

# 时间表计划表的英语说(汇总5篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

## 时间表计划表的英语说篇一

(非常!非常!非常!重要)

要把整理错题第一个说，这也是很多老师无数遍的强调。

整理错题一般用于理科和英语。

英语错题应该抄题，写上自己错误的答案，再用红笔写上正解，以引起重视，然后再把错误的原因好好分析，把相关联的语法，重点课文的链接记录，熟读，这样才能加深记忆，起到复习的效果。

时隔一周，也要常翻一翻，读一读，才能避免重复的错误。

数学错题的话，弟弟妹妹们应该学会分类。

记住，每一个数学几何学学霸他们的脑子里都会有各种基本图形，他们可以看到图从而分解为一个一个他们熟悉的图，记住基本图的常用辅助线，从而轻而易举地拿分。

所以对于计算，一定要牢记公式，小心谨慎每一步，确保拿分，把错过的反复做，一定一定要掌握，几何题则要根据难易程度，做题方法归类，做完之后可以请老师再次批改，再反复研究基本图，记到脑子里。

但是记住，千万不要怕，你难谁都难，我们要充分做好预习工作，上课不会的当天必须解决，不能越欠越多，导致最后

学的累，成绩还差。要记住公式和试验，灵活运用。对待错题，一定要真正弄懂，不能囫囵吞枣。

只要你肯下功夫，就不会很差的，加油！

## 2. 读

读是针对语文和英语而言，也许您会好奇，英语怎么读？其实英语的读非常重要。

他的读分两种：

1. 朗读，就是在作业做完后，或者休息时，不用多，就十五分钟。把正在学习的单元的单词，课文反复的读，日积月累，你的口语会更好听，对书本的掌握的也会远胜于同学，对初三的口语考试也有利。

这个也是老师的推荐，我这么实行之后，默写和考试都更加轻松了。相信我，这个效果很显著，但一定要持之以恒。

2. 阅读的话，可以多看点简单的英文原版书，一般图书馆会有的借阅或者看英文原版片也可以。

语文阅读建议大家多看中考作文，如果可以，应再背几篇佳作，留着备用嘛。

## 3. 运动

中考体育要力争满分。

中考数学的压轴题很难才能做出，体育只要有体能照样可以把数学失的一些分数追回来。大家可以先进行耐力跑。不求快，求方法。日积月累，既锻炼身体，体能也会提高，然后再可以增加一些球类运动或者是单项专练。体育贵在坚持！

#### 4. 预习，听讲，复习，写作业

预习在初三的学习中很重要，只有提前掌握今天所要学的知识点，才能胜人一筹，相对容易，听讲是要跟着老师的思路，真正进入课堂，才能学得好。做作业时，一定一定要先看书，在完成。

特别是语文和英语等文科作业，今天教的单词，古诗等要记要背的内容争取当堂课记住，如果写作业还翻书，那么和抄作业就没什么区别了。

每学完一周，要注意总结，翻看作业，发现那个知识点还未完全掌握，应在做题巩固，让学习没有疑点。对待历史，我一般每学完一个单元，就会把重点抄到一张纸上，可以当作抄写记忆，然后再背诵。

#### 5. 书写

语文的书写可以给作文增色不少，这也是老师多次强调的，英语作文的涂改超过4处会扣分，这个对成绩会有影响。现在正在初一初二的弟弟妹妹们一定要保证作业基本一次做对，不要用修正带改来改去，既影响美观，也会养成坏习惯，降低效率。

### 时间表计划表的英语说篇二

高中生三年的规划是非常重要的。所以我写下了这份高中三年学习计划。

1、高一上半学期最主要的目标是：积极适应各科老师的教学方法，迅速吸收新知识，同时稳住脚跟，一步一个脚印地进步。所以我这个学期的目标简单来说就是四个字：适应、稳定。

2、高一下半学期是一个适应后的寻求及养成期。这个时期由于对自己的学习态度、方法、能力有了一个比较客观的认识，因此对各学科特点有了一定掌握。这个时期的主要目标是：重点培养良好学习习惯，形成适合自己的学习方法，做到循序渐进地、有规律地学习，全面发展，形成自己的优势学科。简单来说就是：养成、规律。

3、高二上半学期是一个定位起飞期。此时，高中生活早已适应，学习方法、习惯已经成熟，所以，这个时期就要开始有所突破。这个时期最主要的目标是：进入一本梯队。

4、高二下半学期是一个稳步发展期。有了高二上半学期的起飞和突破之后，又要开始稳住脚跟了，这时要全面地、客观地看待自我和他人，毕竟“知己知彼，百战不殆”。这个时期最主要的目标是：稳定自我水平，基本确定自己在年级的学习地位。

5、高三上半学期是一个扎实复习期。经过高二的认知后，自己的学习地位也稳定下来，不再轻易后退。就要完全静下心来稳扎稳打地复习。此时也要注意调整心态，摆正主观态度。时刻保持新鲜的自信心、坚韧的性格。不要受客观环境的影响，履行自己的计划，做到步步为营。

6、高三下半学期是一个加速冲刺期。可以适当地做些拔高。要全面解决自己所面临的问题，查缺补漏，扫除残敌，不留后患。还有此时心理素质也很重要。时刻摆正心态，注意情绪的变化，做到自我及时调整，自我鼓励和认定。就如爱迪生所说：“自行是成功的第一秘诀”。

1、预习

2、听课

a)做好课前准备，即预习。精神上的准备十分重要，保持课

内精力旺盛，头脑清醒，以及对探求知识的极大兴趣，是学好知识的前提条件。

b)集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。

d)在听取公式定理的同时充分理解、掌握老师的解题方法，学习思路

e)抓住老师讲课的重点。即不能忽视老师讲课的开头和结尾，开头，往往寥寥数语.但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时还要注意老师反复强调的部分。

f)做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。俗语说，好记心不如烂笔头，因此为了充分理解和消化，我必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、脑等器官协同工作可帮助学习。有选择的记笔记，记录经典例题。

g)注意和老师的交流，听课要与老师有目光的交流，提问式交流，都可以促进学习

### 3、作业

### 4、复习

a)课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍。

b)精读教材。对教材理解的越透，掌握得越牢，效率也就自然提高了。

c)整理笔记。对课堂笔记及时的完善，勾画出疑点，寻求同

学老师的帮助。

d)看参考书。增加知识的深度和广度。提高应考能力。

e)单元复习的要求：

a)本单元(章)的知识网络；

b)本章的基本思想与方法(应以典型例题形式将其表达出来)；

c)自我体会：对本章内自己做错的典型问题应有记载，分析其原因及正确答案，应记录下来本章你觉得最有价值的思想方法或例题，以及你还存在的未解决的问题，以便今后将其补上。

## 一、每天学习的四个最佳时段

第一个学习高效期：清晨起床后，大脑经过一夜的休息，消除了前一天的疲劳，脑神经处于活动状态，没有新的记忆干扰。此刻无论认还是记印象都会很清晰，学习一些难记忆但必须记忆的东西较为适宜，如英语、公式定理、历史事件等。同时，一般学习中注意力只能集中大约30-40分钟，因此，要隔一段时间应休息一下，作适当运动。第二个学习高效期：上午8点至10点，人的精力充沛，大脑易兴奋，严谨而周密的思考能力、认知能力和处理能力较强，此刻是攻克难题的大好时机，应充分利用起来。第三个学习高效期：下午6点至8点，也是用脑的最佳时刻，很多人利用这段时间来回顾、复习全天学过的东西，加深印象，分门别类进行归纳整理。第四个学习高效期：入睡前一小时，利用这段时间来加深印象，特别对一些难于记忆的东西加以复习，则不易遗忘。

除以上一般性的学习时间规律外，对于不同的人来说，还有自己独特的学习时间规律和习惯。为提高学习效率，要善于发现并充分利用自己独特的最佳时间段，同时，要养成在固

定的时间进行学习的习惯，这样会形成一种惯性思维，更加有利用于效率的提升。

## 二、每个学科进行重点规律地学习

语文学科，建议大家注重基础知识的记忆与整理，包括字音、字形、成语等，像这样的题目绝是不能失分的；文言文的18个虚词必须要熟练掌握，并应记住几个例句。假期做套题时，每个作文题目都要认真思考，可以简单列出提纲，从每个角度联想出相关的事例及名言作论据，而不是看过就当做过，一定要以考试的心态来对待。多练作文审题，以便提高自己的阅读理解能力。英语学科，每天都要保证做2-3篇阅读，培养语感；定时定量地记忆单词，这方面可以从记忆历届高考英语作文下手，听对应的课文，单词记得快而且听力也可以得到提高。如果还有时间，建议同学们多阅读或朗读课文。数学学科可以把一个学期以来的各种检测试卷集中起来仔细分析，看看自己在哪些方面是强项，还存在哪些方面的不足，做好错题本的整理与记录，多看多想多练。进一步加深对定理、公式的理解与掌握，注意每个定理、公式的运用条件和范围并结合相应的习题加以巩固。文理综学习，要重视平时出错的题目，往往能暴露出学习中的问题，要认真分析原因。如果是由于知识的遗忘或模糊，一定要把这一部分相关的知识重新复习一遍，最好结合课本内容，一个不错的方法是，针对错题的相关概念进行归纳和小结。

学习内容较多，一定要摆正自己的学习心态，不要因为任务重就产生反感与厌学的心理，如果此种心理长期下去，将会让自己白白浪费掉这个假期，等到假期归来，就真是要后悔莫及了。科学的方法加上长期的努力与坚持，相信一定会得到最终的回报的。

以前读初中的时候，会觉得比较轻松。因为初中学的知识都比较浅，除了偶尔对某些问题需要深入讨论之外，基本不会遇到很深的问题。但要知道，上了高中，我们面临的问题不

再是那么简单和具体，高中是我们在思维上的一个飞跃，我们必须抛弃以前的定向思维，而去学会从不同的角度认识 and 解决问题。起其根本所在就是：相对初中的学习，高中的学习跨越了知识和能力两大台阶。高中的知识与初中相比出现了两个飞跃：从具体到抽象，从特殊到一般，在知识的广度和深度上都大大提高。在能力方面，高中的学习对同学们提出了更高的要求，如抽象概括思维能力、逻辑推理思维能力、分析综合能力、自学能力等等都要求有较大的发展和提高。

从初中阶段进入到高中阶段，在学习上要跨上一个较高的台阶。为了顺利地跨越这一台阶，要有足够的思想准备，要以新的、不同于初中的学习方法，学好高中的课程。一个人确立自己的理想并不难，难得是有一个为实现理想而攀登的规划和决心。为此，制定一个高中三年的规划是非常重要的。

### (一) 高中六个学期的分析和自我目标

为实现以下规划必须做到：树立信心，满怀激情，走好成功第一步。切忌盲目激情，要有计划分步骤的学习，养成踏实认真的学习态度。

1、高一上半学期是一个初中走入高中的过渡时期。这个时期最主要的目标是：积极适应各科老师的教学方法，迅速吸收新知识，同时稳住脚跟，一步一个脚印地进步。所以我这个学期的目标简单来说就是四个字：适应、稳定。

2、高一下半学期是一个适应后的寻求及养成期。这个时期由于对自己的学习态度、方法、能力有了一个比较客观的认识，因此对各学科特点有了一定掌握。这个时期的主要目标是：重点培养良好学习习惯，形成适合自己的学习方法，做到循序渐进地、有规律地学习，全面发展，形成自己的优势学科。简单来说就是：养成、规律。



3、高二上半学期是一个定位起飞期。此时，高中生活早已适应，学习方法、习惯已经成熟，所以，这个时期就要开始有所突破。这个时期最主要的目标是：进入一本梯队。

4、高二下半学期是一个稳步发展期。有了高二上半学期的起飞和突破之后，又要开始稳住脚跟了，这时要全面地、客观地看待自我和他人，毕竟“知己知彼，百战不殆”。这个时期最主要的目标是：稳定自我水平，基本确定自己在年级的学习地位。

5、高三上半学期是一个扎实复习期。经过高二的认知后，自己的学习地位也稳定下来，不再轻易后退。就要完全静下心来稳扎稳打地复习。此时也要注意调整心态，摆正主观态度。时刻保持新鲜的自信心、坚韧的性格。不要受客观环境的影响，履行自己的计划，做到步步为营。

6、高三下半学期是一个加速冲刺期。可以适当地做些拔高。要全面解决自己所面临的问题，查缺补漏，扫除残敌，不留后患。还有此时心理素质也很重要。时刻摆正心态，注意情绪的变化，做到自我及时调整，自我鼓励和认定。就如爱迪生所说：“自行是成功的第一秘诀”。

## (二)我要掌握科学的学习方法

### 1、预习

预习最重要的是能发展我们学生的自学能力，减少对老师的依赖，增强独立性；预习可以加强记课堂笔记的针对性，改变学习的被动局面。要在浏览教材的. 总体内容后再细读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白(即找重点、难点)分别标出并记下来。同时适当地一些课前的习题练习，逐步了解知识点。这样既提高了自学能力，又为听课“铺”平了道路，形成期待老师解析的心理定势；这种需求心理定势必将调动起我的学习热情和

高度集中的注意力。

## 2、听课

听老师讲课是获取知识的最佳捷径，老师传授的是经验证的真理；是老师长期学习和教学实践的精华。我制定的听课方法包括以下几点：

a)做好课前准备，即预习。精神上的准备十分重要，保持课内精力旺盛，头脑清醒，以及对探求知识的极大兴趣，是学好知识的前提条件。

b)集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。

c)认真观察、积极思考。不要做一个被动的信息接受者，作老师的合作者，学习的参与者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。结论由自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。

d)在听取公式定理的同时充分理解、掌握老师的解题方法，学习思路。

e)抓住老师讲课的重点。即不能忽视老师讲课的开头和结尾，开头，往往寥寥数语，但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时还要注意老师反复强调的部分。

f)做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。俗语说，好记心不如烂笔头，因此为了充分理解和消化，我必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、脑等器官协同工作可帮助学习。有选择的记笔记，记录经典例题。

g)注意和老师的交流，听课要与老师有目光的交流，提问式交流，都可以促进学习。

### 3、作业

作业是提高思维能力，复习掌握知识，提高解题速度的途径。通过审题，分析问题，解决问题可以达到巩固检验自己的目的。完成作业时，一定要做到独立完成，去形成自己的一个独立的思维习惯。

### 4、复习

及时复习的优点在于可加深和巩固对学习内容的理解。根据遗忘曲线，识记后的两三天，遗忘速度最快，然后逐渐缓慢下来。学过即习，方为及时。俗话说“温故而知新”，就是说，复习过去的知识能得到很多新的收获。这个“新”主要指的是知识达到了系统化的水平，达到了融会贯通的新水平。我计划的复习要求是以下几点：

a)课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍。

b)精读教材。对教材理解的越透，掌握得越牢，效率也就自然提高了。

c)整理笔记。对课堂笔记及时的完善，勾画出疑点，寻求同学老师的帮助。

d)看参考书。增加知识的深度和广度。提高应考能力。

e)单元复习的要求□a)本单元(章)的知识网络;b)本章的基本思想与方法(应以典型例题形式将其表达出来);c)自我体会：对本章内自己做错的典型问题应有记载，分析其原因及正确答案，应记录下来本章你觉得最有价值的思想方法或例题，以及你还存在的未解决的问题，以便今后将其补上。

### (三) 总结

高中三年是人生重要的三年，是人生成长重要的三年。在这充满挑战的三年间，我将在学习和做人两大方面做出努力，锻炼自身的意志品质。虽然这份计划书似乎有点泛泛而谈，但是，在写这份计划书的过程中我真的学到了许多，对高中有了一些认识，我产生了一份责任感，这份责任不是对父母负责，而是对自己负责。我相信这责任感将有助于我今后的学习，我个人认为高中的学习正是需要自主，正是需要这份对自己的责任感，才能在拼搏中成长。

## 时间表计划表的英语说篇三

### 1、坚持早起，神清气爽

睡懒觉使大脑皮层抑制时间过长，天长日久，可引起一定程度人为的大脑功能障碍，导致理解力和记忆力减退，还会使免疫功能下降，扰乱肌体的生物节律，使人懒散，产生惰性，同时对肌肉、关节和泌尿系统也不利。另外，由于夜间关闭门窗睡觉，早晨室内空气混浊，恋床很容易造成感冒、咳嗽等呼吸系统疾病的发生。因此，坚持早起，到室外呼吸新鲜的空气，对身体益处多多。

### 2、午间休息，精力充沛

适当午睡对于减轻身心疲惫，提高学习工作效率非常有益。午睡不在于时间长短，关键在于质量。建议平躺在床上四肢伸展，使得血液循环至脑部以缓解因大脑供血不足而产生的疲惫感。不宜趴在桌上，这种姿势不仅使呼吸受限，同时也使颈部和腰部的肌肉紧张，易患慢性颈肩病。有研究表明，午睡半小时，可以胜过晚间睡眠2小时给身体带来的轻松感。

### 3、经常熬夜，影响健康

研究表明，如果长期熬夜，更会慢慢地出现失眠、健忘、易怒、焦虑不安等神经、精神症状。过度劳累使身体的神经系统功能紊乱，引起体内主要的器官和系统失衡，比如发生心律不齐、内分泌失调等等，严重的就会导致全身的应激状态、感染疾病的几率相应提高。

美国的免疫学家在对睡眠和人体免疫做了一系列研究后认为，睡眠除了可以消除疲劳，还与提高免疫力、抵抗疾病的能力有着密切关系。有充足睡眠的人血液中的t淋巴细胞和b淋巴细胞均有明显上升，而这两种细胞正是人体内免疫力的主力军。所以即使在相对紧张的工作中，也要保持充足的睡眠。研究表明，高中生的睡眠时间一般每天不得少于7个小时。

每日就餐时间你该如何安排？

一日三餐是人在漫长的岁月中形成的适应人体肠胃环境及生理功能的生理节律。定时进餐可以维持血液中营养物质的稳定，保证人体的正常活动，一般来讲，每餐之间间隔4~5小时是根据食物在人体胃中停留的时间决定的。

早餐：7：30左右即在起床后20至30分钟吃早餐最合适，因为这时人的食欲最旺盛。而且早餐与中餐以间隔4至5小时左右为好，也就是说，如果早餐过早，那么数量应该相应增加或者将午餐相应提前。

中餐：12：00-12：30为宜。午餐是最好的休息时间，应该让自己在一个轻松的环境下吃午饭。这样不但有益精神的放松、还有助于消化，对身体大有好处。

晚餐：一般宜在晚6点以后、7点以前吃为最好。这样，在4小时以后，即到晚10点以后或11点左右睡觉，较为适宜。

夜宵：我们不提倡学生吃夜宵，因为临睡前进食，不仅会增加肠胃负担影响睡眠，还会影响第二天早餐的食欲。不过对

于晚自习的同学而言，用脑时间较长会有饥饿的感觉，为了保证睡眠的质量，建议夜宵应少量，而且在9：30-10：00为宜。

同时应当强调的是，三餐时间要固定，形成有规律的生物钟。

你的学习时间井井有条吗？

进入高中生，你会发现学习方式已由过去的接受老师传授知识为主的方式，转向以自学为主接受老师传授知识为辅。这就决定了你会有大量的学习时间自由支配。在高中生里最主要的不是你学了东西，而在于你是否学会了如何学东西，如何找到自己的兴奋起点。

学习时间的运用方面，我们认为可以分为以下几类时间，并就其时间的具体安排做以下建议：

## 1、大块时间

高中生每天都要用大部分的时间来完成当天重要的事情——学习，大块的时间至少需要2-3个小时，在消化当天课堂的内容，完成课业之余，大量阅读与自己专业有关的书籍并查阅相关资料，以开拓思维，丰富自己的知识面。大块时间也可以灵活分散地安排，如把自习的时间分配到早上、下午和晚上，这样安排时间你便会觉得身心愉快，且会产生一种成就感。

其中值得一提的是早晨的那段时间，“一日之计在于晨”，早上人的思维处于兴奋、清醒状态，因而把早晨的时间用来学习，或用来做一些重要的思考是十分适宜的。

## 2、零碎时间

零碎时间看起来好像不太重要，但是如果能够把那些小块时

间充分利用起来，以很少的时间来做一些学习中的小事，如记忆英文单词，练习英文听力、口语等，坚持下来，也是非常可观的。

### 3、固定时间

同学们可以根据自己的学习习惯或生物钟制定学习时间计划，如果觉得在某个时段内进行学习的效果最好，可以把它固定下来，长此以往形成规律。

### 4、弹性时间

高中生学习生活的每项内容都需要时间，最好是留有弹性，即学习计划安排的预估时间应该稍微宽裕些。可以在两三项学习任务完成之后，安排一个弹性时间，一方面可以用来弥补以前还没有做完的事情，或是留作中途被干扰、打断以后的调节时间，另一方面可以用来休息缓冲，张弛有度。弹性时间不能够太长，10分钟甚至20分钟是比较适当的。

你的课余时间丰富多彩吗？

高中生校园生活丰富多彩。除了日常的教学活动之外，还有各种各样的讲座、学术报告、文娱活动、体育活动等。这些活动让高中生新生眼花缭乱，如何更合理地安排课余休息时间呢？我们给大家提一些建议。

#### 1、运动时间——让我的身心放轻松

以健身为主要目的的体育锻炼，应当以有氧运动形式为主，因此，运动强度不要过大，但要保证足够的锻炼时间。

一般来说，以一天为时间单位，同学们运动的时间宜选在清晨、下午和傍晚，每次运动持续不超过0.5-2小时，在运动强度与运动时间之间出现矛盾时，应首先考虑运动时间。如果

工作、学习较忙，每天无法挤出整半小时的时间进行锻炼，可以采取化整为零的办法，即每次锻炼10分钟，每天锻炼若干次，也同样可以取得较好的锻炼效果。

以一周为时间单位，每周运动次数因人而异，可每日坚持锻炼，也可隔日进行，可根据学生实际身体情况、生活习惯及生理周期确定“几天打鱼，几天网”。大运动量的体育活动建议安排在周末假日进行。

## 2、休闲娱乐时间——我的时间，我把握

休闲时间和工作时间一样，都是组成我们生命和生活的一部分。“学会休闲是社会进步的一种标志，休闲的真谛是‘自由、快乐、意义’，是以‘欣然之态，做心爱之事’。要懂得放松，安排好自己的休息时间，才能把自己的身体状况调整到最佳状态。

我们建议大家安排好学习工作之余，打理好自己的休闲娱乐时间。以一天计，可以安排1至2小时，如中餐、晚餐后、下午课后及晚上自习结束后等时间段都可以灵活安排。至于周末、双休日，可以安排一整天时间，到了盼望已久的法定节假日，则可以安排1-2天的休闲时间，全身心的放松做一些自己喜欢的事情。

## 时间表计划表的英语说篇四

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。

参考阅读：

简单的暑假学习时间计划表

## 时间表计划表的英语说篇五

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，是学习的黄金时段。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。

配套工具：

很多人手机上装了idodo待办，可以设置提醒时间，学习时可以按照学习的内容设置一个定时提醒的，几点做什么事情，就非常高效了。