是高一就必须开始做的积累工作，记下课堂上老师讲的但书上没有的内容，每一次学习的感悟，自己平时容易错的问题，到总复习的时候就有了属于自己的“教材”，这是钱都买不到的宝贝。

另外，做化学实验前要做到心中有数，实验时要“手到、眼到、心到”，实验完成后要认真分析实验数据、实验误差，进行实验评价。