

初中生个人寒假 篇 1

时间飞逝，20xx 年即将走完，20xx 年正在悄悄走来，我也迎来了初三最全新的一年，在离中考还剩 6 个多月的时间里，初三学生要调整好状态，从智力、心力和体力三方面做好充足准备，迎接中考。

学习篇

新年开始，初三学生基本完成了新课的学习，进入总复习阶段。北京汇文中学老师李红艳提醒，初三学生新年要制订一个总的复习计划，对每一科有一个细致的安排。

偏科的初三学生要在新的一年及时纠偏，针对自己的强势和弱势合理安排时间。在这个寒假，初三学生可将课本按章节复习一遍，确定薄弱环节，以便制订复习计划。学有余力的考生还可尝试做几套模拟练习题。

复习时，不管考生学习成绩如何，都要强调基础，尤其是平时成绩较好的考生，更不能忽视基础知识。初三学生还要学会思考，对学习方法进行分析总结，每做一道题，要仔细思考解题过程，归纳解题方法，不要只顾埋头做题。

心理篇

期末考试后，寒假将至。在这段时间里，一些初三学生的心理、学习状态容易出现变化。对此，北京师范大学附属实验中学心理教师陈晨说，初三学生的心理状态和学习效果会互相影响，比如有没有学习的信心、恒心，能不能抵御玩的诱惑，承受学习压力，正确处理青春问题等，这些都是心理方面的实际问题。

陈晨说，安排好学习计划和目标，有利于保持良好的心态。放假过年时，初三学生容易放松，开学后有些人会发现自己跟不上老师的进度，成绩下降、心情容易郁闷，若把这种状态持续到初三下学期的学习中，会形成压力更大、成绩不理想、挫败感加重的不良循环。因此，在寒假这个缓冲期里，考生要做好复习计划，从而保持良好的心理状态。

身体篇

5月，初三学生将迎来中考体育测试。从测试项目中可以看出，中考体育测试重点考查考生的耐力、速度和力量，这些都不是一朝一夕能练就的，需要考生长时间、有计划地坚持锻炼。

北京三中体育老师邓莹说，现在距体育测试不到半年时间了，各项测试水平较低的考生，要及时为自己安排一个短期有效的锻炼计划，找出体育成绩不好的原因。如果是因为平时锻炼少，就要加强练习。

除了体育锻炼外，中考生平时的饮食也很重要。备考期间，复习任务繁重，考生大脑处在高度紧张状态，身体能量消耗多，食欲往往不佳，再加上生活规律被打乱，身体抗病能力降低，很容易生病。因此，安排好这个阶段的饮食，对保证考生的身体健康和使大脑处于良好状态极为重要。

初中生个人寒假学习计划 篇2

我现在上初中三年级，即将面临中考，我的老师在放假前为我们拟订了一个作息时间表，但是我认为太苛刻，现将重新制订的假期计划及总体想法说明如下：

- 1 我的成绩应该属于上等。在假期里我想还是以学习为重;
- 2 我们的作业比较多，要将较多的时间花在作业上;
- 3 我每天下午必须从家里出发到场地去锻炼身体，为中考的体育考试做准备，大概两三个钟头返回;
- 4 希望每天安排一定的时间读英语;
- 5 保证充足的睡眠时间;
- 6 不要太紧，但是娱乐的时间也不用太多，力求充实。电视我不怎么看.只是在周六晚看的比较多.我也尽量少上网;
- 7 尽量详细一些，写出从早到晚做每件事情的时间;
- 8 希望把平时和周末的作息时间分开。

时间安排时要注意：

- 1。早上6：30如果太阳没升起，空气中的一氧化碳没散开，锻炼身体不能是激烈的，按真正意义上效果最佳时段是下午四至五点，或到六点，锻炼时间以喘气不能正常说话、唱歌为限度，科学合理每人

每天运动不能少于半小时。

2. 最佳学习时间可根据本人情况及安排选择：

早六点是全日四大记忆段之一，适宜攻读文科知识，如果条件允许可，还可大声朗读，是为立体记忆。

八点是创造性思维最好的，适合写作与做实验九点是短期记忆最佳阶段，明天考什么就攻什么

十点是全日状态黄金时间，有的人可持续直至十二点半，蛮适合你的想法。二点分析力与创造力最强，适合辩证、逻辑的学科。三点永久记忆段，把枯燥的东西拿出来啃吧。

同时三至五点手指灵敏度最高，你练乐器或打字就理想了。四点至五点适宜锻炼，也是全日最有效果的

早上维 a+c+e 各一片，睡前维 c+b 各一片和牛奶，比什么补品都好，著名营养学家洪韶光建议的。每天一个橙加香蕉(上午)、葡萄(下午)。更重要的，非常重要的是，健康喝水。

作息时间安排：

对于学习来讲，除了要对一年以来中考复习的时间要统筹安排外，合理安排每日时间，最大效率得提高复习效果尤为重要。以下每日学习计划安排，考生可以参考进行。

早上 6 点-8 点：一日之计在于晨，对一般人来说，疲劳已消除，头脑最清醒，体力亦充沛，是学习的黄金时间。可安排对功课的全面复习。

早上 8 点-9 点：据试验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚内容。

上午 9 点-11 点：试验表明这段时间短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”，可事半功倍。

正午 13 点-14 点：饭后人易疲劳，夏季尤其如此。休息调整一下，养精蓄锐，以利再战。最好休息，也可听轻音乐。但午休切莫过长。

下午 15 点-16 点：调整后精神又振，试验表明，此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

傍晚 17 点-18 点：试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作

业的好时间。这段时间适宜做复杂计算和费劲作业。

晚饭后：应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习，语、数、外等文理科交叉安排；也可作难易交替安排。

以下是一位中考优秀考生的每日作息时间表，可供参考：

每天 6：00 起床，6：30-7：30 复习英语，7：40-9：40 复习数学，9：50-11：50 机动安排；

中午午休；下午 2：00-4：00 复习化学，4：10-6：10 复习物理；晚上 2 个小时复习语文；其余时间机动。在每一门课的复习中，不同阶段以不同内容为主，多看课本或多做习题，要掌握好。

平时：早上 6 点读英语至 6.30，7 点开始学习至 11.30，午饭后放松一下睡两小时，14 点学习至 17.30，晚饭后尽量看一下新闻，19.40 学习至 24 点即可休息。周六：一切照常，只要将晚上看电视的时间增加 1 小时即可。大假：早上依然读英语，但不用规定时间学习，有时玩玩有时学即可。

初中生个人寒假学习计划 篇 3

7：10--7：20 吃早餐回寝室整理

7：40----7：50 预习早上要上的课程

8：00--11：30 上课

11：30--11：45 整理笔记写下不懂的有时间去问

11：50 吃饭

12：00 来回寝室

开始写作业

9：40--9：55 制定第二天的学习计划

课堂上做 de 笔记要在课后及时复习，不仅要复习老师在课堂上讲授 de 重要内容，还要复习那些仍感模糊的认识。坚持定期复习笔记和课本，并做一些相关 de 题目

7 点--晚上 18：00 点，在校学习期间，一定在上课的时候认真听课。午休时一定要好好睡觉，因为早晨已经起床很早了，下午会困。但是要注重利用课间休息时间学习，除了上厕所，其他时间尽量不和同学闲聊，最好能做题，因为课间很乱，不适合背题，适合做数学题，

只要你思路进去了，就不容易被影响，一般一个课间可以做 3-5 道题。但是一天下来就是 20 多道题。一个月天坚持下来，就比别人多做了 300 多道题，相当于多做了 10 多套卷子。记 5 个英语单词,预习下一章的数学课本,复习本章内容,做适量习题,加以巩固.背诵所有科目必背的课文.利用课外时间多阅读中外名著，加强写作，开阔视野上课前预习，找不懂的地方，上课时学习，解决不懂的地方，上课后复习，温故而知新。

在睡觉之前，最好把你觉的不好记忆的知识放在床边，一直观到睡着。在睡觉前看书很有效果。如果能养成睡觉前把一天所学知识想一遍，想不出来 de 时候观看书，早晨起来也想一遍是最好的，我个别的时候能做到。但是大部分时间坚持不下来，不过有的同学可以做到。能做到最好，观同学们的毅力了!

1、认真完成老师布置的任务

在数学总复习的时候，老师都会留些习题，先往返家做，做完第二天讲。一步步的往后做，相当于重读数学书。很多人以为数学就是做题，数学书几乎不看，这是非常不正确的。

因为最基础的定理、最典型的例题都在书上，不要因为观起来很简单，一观就会就懒的去理他们，书是一定要观的!最好的方法是，观完例题后，重新把例题答案遮起来，再用本子做一遍，你就会发现，你看起来会的题目，做起来却不那么顺利。这是一个夯实基础的过程，一定要认真做。

2、上课认真听课，认真复习

课后要把书上记下来的东西，连带的知识点都整理在一个本子里。不是为了拿本子再背这些知识，而是在整理 de 过程中，你已经可以把知识分类，分系统，形成一个整体，对你自己来说，是个提高

3、强化复习

如果想有本质的提高，只做老师布置 de 内容是不够的，要大量的练习，建议在老师布置的习题基础上买些自己薄弱学科，薄弱环节 de 习题集来做。只有别人做一套习题，你做三套习题，只有你付出的比别人多才会得到的比别人多。练习、测验经老师批改发回后，不能只

看分数，要认真研究老师批改中指出的问题，检查发现自己在理解和运用知识方面的漏洞和错误，及时补上和改正。应建立一个错题记录，仔细分析原因，找出相应的薄弱知识点加以强化，这样才有可能避免犯同样的错误

初中生个人寒假学习计划 篇 4

1、早晨合理安排 30 分钟学习英语，听网校的英语听力，历史和地理背诵。

2、利用 2 节课的时间分别完成 2 份寒假作业，要记住，独立完成。英语，数学 化学

3、网校现已上传一部分新卷子，集中一块时间做一套。

4、下午和早晨一样，利用 2 节课时间做 2 份寒假作业，但不可一下子贪多。要均衡、科学安排。语文，物理 地理，生物

5、完成当天寒假作业可以安排自由活动，(如果玩电脑游戏不可超过一小时)。

6、晚上是你自由活动的时间，但要看看新闻。积累实时材料，尤其是准备学文科的学生。

7、在寒假期间有可能的话，每天读一读文学作品，写一写自己读后的感想，字数可多可少，但不能不写。

8、写寒假作业的过程中，发现自己本学期知识点学习不透彻的情况下可以通过网校来查漏补缺。

提高学习效率并非一朝一夕之事，需要长期的探索和积累，同学们必须充分结合自己的特点。影响学习效率的因素，有学习之内的，但更多的因素在学习之外。高中生都有很好的自制力。首先要养成良好的学习习惯，合理利用时间，另外还要注意"专心、用心、恒心"等基本素质的培养，对于自身的优势、缺陷等更要有深刻的认识。

希望这份计划对同学们的寒假学习有指导性的帮助，在新学期到来之前看到各位同学在学习上有新的起色，有新的变化。

上面的高一寒假学习计划书，对于大家的寒假复习非常有帮助，希望大家好好利用。

初中生个人寒假学习计划 篇 5

又是一年寒冬来临，转眼间，高中生涯已经走过了半程。这个寒假是很重要的一个阶段，是放松自我也是给自己充电的阶段，面临着期盼已久的春节以及下学期要进行的毕业会考，我决定制定一个计划，好好把握这个时间，让这个冬天变得有趣又充实!

一、具体计划如下

(1)坚持早睡早起。早上七点起床洗漱、整理内务，晚上十点准时上床睡觉，花费半个小时为家人做一顿可能不丰盛可口，但一定充满着爱意的早餐;

(2)用过早餐，清理碗筷加休息花费十分钟，7：40 拿出语文和英语课本大声朗读 20 分钟;(语文和英语轮流朗读)

(3)8 点开始，完成寒假作业本里其中一门课程的所有题目，计时一个半小时;

(4)9：30 到 9：40，中途休息 10 分钟，喝喝水，看看远处的风景;

(5)9：40 开始，按顺序再完成一科的所有题目，计时一个半小时;

(6)11：10 帮助爸爸妈妈做午饭;

(7)11：10—12：30 这个时间段包括吃饭，洗碗;

(8)12：30 开始睡午觉，睡到 13：50 起床;

(9)14：00 开始定时完成一门试卷两张(根据本次期末考试，最差的几门科目买些辅导资料和试题做)

(10)根据答案，自己更改试卷，在错题旁边写上错题分析，并准备纠错本，将错题的题目写上纠错本，盖上试卷和答案重新做一遍;

(11)17：30 帮助爸爸妈妈做晚饭;

(12)17：30—19：00 这个时间段内包括了吃饭，洗碗，休息;

(13)晚上七点，花费一个半小时，写一篇日记(如果是周日就直接写周记)，积累一篇好文章;

(14)20：30—21：30 看 1 个小时的电视，或者打 1 个小时的电脑游戏;

(15)21：30 洗澡刷牙，22：00 准时上床睡觉!

二、自罚

(1)生活上的计划如果没有完成，取消当天娱乐的时间，罚抄一篇

课文;

(2)学习上的计划如果无法按时按量完成，取消当天娱乐时间，罚做俯卧撑 15 个;

(3)特殊情况特殊对待，请爸爸妈妈监督;

新的一年就要有新的气象，新的面貌!我要严格执行上述计划，希望可以通过这个计划，用寒假的时间好好充实自己，也改改自己在生活方面的不良习惯，为我下个学期的学习和生活做准备!

初中生个人寒假学习计划 篇 6

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(周六延至 11 点)，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。

初中生个人寒假学习计划 篇7

学霸作息时间表

6:00—7:30

一日之计在于晨，睡懒觉是和自己无关的事情了，这个时候是头脑最清醒且体力最充沛的时间，也是学习和锻炼的黄金时间，这个时间适合安排功课的复习，尤其是记忆力的课程比如英语单词、背课文等的复习。

7:30—8:00

早餐时间，专心吃早餐，只需要半个小时就可以了。

8:00—9:00

实验结果表明，这个时候人的耐力是的，是可以接受一些“考验”，所以像逻辑性的、难度大的课程可安排在这个时间。比如物理。

9:00—11:00

这个时间段的短期记忆力效果比较好，对于即将要考核的东西可以进行“突击”，可达到事半功倍的效果！

供参考，你可根据孩子自身的实际情况调整。

11:00—12:00

接近午饭时间，一上午的学习容易产生疲劳，这个时间可以进行一些常规的练习、复习，达到巩固的目的。

12:00—13:00

午饭时间，可以听一些轻音乐来舒缓紧张了一上午的神经，让脑子进行一定的休息。

13:00—14:00

这个时间段容易出现饭后疲劳，所以建议稍作休息调整下，如果要午睡的话，半小时就差不多了。

14:00—16:00

这个时间段的长期记忆效果，可安排记忆一些需要永久记忆的东西。

16:00—18:00

这段时间适合做一些复杂的计算和费劲的功课。

18:00—19:00

晚饭及休息时间，让脑子得到休息。

19:00 之后

晚饭后，可根据个人情况安排复习，可以语数外文理科交替安排复习。晚上定时睡觉，必须赶在晚上 11 点之前休息，养成一个好习惯，晚上充足的睡眠，才能保证第二天的充沛精力和状态。

因为你以前没有好好学，落后了，别人以前比你用功，所以学得比你好，你要迎头赶上，就必须把一年当作三年用，这样对你很公平，对别人也很公平。

时间对每个人都是公平的，一天 24 个小时，要学习、要吃饭、要睡觉，也要适当地休息。

如何安排就是个技术活，愿上面的时间表可以给孩子参考借鉴，找到适合自己的那条路！

初中生个人寒假学习计划 篇 8

专家老师说，在中考数学中，初三内容是一个大头，大概占到 50%。他建议，同学们寒假要及时梳理初三上学期的知识。

那么，如何梳理呢？老师说，一个最基本的方法是：分析初三上学期期末统练试卷。这张试卷是对上学期学习情况的总体考查，考完后，学校老师一般都进行了试卷分析和讲解。寒假里，同学们不妨依据这张试卷，分析自己的弱点，找出需要强化的知识点，然后和老师交流自己的分析结果，听一听老师的建议。这样梳理起来，就能有的放矢。

梳理知识点时，同学们要参考手中的考试说明。这本书里有一张双向细目表，上面标出了中考知识点，并分出 A、B、C、D 等级。其中，C 级、D 级基本上是必考的，在中考能占 90%以上，因此是梳理的重点。

知识点的把握离不开做例题。同学们每做完一题，都要进行反思。如果做对了，就反思解答的突破点在哪里；如果做错了或没做出来，就反思自己哪方面没掌握。

老师说，中考数学科目里，基础题大约占六成，中档题大约占两成，较难题大约占两成。同学们不妨系统复习方程、圆、函数等，找出知识间的衔接点，以进一步提高能力。梳理初三内容时，联系初一、初二内容，将三年所学知识综合起来，理解并掌握方程、分类讨论、数形结合、转化等数学思想。中考时，这种综合能力将有助于同学们解答难度相对较高的综合题。

初中生个人寒假学习计划 篇 9

我是走读生，每天 6：30 起床。梳洗吃饭后，马上骑自行车去学校。学校 7：20 开始早读，我到的时间一般是 7：10，有时候会更早。那时教室里的人还少，不出 5 个人。我静坐下来，复习前一天的笔记、英语短语、英语作文。

7：20，早读开始。因为已经学习一小段时间了，所以会比慢到的同学更快进入状态，读的效率就比较高。早读 7：50 结束。

上午有 4 节课，下午 3 节课。

上课我从来不打瞌睡。这和我的作息安排有关。认真听讲，作好笔记。

每一节课下课后，我通常会去找老师，请教前一天做练习遇到的问题或是上课时不明白的地方。有时老师有事，走得比较急，我就去请教同学。不管他能不能把问题讲明，我都会道声谢。有时实在没有什么问题，就先温习下一节课的内容。同学有时也会趁机问他们遇到的问题，我就尽力帮着解决，实在没办法就一起找老师。有时上厕所还讨论问题。这样反复发现问题，请教、解决，才不会使问题越积越多。有人说从来没有问老师问题习惯，这是不好的。有人觉得错太多，问老师问题很没面子，其实是自己想得太多了。错的多说明问题大，更应该问了。并且从一开学就应该养成请教老师问题的习惯，不要待到最后想问都不好意思。课间有人选择踢毽子，我认为流一堆汗再平静需要过渡。有人选择睡觉，那会在上课时还晕晕的。两种都会影响

听课效率。如果你实在需要休息，我建议到厕所洗个脸、在座位上喝杯水或者出去走廊看看校园风景。

中午放学回到家是 12 点左右。先回房间整理书包，等齐家人一起吃饭。我把早上各科的作业列出来，挑一些适合中午做的。吃完午饭再继续学习一会，然后午睡，大概躺下眯 20 分钟就起床。老师说午睡最好是 30 分钟，不可以超过一小时，超过一小时会越睡越累。我觉得他说的很有道理，但对于我来说，没必要睡 30 分钟，20 分钟就足够了，但我会保证一定有午睡。我认为功课再紧也必须午睡眯一下，下午的课才有精神听。

午睡起床后先喝一杯水，再去学校。下午上课，我一般提前到，先看看书。有的人提前到，却趴在书桌上睡，我认为那不好，跟在课间睡觉是一个道理，另外在教室睡觉还有毁形象。

下午 17:00 放学，放学后要考试或统练。回到家大概 18 点，先去阳台养鱼。然后写晚上的学习计划，把早上、下午各科的作业列出来。预计用的时间也标上，以督促自己提高效率。

一般我会把晚上学习时间控制在 5 小时左右，列出任务的好处就是你该做多少事一目了然。你会在 15 分钟后要去吃晚饭时，很清楚现在还可以读单词，而不是在那里空想今天还有多少事要做，会不会做不完。就不会把你该做的最重要的事落下。心中有数，只要自己按照计划，一步一步走，就能从容地完成学习任务。而且，你能选出完成任务的最佳时间，比如在 20 点到 21 点完成数学或英语，而不是在 23 点才想起数学没有写。等到学习任务都完成了，再去做你喜欢做的事情，看看作文集什么的。

8 点半到 9 点会喝一杯咖啡。然后洗澡。这样接下来的学习，精神状态就有保障。

我一般在晚上 12 点就熄灯，有时会再学习 15 分钟。这 15 分钟用来整理一下晚上复习的科目中有问题的地方，把第二天的功课表看一看，看看美文，或者把当晚背诵的内容再背一遍。然后，安然入睡。

我只在寒假、二轮复习和三轮复习时列过长期计划。

寒假有 12 天，我买了一本英语练习《5 年高考 3 年模拟》，厚厚

的一本，每天做两章。买了一册数学的预测卷，共 13 卷。买了一册综合预测卷，共 9 卷。每天下午的 3：00 到 5：00，我就拿起来做，一天做数学，一天做综合。每天做《语文月刊》的合订本里的 3 套文言文阅读和 1 套专项练习。每天起床后和睡觉前的 15 分钟用来专攻我最薄弱的化学。当然，还不止这些，那时我寒假每天学习 14 小时。那时用 8 开白纸列了一张表。纵为日期，横为科目的细目及备注，要在哪一天做、需要多少时间做写在格里，完成时就用其他颜色的笔做记号，遇到问题在备注里写。

拿到练习时，你就可以想一下自己需要怎样安排时间才能充分好利用它。你没有必要买太多练习，老师推荐的就去买。不要把时间浪费在书店，买太多又写不完。也不能凭着自己的喜好去写，高中没有所谓的扬长避短，有的只是查缺补漏。看准一本练习，地毯式地扫雷过关，是你最好的选择。

毫无疑问，我是一个资质平庸的普通人。我没有那些高考状元的非凡的能力。从另一方面讲，我所想出来的这种方法是一个适合大多数人的方法。学会合理安排时间，做好学习计划，可以使我们学习生活程序化。每天像时钟一样滴答滴答地摆动，成功的喜悦就会慢慢浸润我们的生命。

初中生个人寒假学习计划 篇 10

时光飞逝，转眼间，又一个学期过去了，我们迎来了我们期盼已久的寒假，迎来了我们的一份快乐。当然，这快乐不是每天玩电脑看电视的“快乐”，而是合理安排假期时间，劳逸结合得到的快乐。下面就是我的，请大家多多点评。

一、认真完成老师留的每一项作业。在假期中，我们要以学习、实践和玩耍这三方面入手，当然，学习还是最重要的。所以，我们要认真完成老师留的每一项作业，做到玩耍和学习两不误。

二、多参加一些社会实践活动。在学习之余，我们不能每天都在家里看电视，要多走出家门，参加一些有意义的社会实践活动。

三、阅读一些有益的书籍。长约两个月的寒假，我们不能只想着玩耍，还要多读一些好书，开阔我们的眼界。真正做到“敏而好学，

不耻下问”。

四、走出家门，去户外锻炼身体。假期生活，当然少不了强健体魄。我们要充分利用假期时间，增强自己的抵抗力，让自己的身体更健康。

五、对下学期要学习的内容进行预习。我希望能假期里，了解下学期要学习的内容，并进行预习，同时也要复习上学期学过的内容。

假期生活就像一个色彩丰富的鹅卵石，少了一分紧张的色彩，也多了一分轻松的喜悦。

初中生个人寒假学习计划 篇 11

过完这个寒假，我就要成为毕业班也要结束的学生了。一个初中毕业班的学生，没理由不在寒假没开始的时候，好好计划一下寒假的学习。这个寒假可是我迎头赶上的一个机会，我可不能浪费！

一、初中最后的一个寒假

面对这初中最后的一个寒假，我首先得在心理上说服我自己。我是一个爱玩会偷懒的人，这是我对自己的了解。但不得不说，这一次的寒假如果我没有能够正视起来，没有把时间都用在学上来的话，那我能不能考上我理想的高中，就真的不太好说了！我打算在这个寒假每一天起床的第一件事便是大喊一声“这可是初中最后一个寒假啦！”从心理和行动上来告诉自己，时间紧迫，不容懈怠！

二、作息时间表

06：00—07：30 跑步时间：学习除了用心，还需要健康的体魄。

07：30—08：00 吃早餐，在吃早餐的时候背诵三十个英语单词。

08：00—12：00 给自己狂补初中三年的语数外知识

12：00—14：00 午餐时间：认真吃完午餐后，站着背诵语文课文促消化，然后睡一会儿午觉，保证下午学习状态。

14：00—18：00 给自己狂补语数外以外的初中三年知识，不给自己留下学习死角。

18：00—19：00 晚餐以及休息时间

19：00—21：00 背书，把白天学习的笔记全部背一遍

21：00—22：00 读会儿课外书，让自己在写作文的时候有素材

储备和足够的灵感迸发的机会。

22:00—23:00 听英语听力，听着入睡。

23:00—06:00 睡眠质量保证好了，有利于白天的学习。

三、不给自己留下遗憾

在这份寒假学习计划之初，已经明确了自己是一个初中毕业班的学生了，但这还不够。要想不给自己的人生留下遗憾，这毕业班的学生可得真正像一个毕业班的学生！再用什么贪玩或者懒惰的借口来敷衍自己的话，高中就会让我和我的好朋友们拉开差距。只要一想想自己要是没有考上重点，而其他天天一起玩的朋友都考上了重点，人生的差距就此拉开了。有了这样的严重后果作为想象，我想我怎么也不会再浪费这初中最后的一个寒假了吧？最要紧的，还是执行。有了执行力，这一切都好办了。以我现在成绩作为底子，我相信我能够迎头赶上，和我的好朋友们一起步入重点高中，继续我们的友谊，也继续我们美好的人生的！

初中生个人寒假学习计划 篇 12

一个学期就这样过去了，寒假又来了，在这漫长的寒假中，我不能虚度，要有意义，愉快中度过。就这样，我精心地制作了一个寒假计划表：

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;

做寒假作业：10:40——11:30;

做家务：11:30——12:00;

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/375112031214011042>