# 寒假学习作息时间安排[优秀范文5篇]

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-06-26

*第一篇：寒假学习作息时间安排学习目标是学生学习的努力方向，正确的学习目标能催人奋进，从而产生为实现这一目标去奋斗的力量。没有学习目标，就象漫步在街头不知走向何处的流浪汉一样，是对学习时光的极大浪费。以下是小编给大家整理的寒假学习作息时间安...*

**第一篇：寒假学习作息时间安排**

学习目标是学生学习的努力方向，正确的学习目标能催人奋进，从而产生为实现这一目标去奋斗的力量。没有学习目标，就象漫步在街头不知走向何处的流浪汉一样，是对学习时光的极大浪费。以下是小编给大家整理的寒假学习作息时间安排，希望对大家有所帮助，欢迎阅读!

寒假学习作息时间安排1

时间过的真快，转眼又是一年了，今天上午学校开始放寒假了。与以往放假时一样，妈妈总是在假期开始是要求我自己订一个假期计划，目的是为了我能在假期中合理安排好，既能在学习中寻找到各种乐趣，又能学到更多的知识。

首先，我要把寒假作业和老师布置的学习任务认认真真地完成好，要多锻炼身体，保持身体健康。

其次，我要练习书法，长大以后能写一手好字，要多看电视新闻，了解社会。我要坚持写日记，以前我写日记都是为了应付家长的检查，一点内容也没有，以后我打算每天看一篇课外书，把寒假期间的一些所见所闻、所思所想一一地记录在日记本上，要多看一些妈妈给我买的智慧背囊、优秀作文，学习一下人家的写作方法，提高自己的写作水平。在上网时间多进入小荷，多看看别人是怎么写的，用取长补短的方法向别人多学习一些，少玩一些电脑游戏，它不但会对我们的学习造成影响，而且还对我们的眼睛有坏处。

再次，出去走亲戚时一定要做到文明礼貌、尊敬长辈。过年时要向老师们和长辈们拜年。

最后，我要加强学习的同时，还要多帮家人做一些力所能及的事情。

这就是我的寒假计划哦。

寒假学习作息时间安排21、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。

寒假学习作息时间安排3

一、按时作息。早上8：00起床，晚上9：30————10：00之间这个时间睡觉。

二、每天上午。下午各用2个小时认真完成各科布置的作业，每天至少做五页，尽快完成，然后一条心玩，应接新的一年的到来，快快乐乐过新年!

三、坚持每天课外阅读一小时，并且摘抄好词。好句。好段时间管理。

四、帮助爸爸妈妈做力所能及的事。为家人讲笑话或者小故事，给家里带来笑声和快乐。

五、坚持每天在qq空间里写自己的心情。

六、坚持每天在网上玩半小时动脑筋的游戏，提高。

七、坚持每天写一篇日记，记录自己每一天的生活。

八、坚持每周写一篇周记，提高习作水平。

九、由我当导演和主角，策划一次“家庭春节联欢会”。

十、积极参加体育锻炼和社区的各项活动，注意安全。

十一、为新学期定一个计划，并准备好必备的用具。

寒假学习作息时间安排4

今天开始正式放寒假了，我按老师布置的假期要求制订了假期计划。

早上8点起床、洗漱。

8点30分到9点早饭。

9点到10点《写字小状元》2页、背古诗2首。

10点到11点完成《阶梯语文》1篇。

11点到11点10分口算题2页。

11点10分到12点家务劳动(打扫卫生、洗衣服、学做饭炒菜、跳绳、跳活力舞吧弹跳球等)。

12点到12点30分午饭。

12店30分到14点30分午休。

14点30分到15点30分预习语文新书，背1篇新课文，读1篇新课文。

15点30分到17点30分室外活动(游乐场、运动场等)。

17点30分到18点晚饭。

18点到19点练琴。

19点到20点写日记、上博客。

20点到21点做手工、画画、读课外书、洗漱。

21点睡觉。

寒假学习作息时间安排51、在家长的帮助下认真完成《寒假作业》。做到书写认真。

2、每天课外阅读至少半小时左右，多看一些国内外童话、《论语》或《三字经》(少儿版)。每天摘抄2---5个好句子并加以背诵。(自备摘录本)

3、摘录春联三副以上，背诵。(写在摘录本上)

4、购买有三年级生字的字帖，每天坚持用钢笔练字30分钟。

5、长长的寒假，肯定会发生许多有趣、难忘的事，把各种各样不同的心情，开心、难过、惊讶、懊恼、感动等等都记录下来。

6、影视欣赏：CCTV少儿、《动物世界》、《人与自然》、春节联欢晚会及其它音乐类曲艺类节目等。

7、画一幅画。纸张尺寸、绘画形式、题材内容均不限。要求图画能体现出科学创新的理念，并能对我们的生活、社会发展产生积极的作用。

8、完成一份小制作。力求有创意。

**第二篇：寒假作息时间安排指导**

寒假作息时间安排指导

为了让同学们过一个充实而有意义的寒假，老师就同学们寒假学习计划的制定提供如下建议：

1、早晨合理安排30分钟读一读英语（可以是词汇书、美文或是英语教材）

2、利用上午的时间完成2科寒假作业的部分习题

3、中午适当午休

4、和上午一样，下午可适当安排时间完成寒假作业的部分内容。

5、自由时间可以干一些自己感兴趣的事情（看看课外书，看看电视，上上网），但要控制在一个小时以内。

6、晚饭之前是自由活动时间，可以看看国际国内新闻或是能拓宽自己视野的节目。

7、可以适当安排时间读一些好的文章，写写日记或是读后感，也可以摘抄一些精彩的句子或语段。

8、每天学习时间最少保证6小时

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进行补充。

13、每天至少进行三科的学习，文理分开，优势科目和跛腿科目交叉进行。不要前赶或后补作业。完成作业不是目的，根据作业查漏补缺，突破薄弱环节才是根本。

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。

附：寒假每日学习时间表（可以根据个人及家庭的情况进行适当调整）7：30 起床

8：00吃早饭

8：30---9：15 做作业

9：25—10：10做作业

10：20---11：05 复习

11：15---11：55阅读 【包括语文英语优美散文，作文范文等】

12：00吃午饭

12：30---14：30 午休

14：40—15：25做作业

15：35---16：20复习

16：30-19：30为自由时间【阅读，体育活动，或娱乐】

19：30---20：15做题（文理科皆可）

20：30以后可对一天的学习进行分析总结，消化吸收。

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。

**第三篇：作息时间安排**

作 息 时 间 安 排1、05:30---06:20洗漱、仰俯卧撑各30个、做吃早饭、洗碗(50分钟)

2、06:20---07:50学习(90分钟)

3、07:50---09:00去上班打扫办公室卫生、安排、计划工作(70分钟)

4、09:00---12:00上午工作(180分钟)

5、12:00---13:30吃午饭、午休(90分钟)

6、13:30---17:40下午工作、记录、总结工作(250分钟)

7、17:40---19:30下班吃晚饭(110分钟)

8、19:30---21:20学习(星期二、四、六)、其它自行安排(110分钟)

9、21:20---22:30洗漱、仰俯卧撑各30个、自行安排(70分钟)

10、22:30---05:30睡觉(420分钟)

时间是最稀缺的资源，最宝贵的财富。浪费自己的时间是自杀，浪费别人的时间是谋杀。以上计划在执行过程中，如果上一项事情占用了下一项的时间，就将上、下项合并后在计划时间 内完成，依此类推；如果因应酬导致晚睡，1-2项不执行，起床时间改为07:20，其他项继续执行。如果坚持按以上作息时间来工作和生活，30岁以前成功还是有希望。

**第四篇：小学生作息时间安排**

小学生作息时间安排

我是个大一新生 恩 不是什么重点大学 但对于小学浪费的时光还是很后悔的 我一过来人的身份给你说一下 希望你能这样做这个年龄段应该要达到的目标如下：

1、为人生树立目标

2、自信自强

3、好性格

4、好习惯

5、为成人将进入社会提前准备

6、人际关系

7、身体

8、轻松学习终生学习

**第五篇：幼儿班作息时间安排（推荐）**

幼儿班作息时间安排

7:30教师上班 8:20----8:50

8:50----9:10

9:10----9:40

9:40----10:10

10:10----10:40

10:40----11:00

11:00----11:30

11:30----13:00

13:00----13:30

13:30----13:50

13:50----14:20

14:20----14:40

14:40----15:30

15:40

第一节课（数学）课间休息 第二节课（语言）大课间第三节课（活动）准备午饭午饭中休 午睡第四节课（音乐）课间休息第五节课（科学）准备放学打扫卫生 教师下班

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