

作息时间规划表 小学生的作息时间计划表 (通用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

作息时间规划表篇一

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老师布置的寒假作业，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。

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，提高智力。

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. 为新学期定一个学习计划，并准备好必备的学习用具。

下一页更多“小学生高效学习方法”

作息时间表篇二

8: 00起床(穿衣、折被子、洗漱要求自理)

8: 30—9: 00吃早饭

9: 00—10: 00写寒假作业

10: 00—11: 00自由活动(到外面活动或者看电视等)

11: 00—12: 00练字或读书

12: 00—12: 30吃午饭

12: 30—13: 30休息(不休息就自由活动)

13: 30—15: 00看书或练字(过年期间有活动就参加活动)

15: 00—16: 00写寒假作业(包括妈妈布置的' 家庭作业)

16: 00—18: 00自由活动(可以跳绳等活动)

18: 00—18: 30吃晚饭

18: 30—20: 00自由活动(包括洗漱、看电视或玩游戏)

20: 00—20: 30看书

21: 00睡觉

- 1、《猜猜我有多爱你》(绘本)
- 2、《逃家小兔》(绘本)
- 3、《我爸爸》(绘本)
- 4、《红鞋子》(汤素兰)
- 5、《爷爷一定有办法》(绘本)
- 6、《安徒生童话选》(拼音版或绘本)
- 7、《格林童话选》(拼音版或绘本)
- 8、《我的爸爸叫焦尼》(绘本)
- 9、《活了一百万次的猫》(中文绘本)
- 10、几米作品《月亮不见了》(中文绘本)
- 11、《夏洛的网》(怀特)【英文原版童书】
- 12、《时代广场的蟋蟀》(乔治·塞尔登)(中文绘本)

作息时间表篇三

6: 05-6: 15洗漱

6;20-7: 00早读记英语和语文

7: 05-7: 20早餐{鸡蛋或牛奶面包}

7;25-7;40上学

7;50前一定得到校。

6: 00放学回到家

6: 05-6:30冲凉

6: 35-7: 10弹琴

7: 15-7: 30晚餐

7: 40-9: 30写作业

10: 05准时熄灯

作息时间表篇四

如何制订一份好的小学生作息计划表是意味着如何树立良好的习惯，对学生的未来是有着莫大的好处的。来一起来看看如何制订小学生作息计划表吧。

1、进行自我分析 我们每天都在学习，可能有的同学没有想过我是怎样学习的这个问题，因此制订计划前首先进行自我分析。(1)分析自己的学习特点，同学们可以仔细回顾一下自己的学习情况，找出学习特点。各人的学习特点不一样：有的记忆力强，学过知识不易忘记；有的理解力好，老师说一遍就能听懂；有的动作快但经常错；有的动作慢却很仔细。如在数学学习中有的理解力强、应用题学习好；有的善于进行口算，算得比较快，有的记忆力好，公式定义记得比较牢；有的想象力丰富，善于在图形变换中找出规律。所以几何学习比较好……你可以全面分析。(2)分析自己的学习现状，一是和全班同学比，确定看自己数学成绩在班级中的位置，还常用“好、较好、中、较差、差”来评价。二是和自己数学成绩的过去情况比，看它的发展趋势，通常用“进步大、有进步、照常、有退步、退步大”来评价。

2、确定学习目标

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。

确定学习目标首先应体现学生德智体全面发展的教育方针，其次要按照学校的教育要求，此外还要根据自己的学习特点和现状。当然还可考虑一些社会因素家庭情况。

学习目标要具有适当、明确、具体的特点。

适当：就是指目标不能定得过高或过低，过高了，最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文；过低了，无需努力就能达到，不利于进步。要根据自己的实际情况提出经过努力能够达到的目标。

明确：就是指学习目标要便于对照和检查。如：“今后要努力学习，争取更大进步”这一目标就不明确，怎样努力呢？哪些方面要有进步？如果必为：“数学课语文课都要认真预习。数学成绩要在班级达到中上水平。”这样就明确了，以后是否达到就可以检查了。

具体：就是目标要便于实现，如怎样才能达到“数学中上水平”这一目标呢？可以具体化为：每天做10道计算题，5道应用题，每个数学公式都要准确无疑地背出来，等等。

3、科学安排时间

确定了学习目标之后，就要通过科学地安排。使用时间来达到这些目标。要符合“全面、合理、高效”的要求。

全面：是在安排时间时，既要考虑学习，也要考虑休息和娱

乐，既要考虑课内学习，还要考虑课外学习，还要考虑不同学科的时间搭配。

合理：是要找出每天学习的最佳时间，如有的同学早晨头脑清醒，最适合于记忆和思考；有的则晚上学习效果更好，要在最佳时间里完成较重要的学习任务，此外注意文理交叉安排，如复习一会语文，就做几道算术题，然后再复习自然常识外语等。

由于暑假临近，如何制订一份详细的假期作息计划也是十分关键，而关于假期的建议也如下：在暑假里，我们不再遵循每天以上课和学习为主的时间安排，正是我们全面发展自己的大好机会。

因此，在制定暑假计划时，要尽量考虑内容的多样性，把平常一些因为时间限制无法实施的行动安排到暑假中来完成。

可以从以下几个方面去考虑：

1、阅读。

读书是我们增长知识，与高贵的灵魂交流的方式。这个假期，准备读哪几本书，不妨早早列个书单。

2、观影。

好电影可以启迪我们的心灵，引起情感上的共鸣。列个影单，在假期中好好欣赏几部好电影。

3、运动。

好身体是一切的基础，在这个假期，是坚持一项已有的运动，还是学习一门新的体育技能，不妨早早做个规划。

4、旅游。

俗话说，读万卷书，不如行万里路，出行不能盲目，暑假的旅游攻略，一定要早早做好。

5、学习。

暑期是补弱强化最好的时机，抓住暑期假期，落下的功课、薄弱的环节、新学期重难点的梳理，都可以得到很好的提高，不可不玩，也不可不学。

作息时间表篇五

1、高度保持上课认真专心听讲，课堂内消化所有老师所讲知识点。

2、每天晚上六点半前完成所有学校老师布置的作业，并设立错题本，同样的问题不可重复再犯；（这里面可以节省出一点时间用来写日记），为三年级的作文写作打下坚实的基础。

3、保证每天和冠对读一个小时即19：30——20：30。

4、书法练习20分钟即18：30——18：50分。

5、手脑速算练习为明年大赛做好充分的准备，每天练习二页即18：50——19：20分；（这里可以节省出20分钟时间）用来学习奥数。

6、英语跟读一个小时即20：40分——21：40分；至少跟读4——6遍；（森林王子）。

7、晚上22：00前务必要上床休息。

8、利用中午40分钟时间录课外音频；其他自己腾出时间就可

以多录，一周保证在录音时间在10个小时量，平时利用在4个小时，利用周六和周日可以挤出6个小时。

9、早上6：30分起床，可以早读半个小时；（名诗加英语大声跟读）。

10、利用闲余时间听英语音频。