# 2024年寒假计划书前言(15篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2024-07-20

*时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。什么样的计划才是有效的呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!寒假计划书前言篇一1、首先制定学习计划，认真查漏补缺，狠抓薄弱学科通过制定学习计划，努力将学生...*

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。什么样的计划才是有效的呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!

**寒假计划书前言篇一**

1、首先制定学习计划，认真查漏补缺，狠抓薄弱学科

通过制定学习计划，努力将学生复习状态调整到最佳，高效率、高质量地完成自己的寒假学习!

比如：每天学习时间最少保持在7-8小时(上课时间包括在内);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。

既不要睡懒觉，也不要开夜车;制定自己的学习计划，但主要是以保证每科的学习时间为主。例如：你数学定的是2个小时，但2小时过后任务还没有完成，建议你赶快根据计划更换到其他的复习科目。千万不要出现计划总是赶不上变化的局面。

晚上学习的最后一个小时建议把安排设置为机动，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。

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。记住，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。

有自己解决不了的问题，千万不要钻“牛角尖”或置之不理，可以打电话请教一下老师或同学吧!

寒假中，要认真、客观地对期末考试进行分析。看看哪些题失了分，弄清失分原因。比如，是基本知识没掌握好，还是学习态度不端正，或者是学习方法、学习习惯不好。要进行全方位的剖析。同学们在分析“过去”、总结经验教训后，为自己制定一套寒假学习计划，并坚持实施。

因为寒假时间有限，要坚持“把时间用在刀刃上”，所以，寒假学习中要多补习“瘸腿科目”，对薄弱环节进行加强分析看看哪科没考好，冷静分析丢分原因，判断该科是不是弱科。如果是，则要抓紧寒假时间，多补弱科基础知识，避免中考时“瘸腿科目”拉分。

**寒假计划书前言篇二**

一、合理安排时间

寒假开始，同学们应先对这一个学期的学习生活做一个全面总结，有哪些收获，有哪些不足，又有哪些应该在假期中反思改进的地方，然后制定一份合理的寒假计划，安排好每天的学习+锻炼+阅读+休闲，当然时间安排要有科学性，过紧过松都会影响寒假的生活质量。

二、坚持每天读书学习

每天都应该按计划完成一定的寒假作业，养成每天学习的习惯，通过温习进一步提高学习能力。假期中，每个人都应该多读几本书，通过阅读，积累更多词汇，开阔自己的视野。如果需要，可以就近参加一些辅导课程。最近的几周，就有不少四、五年级的小学生在恒高一对一报名了一对一辅导。

三、参加力所能及的劳动

假期是进行劳动实践的大好时机，做一些力所能及的劳动，可以培养自理能力，体验劳动带来的愉悦。同学们可以充分利用寒假这段时间，帮助家长做一些简单的家务活：洗衣、做饭、打扫卫生等，适当参与一些社会性的公益劳动。

四、增强自我保护意识

不论身在何处，安全都是最重要的。走亲访友、外出游玩要时刻提高警惕。过春节千万不要玩烟花爆竹。在家里同样要防火、防电、防煤气中毒等。提高自我保护意识，平平安安每一天，快快乐乐度寒假。

恒高教育指出，作为连接上下学期学习的假期，寒假是拉开和缩小与同学间学习差距的黄金时期。寒假里，结合期末考试试卷做好卷面分析是必不可少的环节，同时同学们也要合理做好寒假学习计划，充分利用寒假尽可能地使各科成绩得到均衡提高。

首先，将自己的寒假作业分量，制度能够出完成作业的时间，每天完成多少作业，然后将语数英三科合理规划，如早上一小时写语文，一小时写数学，下午一小时英语。

其次，每天抽出半小时来背诵语数英三科中该记忆的古诗词、数学公式、单词等等。

再次，在开学前一周，建议同学们上预习课，一章内容左右，以此让大家更快的进入到学习状态。

在放寒假的第一天，我就给自己制定了一个严密的学习计划，希望自己可以度过一个充实的寒假。

我的学习计划把我的寒假安排的满当当的。我计划在放假前把所有的作业都一扫而光，在过年后用三天的时间把上册的知识复习一下，我们的圣人孔子说过“温故而知新”嘛!剩下的时间就要来预习下册新的知识了，要不然怎么能在高手如云的学校有立足之地呢?我把我的这些学习计划写在了一张纸上，贴在我的学习桌前，让它小小的纸张发挥大作用，它可以起到一个提醒督促的作用。

说与做是两码事，在我的寒假学习计划上可真是体现的淋漓尽致啊!我每天早上等到太阳姐姐晒到被子上才起床，一整天手中的笔写写停停，总是禁不止电视和电脑的诱惑，放在学习桌前的寒假学习计划表成了废纸一张。我的作业到大年初十才全部完成，复习计划用了五天的时间，预习计划更是完成的不堪入目，数学只预习了老师必须让预习的前两单元，其他的学科几乎在原地踏步走。我的自制力和效率也太差了!

我的寒假学习计划就完成得这么不尽人意，原因是什么?我自己觉得是有点懒散，没有想学习的那股劲头，自制力太差，学习效率太低。我一定要认真改正，让自己以后所有的计划成为现实而不是泡影，希望在下一年寒假能够过得充实快乐些!

**寒假计划书前言篇三**

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。

**寒假计划书前言篇四**

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，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，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。

**寒假计划书前言篇五**

不知不觉中，这个说长不长说短不短的寒假又悄无声息的来临了，以前总感觉，放假就是自由了、解放了，可以整天出去玩，不用做作业，更没人催你写作业，所以，一到放寒暑假的时候，我就像一个无人看管的疯猴子一样，整天无所事事，光想着今天该如何玩，明天该去哪……可今年不同，我已经是六年级的学生了，不能让人笑话啊!所以，咱得定一个寒假计划书，让自己的寒假变得丰富多彩起来。

1、树立信心，努力坚持，别放弃，更不可半途而废。 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。

**寒假计划书前言篇六**

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。

(一) 寒假将至，安全返程

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。

(二)合理规划寒假学习

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。

(二) 寒假打工 赚钱历练

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。

**寒假计划书前言篇七**

20xx年的寒假已经开始，为使自已过的有意义、有收获，特制定以下计划!

计划如下：

一.每天做《寒假生活》两页。

二 .每天写《小学生描红》两页。

三 .每天做10道数学题。

四 .每天帮父母做一件家务活。

五 . 每天读书半小时----一小时。

其实，这些计划前四条都是老师布置的作业，只有最后一条关于读书是我加上的。只不过，我给他重新分配了一下而已。

**寒假计划书前言篇八**

一、开展活动

(一)争当“四个好少年”活动

四个好少年：争当热爱祖国、理想远大的好少年;争当勤奋学习、追求上进的好少年;争当品德优良、团结友爱的好少年;争当体魄强健、活泼开朗的好少年，时刻准备着为建设富强民主文明和谐的社会主义现代化国家贡献智慧和力量，少先队寒假计划。(学生必须牢牢地记住这四个好少年的要求)

1、制定计划

围绕争当“四个好少年”的整体目标或一个方面，制定符合自己实际、有针对性、经过努力可以做到的计划。(每人都写，写在信纸上，开学上交大队部)

2、搜集故事

队员在理解“四个好少年”的含义基础上，假期里搜集相关的故事，开学后开展故事会活动。

3、创编童谣

以争当“四个好少年”为主题的童谣创编活动，队员们创编易记、易背、易传播的童谣。(发到少先队邮箱)

4、征文活动

队员在理解“四个好少年”的含义基础上，写一篇征文。(发到邮箱，选优秀文章作文国旗下讲话材料)

(二)传统文化进校园

1、办一份趣味民俗的手抄报

2、学做一件民间工艺品

3、学唱一首民族歌曲

(1和3开学上交大队部)

4、 传统知识竞赛

要求：每个少先队员积极参加“中华传统文化知识竞赛”试题刊登在《少年大世界》20xx年1-2期合刊上，分为小学低年级组和高年级组，写完之后剪下来，与第一次召集日上交大队部。就交答题卡，写好学校班级姓名。

(三)开展红领巾读书活动

假期每人发一张信纸，在信纸上写出读书体会。开学上交大队部，参加市区征文活动比赛。(必须按照规定的书籍写体会，规定的书籍在信纸的背面)

(四)手拉手活动

1、给自己认识的需要帮助的小朋友送去一份温暖。

2、写一篇手拉手小伙伴的感人事迹。(发到少先队邮箱)

(五)开展“我喜爱的老师”活动

1、写一篇我喜爱的老师征文(发到少先队邮箱)

2、画一幅我喜爱的老师的画像，开学展。

注意：

1、按要求认真完成以上各项，记住上交的时间和地点。

2、少先队邮箱，记住发邮件是一定要在新建的word文档重命名班级姓名内容，发邮件时填写的主题也同样要写上班级姓名内容。

**寒假计划书前言篇九**

临近寒假，幼儿园为孩子们设计、安排了一套丰富的寒假计划。建议小朋友们在寒假中做到“4个学会”，完成“6个一”。

“4个学会”：“学会生活”、“学会做事”、“学会交往”、“学会学习”。

“学会生活”

要求小朋友们一日生活要有规律，什么时间该做什么要像在幼儿园一样遵守规则。建议中、大班的小朋友，在成人的指导下，做个小小的寒假计划，比如大班小朋友学习看钟表、认识时间，从小培养做时间的主人，做生活的主人。

“学会做事”

即自己的事情自己做，如小班幼儿学习自己穿衣、系扣、穿袜，中、大班幼儿学会叠被子、整理衣物、收拾餐具、洗袜子等，鼓励小朋友帮助父母和老人做些力所能及的事情。

“学会交往”

即让幼儿在与成人或同龄伙伴及客人接触中，学会有礼貌，与人交流，大方地展示自己的才艺和作品，使幼儿感受与他人交往的乐趣。

“学会学习”

则鼓励小朋友们通过与自然、社会的接触，学习更多活的知识。

“6个一”：指读一本书、讲一个故事、讲一件春节里有趣的事、画一张画、做一件手工作品、帮家长做一件有意义的事。

幼儿园老师希望家长们能够让小朋友在“4个学会”中感悟到幼儿园新的教育理念和方法，不要给小朋友们加重负担、留作业，强迫他们按成人意愿做他们自己不喜欢做的事情，要给他们更多的自由和广阔的空间，让他们享受寒假和新春佳节给他们带来的快乐。希望开学后孩子们能高高兴兴到幼儿园，和小朋友、老师共同分享“6个一”带来的快乐。

寒假里，离开了有规律的幼儿园或学校环境，代为看护的大多是祖父母、外祖父母或保姆，容易溺爱孩子，再加上还有一个春节，更是孩子容易放纵的时候。在不到一个月的假期时间，就会生出一些坏习惯，这着实令父母头痛。与其等假期过后再费老大的劲儿纠正，倒不如现在就防患于未然。

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：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：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：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：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：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。

6、依赖心

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：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。

7、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：“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!

8、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：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。

9、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：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。

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。

**寒假计划书前言篇十**

新年伊始，寒假将至。为丰富队员的寒假生活，进一步开展“少先队体验活动”，要求各中队精心组织活动，充分发挥少先队的组织优势，指导队员过一个欢乐、祥和、有意义的寒假。经大队部研究，决定在寒假中开展以下活动。

一、合理安排作息时间。寒假中，队员要合理安排作息时间，充分休息，调整好自己的身心状态，以饱满的精神和良好的身体状态迎接新学期的到来。

二、寒假期间要注意保持身心健康。做到不玩火、水、电;注意饮食卫生，不暴饮暴食;外出时严格遵守交通规则，注意人身安全。远离游戏机和网吧。

三、认真完成学习任务。假期的开始并不意味着学习的结束。温故而知新。在假期中，要认真对待寒假作业，合理安排好作业进度，不要一曝十寒。

四、积极开展各项活动。根据就近就便的原则，各中队在放假前要认真组建“雏鹰假日小队”，有组织、创造性地开展活动。具体活动安排如下：

1、广泛开展读书读报活动。每位队员在认真完成寒假作业的同时，多读有益书籍来充实自己。要求每位队员在假期中至少读一本好书。为参加《第十届世界华人小学生作文大赛》积极准备。参赛作文一律用稿纸撰写或由电脑打印，要工整、规范，提倡短文：一、二年级字数不限，三至六年级300至600字左右，还可以写图画与文字相配合的图画作文。20xx年2月12日交校大队部。

2、开展看优秀影片、写观后感活动。假期中，队员可选择观看一些电影频道播放的优秀影片，以及其他有益的电视节目。看书、看电影之后，队员要能较完整地复述主要内容，同时能从中进行思考、总结。三、四、五、六年级的队员要认真撰写一篇好影评或读书观后感。

3、积极开展体验实践活动。

(1)寒假中，全体少先队员要注意自身形象，至少做一件有意义的事(包括做好事)。可以是各中队对本班生活上有困难的队员进行慰问活动，也可以队员自己在家中帮父母做力所能及的小事(可以是感恩活动)，每中队要在辅导员老师的组织安排下，积极参加活动。活动结束后，各辅导员对活动要及时总结，写好书面材料，开学后汇总到大队部。

(2)收集10条新闻。大队部要求每个队员在假期里要注意收看新闻报道。通过活动，让队员了解一些国内外发生的大事，以及最近发生的事情。开学后与老师和同学们交流。

(3)为了在队员中形成勤俭节约的良好风气，寒假期间，号召队员合理使用压岁钱，积极开展人人争当“理财小能手”的活动。

希望大家在寒假中充分调整好身心状态，开展、参加有益的活动，过一个欢乐、祥和、有意义的寒假。

**寒假计划书前言篇十一**

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，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。

以上计划于xx年1月15日起生效实施，如无特殊情况必须遵照执行。

**寒假计划书前言篇十二**

寒假就要开始了，根据爸爸妈妈的要求，为了能过一个有意义的寒假，为五年级有一个好的开始!我决定拟一个寒假计划!我一定按计划做。

第一条：每天早上6：00起床，晚上9：00睡觉。

第二条：起床跑半个小时的步，然后每天坚持户外活动两个小时。

第三条：每天背诵作文范文精彩片段2段;

第四条： 每周1篇命题作文;周记一周一篇，完成时间自选。

第五条：电脑中学习新概念英语第一册半小时/天;

第六条：每周一次跟爸爸妈妈出去活动，活动形式含逛商场，骑自行车郊游，爬山，游公园等;一周可选择性观看自己喜欢的电视节目2小时。

第七条：语文、数学的作业要同步进行。

第七条：每天写一篇小字，如果时间宽松，再练毛笔字每天一张。 另外，对于我的压岁钱，我要拿出20%作“流动资金”，30%交学费。”50%捐给希望工程。如果以上我都完成得很好，那以后我就给自己做很多的计划，这样我就能成为一个很优秀的学生。

**寒假计划书前言篇十三**

寒假a计划

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。

寒假b计划

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。

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。

寒假c计划

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

xx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

xx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/原著朱文叔/编著

《唐诗三百首》(推荐上海古籍出版社20xx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。

**寒假计划书前言篇十四**

语文：

认真完成学校的寒假作业。已经不少了，所以不再附加任何内容。

语文寒假作业：

1. 认真完成大本作业。

2. 每周写两篇书法作业

3. 每周写两篇周记(共十篇)

4. 背诵15首古诗。(家长会上要求尽可能多背)

5. 每天坚持读书30分钟，写一篇读书笔记。推荐书目：《名人传》《爱的教育》《假如给我三天光明》《海底两万里》《窗边的小豆豆》《儿童文学》《中华上下五千年》《鲁滨逊漂流记》《青铜葵花》《我要做好孩子》《我在雨中等你》《我和狗狗的十个约定》等。

6. 每天坚持体育运动20分钟。

7. 制作一张电子小报，(记下春节期间难忘的瞬间，可以体现亲情，也可以展示民俗)

数学：

1. 认真完成学校的寒假作业。

2. 四年级奥数。

数学寒假作业：

1. 认真完成大本作业，巩固本学期所学习的内容。

2. 每天一页口算或计算题，切实提高计算能力。(平时的口算题卡就行)

3. 分层作业：学有余力的同学做《尖子生题库》《举一反三》等，拓展思维。基础薄弱的学生做一套四年级上册的综合试卷，夯实基础，提高数学的综合应用能力。

英语：

1. 认真完成学校的寒假作业。

2. 预习下学期的课程，不是提前学，而是每天听1课，并跟着朗读，每周完成1课，这样在开学之前听过的3a应该能背下来了。

3. 另外附加两套习题：《活页题选：完型填空七年级下》和《活页题选：阅读理解七年级下》，鉴于考试中出现的附加题，两个人在回家的前一天晚上去书店挑的，每套80课，每课1页，读了读很有趣，开始部分也不算难，而且只要按部就班每天1页地做即可，不需要全都写完。

英语寒假作业：

1. 巩固复习《七下》unit 9-12、《八上》unit 1-2每个单元中的单词和grammar focus 中的重点语句，各听写一遍，写在作业本上。

2. 以上单元中的3a背诵并默写一遍。

3. 听读：(1)听读每单元中的对话和课文 (2)收听或收看感兴趣的英语节目，收集并学习相关的英语表达法或知识。

4. 英语作文，任选一个：(1)chinese spring festeval (春节) (2)my winter vacation (我的寒假)

5. 作英语综合练习(《七下》unit9-12、《八上》unit1-2等单元)

日语：

1. 平时几乎没有时间学，所以就积攒到了假期，突击补课，拉下了好多，这个寒假争取至少写两本，每本不到80页。

2. 每天大声朗读美文一篇，看日文书籍30分钟以上。

钢琴：

每天至少练琴1个小时，既然喜欢，就要付出辛苦。

**寒假计划书前言篇十五**

每日【具体】

7：00起床

7：20洗漱完毕

7：20----7：50：锻炼【跑步，爬山等】

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】(可以利用第一、二节课时间上家教课)

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。

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