

最新小学我的暑假计划手抄报(通用6篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

小学我的暑假计划手抄报篇一

暑假前要先规划生活的定律，像有些人暑假在培训班上课，有些人则都在家休息，没有规划，暑假生活就会变得毫无意义，每天过着无聊、单调的日子，等到暑假尾声时，才发觉虚度了假期。

其实安排暑期活动，小孩子也会有自己的想法，只是每个人的看法都不太一样，但是大家都要尊重别人的看法，不能随随便便就否定别人。

今年暑假，我希望的是去培训班上课，可以学到一点知识，还可以认识很多好朋友，让自己的人缘变得很好。除了培训班，我还想参加学校的暑期社团——视觉平面设计，因为我对平面设计很有兴趣，参加这个社团可以学习到画画和美术的技巧，让我以后画画时可以画得更漂亮。

暑假时，我们还有一些休闲活动，像是去游乐园或是参加夏令营，也会到亲戚家玩游戏、打球、玩牌，每次都玩得很开心。妈妈让我自己规划暑假生活，也都非常支持我这些想法呢！

小学我的暑假计划手抄报篇二

紧张快乐的一学期结束了！这学期我学到了许多新知识，但

是我也发现了自己的不足，我要在下个学期里改正自己的缺点。

快乐的暑假开始了，我要按计划过一个充实、多彩的'假期生活！在这里也祝老师、同学们假期快乐！开学以后大家都有不同的收获，不一样的假期生活！

下面分享我的暑假计划安排：

1. 7:00-7:30刷牙、洗脸、吃早饭。
2. 7:30-8:30户外活动【打羽毛球或打篮球】。
3. 8: 30-9:00读英语。
15. 21:00洗澡、睡觉。

小学我的暑假计划手抄报篇三

紧张快乐的一学期结束了！这学期我学到了许多新时时彩官网，但是我也发现了自己的不足，我要在下个学期里纠正自己的缺点。

快乐的暑假开始了，我要按计划过一个充实、多彩的假期生活！在这里也祝老师、同学们假期快乐！开学以后各人都有差异的收获，纷歧样的假期生活！

分享我的小学时时彩平台暑假计划：

1. 7:00-7:30刷牙、洗脸、吃早饭。
2. 7:30-8:30户外运动【打羽毛球或打篮球】。
3. 8: 30-9:00读英语。

15:21:00洗澡、睡觉。

小学我的暑假计划手抄报篇四

暑假快到了，我早就想好了我的暑假之旅。今天说给你听听。

我要去秦皇岛的黄金海岸玩玩，听妈妈说那里景色可美了，更让我高兴的是我可以在那里坐船、游泳、抓小鱼。这是我的第一站，让人向往吧。

第二站我们打算去天下第一关——山海关去看看，我也要登一登万里长城。以前看爸爸在长城上照的照片真是帅，我也要照几张给我的同学们看。

第三站我想去西游记宫，里面有西游记人物，我最喜欢孙悟空了，他那些机智勇敢的故事我都会讲呢！

小朋友们，我的暑假之行怎么样，如果你感兴趣的话就来加入吧，我们一起度过一个快乐的暑假。

小学我的暑假计划手抄报篇五

时光就去一阵魔风，呼一下的吹走了五年级的`欢乐与悲伤，又呼一下的寄来了六年级的憧憬与希望。时光似箭，日月如梭，转眼间，我已即将成为六年级小学生，步入小学最后一冲刺阶段了。

昨天已成了历史，关键是好好要珍惜今天，认真计划明天。五升六暑假是一个关键期，我除了要参加各科的补习班（预习篇）以外还给自己制定了一个简单明了的计划表，如下：

1. 早睡早起，每天早上7：30起床（够为难我了，平时暑假都是9点多才起床的）并且至少要背5个英语单词和一首古诗进

行积累与运用。

2. 每天必须练楷体书法字一张，并自己进行点评，写出进步与不足，当然反思必不可少。

3. 书籍是人类最好的老师，我一星期必须阅读2本书以上，并注意摘抄积累，最重要的还是自己的读书心得，真情实感最能打动人心。

4. 要注意体育锻炼，有强健的体魄才能更好的生活。

5. 劳逸结合最好，闲暇之余做一下家务，减轻一下妈妈的负担。

小学我的暑假计划手抄报篇六

隔夜的剩菜最好不吃

计划2·食用水果

夏天吃桃子含铁量高

营养免疫学专家认为，每一种水果的营养价值和药用价值各不相同，如果在夏天有针对性地选购并食用水果，可以达到滋养的功效。

俗话说：“桃养人杏伤人”，据营养免疫学专家介绍，桃子富含多种维生素、矿物质及果酸，其含铁量居水果之冠。铁是人体造血的主要原料，对身体健康相当有益。桃子在众多草本植物中具有重要的地位。

计划3·出汗问题

夏天多汗要补糖盐水

夏天容易多汗，所以很容易造成体内矿物盐缺乏。缺盐到一定程度，就会出现食欲不振、恶心、呕吐等症状，严重的还会造成脱水、昏厥等危险情况。因此，夏天在出汗情况下应该适量喝一些淡糖盐水，补充体内流失的矿物盐。最好每天补充一两碗淡糖盐水，而糖、盐的比例以适合自己的口感为准。

计划4·防备中暑

准备好度夏的药品

夏天来临之前要先备足度夏药。有防中暑的药物，如仁丹、十滴水；预防蚊叮、虫咬引起的皮肤瘙痒，需要备好风油精、红花油、碘酒等；防急性肠炎、细菌性痢疾，最好的药物是氟哌酸胶囊、痢特灵、藿香正气水；游泳时如果出现红眼病，应该有眼药水、红霉素或利福平眼膏使用；创可贴是划破手指碰破皮，出现伤口时的好帮手。

计划5·清补健脾

宜多食用清淡食品

在饮食滋补方面，夏天以清补、健脾为原则，要选择具有清淡滋阴功效的食品。清补食品是指一些低热量的食物，并且食物在制作方法上要以蒸煮为主，像鱼类、肉类最好不要煎炸。夏季的清补食物宜多选择绿豆、白扁豆、西瓜、薏米、莲子、荞麦、豆腐、鸭肉、猪肉、鲫鱼、虾、甘蔗等。另外，夏日高温炎热，多吃些苦味的食物可起到良好的消暑、去火作用，如苦瓜、苦笋。苦瓜具有增食欲、助消化、解疲乏、清心明目等作用。可取其未熟嫩果当蔬菜，成熟果瓢可生食，既可凉拌，又可加肉炒。苦笋味道苦中带甜，性凉而不寒，具有消暑解毒、健胃消积等功效。苦味食品虽然有解毒、消暑的作用，但也不宜多吃，否则会引起恶心、呕吐等症状。

计划6·玩电脑

少玩电脑多运动

有的青少年一玩电脑，就是五六个小时，还要面临精神压力，极大影响了肠道的消化、吸收、蠕动功能。久而久之，就会形成便秘甚至痔疮。老年人则因为脏腑功能衰退、精血不足、肠道失润，而导致老年性便秘。这个时候，适度而规律的运动，可以促进身体机能，增强肠道的消化、吸收和蠕动功能，提高身体的新陈代谢率，同时帮助放松心情，能有效防止直肠癌的发生。