

最新结束后暑假安排比较好 暑假计划和作息时间表参考(汇总5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

结束后暑假安排比较好篇一

1.x月x日至x月_日：完成语文、数学作业。

每天上午18面暑假之友或18面口算书；每天下午12面口算书和12次口算本或5页硬笔书法纸；每4天写一篇作文（暑假总结除外）

2.x月_日至x月_日：完成英语作业。

每天上午抄5个模块第一单元第二部分句子和3个模块单词；每天下午做英语小报和背一个模块单词。

二、旅游

三、学习一种技能

学习烧饭做菜

四、加强写作能力

2、阅读四大名著。

第一、学习计划，具体如下：

- 1、争取7月x日至7月_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。

第二、生活计划具体如下：

- 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。
- 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。

结束后暑假安排比较好篇二

- 1、每天7：30起床，进行早锻炼。时间一般在1~1.5小时。
- 2、早餐。
3. 8：30—9：30，练字时间。练习毛笔字或硬笔，认认真真

练习一个小时。

4.9:30—10:30, 读报剪报时间。静下心来阅读书刊报纸,在书刊报纸上选择好的文章内容,分类整理。这是每天都必须完成的。(注意:剪报内容要广泛,不要局限于优美的文章。报纸新闻中的社会新闻,奇闻趣事等都要作为阅读积累的内容。)

6.11:30—12:00, 午餐时间。

7.12:30—2:30, 午睡。

8.3:00—4:00, 阅读书籍。(读书的时候,心要静。最好在房间里静静地阅读,做笔记。老师都是这么做的,相信你们也可以。)

9.4:00—5:30, 周记。周记需要平时注意积累素材。在这段时间里,你可以回想、整理这段时间中你生活中发生的有趣或者难忘的事件。有时即便只是小事,也是很值得记录的。平时小本子里记着,再选择其中一天的这个时段认真地进行周记创作。注意要认真按照老师的要求完成好!下学期评评看谁的日记质量最高,日记本最漂亮、整洁,也要评评看谁在里进步最大!

10、约6:00, 晚饭时间管理

11.6:40—8:00活动(注意:孩子的一切户外活动都需有家长的陪伴看护。)

12.8:30上床半小时阅读,睡觉。

以上是一般情况下的时间表。周末会加强户外运动或社会活动。要坚持每天锻炼身体。小孩在学校里,活动量会很大。暑假期间,吃零食的机会增多,所以要坚持锻炼以免发胖。

这方面我认为要照顾小孩的身体情况，强度适中，不可勉强。也要适当加入他喜欢的运动，以调动他的积极性。

最后一点，计划是要坚持执行。要执行就全面执行，决不能有选择性的执行。家长要说到做到，孩子也要说到做到。

家长们，孩子们，暑假是快乐悠长的，但时间也过得很快。一眨眼，我们的暑假快过去三分之一了。希望孩子们在快乐游戏、放松的过程中能够给自己制订计划，并按照计划完成。这样既能在假期里玩得好，也能学得好，过一个快乐充实的暑假。

结束后暑假安排比较好篇三

每天上午18面暑假之友或18面口算书；每天下午12面口算书和12次口算本或5页硬笔书法纸；每4天写一篇作文（暑假总结除外）

每天上午抄5个模块第一单元第二部分句子和3个模块单词；每天下午做英语小报和背一个模块单词。

学习烧饭做菜

计划大概每天完成6面暑假作业。并有重点的选择背诵。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。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。

结束后暑假安排比较好篇四

方式以自主学习为主，

二。文体

养成每天锻炼的习惯

三。 写画

四。 摘抄美文一篇

五。 每天坚持写日记一篇

六。 整理房间和自己的学习用品

目的是通过活动等各种学习方式培养孩子的学习兴趣，提高孩子自主学习的能力，并渗透良好生活习惯的养成，使孩子更热爱学习，热爱生活！

结束后暑假安排比较好篇五

1、 每天7：30起床，进行早锻炼。时间一般在1~1.5小时。

2、 早餐。

3. 8：30-9：30，练字时间。练习毛笔字或硬笔，认认真真练习一个小时。

4. 9：30-10：30，读报剪报时间。静下心来阅读书刊报纸，在书刊报纸上选择好的文章内容，分类整理。这是每天都必须完成的。（注意：剪报内容要广泛，不要局限于优美的文章。报纸新闻中的社会新闻，奇闻趣事等都要作为阅读积累的内容。）

7、 12:30-2：30，午睡。

8、 3：00-4：00，阅读书籍。（读书的时候，心要静。最好在房间里静静地阅读，做笔记。老师都是这么做的，相信你们也可以。）

9、4:00-5:30, 周记。周记需要平时注意积累素材。在这段时间里，你可以回想、整理这段时间中你生活中发生的有趣或者难忘的事件。有时即便只是小事，也是很值得记录的。平时小本子里记着，再选择其中一天的这个时段认真地进行周记创作。注意要认真按照老师的要求完成好！下学期评评看谁的日记质量最高，日记本最漂亮、整洁，也要评评看谁在暑假里进步最大！

10、约6: 00，晚饭

11、6: 40-8: 00活动（注意：孩子的一切户外活动都需有家长的陪伴看护。）

12、8: 30上床半小时阅读，睡觉。