最新幼儿园艺术活动设计意图 幼儿园艺术教育活动设计心得体会(实用5篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

周工作总结及工作计划 立秋的散文篇一

8月8日，立秋。天气陡变，不是变凉爽了，而是变得更加炎热了。静而一想，也不奇怪，秋后还有“一伏”吗。

立秋，给人的第一感觉便是白天晚上一个“热热热”字。

渴望立秋，盼望立秋，等待的就是一个“凉”字，如今事与愿违。也不是没有想到，谁不知道立秋以后还有十八天“地火”，只是这地火让人有些招架不住，热得让人忘掉了气节，忘掉了立秋离凉爽还很远呢!

动也好，静也好，你都会满头大汗、浑身是汗、大汗淋漓、汗流浃背，总之一个“汗”字。擦擦脸、洗洗澡，也只是暂时的舒服，不一会儿就汗水就渗过皮层暴露出来，不是湿漉漉的，就是汗水成珠，顺颊而下。索性沉下心来，让它热好了，让它流算了。呆在空调屋里也不是事，弄不好憋住汗，变成感冒，可要抗热抗寒了。

地火，顾名思义就是来自地下的火，没有几场大雨是冷却不下去的。立秋一个星期，太阳依然如昨，绽开美丽的笑脸在空中，没有丝毫隐去退去的意思。霎时，晴空一声霹雳，雨水哗哗而下，越来越大，越来越急，不一时慢车道上便积满了水，非机动车走上了快车道，路中央机动车与非机动穿梭而行，此时也没谁抱怨指责谁占了谁的道，都图个方便，敢

紧走过去，办自己该办的事好了。大约过了半个小时，快车道上也积上了水，最高处见不到路面了，行人道上的水与路中央的水平齐，分不清哪里是人行道那里是快车道了。车辆越来越少，胆大的非要在这水中行驶，侥幸的冲了过去，不幸的在路中抛了锚，无可奈何望着擦肩而过的飞车，只有叹息再叹息了，后悔又后悔了。

刚刚还雷雨交加，转而晴空万里。太阳仍然绽放着它美丽的笑脸，没有一点点变化，炸开的雷，撒落的雨，都与它无关，发光发热便是它的本职工作。世间万事万物都有它各自的作用，只要各自做好的各自应该做的，自然界就会平衡，雷雨不也是在做着它们的本职工作吗。

秋后的第一场雨过去了，气温好象没有什么变化，热还是热，汗还是汗，地上如此，地下也许就不是这样了吧，那地层深处一定有所改变，我们又怎么能感受到太深太远的东西呢。

远的不是不可及的，只要有耐心，时间会说明一切。

处暑后的秋天，带着几分热，又带着几分凉。清晨和傍晚已没有了灼人的热气，大多是清风伴着几丝凉爽，给人几分惬意几分舒畅。中午却不尽然，掺杂着夏日的余热，但是再也不会灼灼逼人了。

秋天的风是凉爽的，秋天的天是湛蓝的，秋天的叶是碧绿的。这时的秋，是夏日的秋，是雨后的秋，风吹过后零星地飘落几片树叶，不见成堆，不见枯萎，这时的天气又岂止用一个“爽”字能表达完整的呢，真可谓“天凉好个秋”啊。

立秋杂感

早上，一友发来消息说：今天立秋，顿惊。

曾经，为捱漫漫酷暑，为避炎炎夏日，总是盼着立秋，因为

立秋预示着酷夏炎暑将是秋后的蚂蚱，猖狂不了几日，肆虐不了几时了，而今，蓦然听到这个词：立秋，竟觉有些悲凉、有些无情甚至于残酷的意味，弹指之间，光阴竟如此匆匆?狱不及防地让人有些疑惑，有些惊慌，有些悲叹：任凭如花美眷，也敌不过似水流年。

渐渐被生活磨蚀的棱角?渐渐被现实侵吞的向往?不想伤悲却伤悲，不愿回首却回首，岁月赋予我的，只是沉甸甸的回忆，只是璀璨灿的向往。

秋风起，秋叶黄，想起曾经，心悲凉。

今日酒，今日醉，哪堪尘世，一抹伤。

莫道人间苦难深，阎王也非一帆顺。

人行世间为哪般，更深人静细思量。

周工作总结及工作计划 立秋的散文篇二

[配方]生地黄25克，大米75克，白糖少许。

[做法]生地黄(鲜品洗净细切后，用适量清水在火上煮沸约30分钟后，滗出药汁，再复箭煮一次，两次药液合并后浓缩至100毫升，备用。将大米洗净煮成白粥，趁热加入生地汁，搅匀食用时加入适量白糖调味即可。

[功效]滋阴益胃，凉血生津。本方还可做肺结核，糖尿病患者之膳食。

[配方]黄精9克，党参9克，大枣5枚，猪肘750克，生姜15克，葱适量。

[做法]黄精切薄片，党参切短节，装纱布袋内，扎口;大枣洗

净待用。猪肘刮洗干净入沸水锅内焯去血水，捞出待用。姜、葱洗净拍破待用。以上食物同放入沙锅中，注入适量清水，置武火上烧沸，撇尽浮沫，改文火继续煨至汁浓肘粘，去除药包，肘、汤、大枣同时装入碗内即成。

[功效]补脾润肺。对脾胃虚弱，饮食不振，肺虚咳嗽，病后体弱者由为适宜。

[配料]苹果1个，梨1个，菠萝半个，杨梅10粒，荸荠10粒，柠檬1个，白糖适量。

[做法]苹果、鸭梨、菠萝洗净去皮，分别用圆珠勺挖成圆珠，荸荠洗净去皮，杨梅洗净待用。将白糖加入50毫升清水中，置于锅内烧热溶解，冷却后加入柠檬汁，把五种水果摆成喜欢的图案，食用时将糖汁倒入水果之上，即可。

[功效]生津止渴，和胃消食。

[配料]黄鱼1条，香菜、葱、姜、胡椒粉、黄酒、麻油、味精、鲜汤、白醋、盐、植物油各适量。

[做法]黄鱼洗净后剞成花刀纹备用，葱、姜洗净切丝。油锅烧热，鱼下锅两面煎至见黄，捞出淋干油;锅内放少量油，热后，将胡椒粉、姜丝入锅略加煸炒，随即加入鲜汤、酒、盐、鱼，烧至鱼熟，捞起放入深盘内，散上葱丝、香菜;锅内汤汁烧开加入白醋、味精、麻油搅匀倒入鱼盘内即可。

[功效]健脾开胃，填精，益气。

总结：总的来说，立秋的饮食就是要增酸。当然了，只有注意好饮食，多做运动，规律的生活，才能真正的拥有健康。

周工作总结及工作计划 立秋的散文篇三

1、金秋的阳光温馨恬静，金秋的微风和煦轻柔，金秋的蓝天白云飘逸，金秋的田野遍地金黄。

2、秋，收获的季节，金黄的季节——同春一样可爱，同夏一样热情，冬一样迷人。

3、秋，不是常说是金色的吗？的确，她给大自然带来了丰硕的果实，给包括人在内的众多生物赏赐了无数得以延续的食粮。

4、风清气爽，天气舒适宜人的秋天到来了，在这渐浓的秋意渲染熏陶之中，一些植物的叶子由绿变黄，由黄变红，把秋天打扮得五颜六色，色彩斑斓，成为人们秋季旅游的一道十分亮丽的风景线。

5、金秋十月，树上那稀稀拉拉的叶子，干得像旱烟叶一样。大地妈妈敞开宽阔的胸怀像是在迎接拥抱归来的孩子，落叶回到大地妈妈的怀里，甜蜜地跟泥土睡在一起。金色的秋天来了，天空像一块覆盖大地的蓝宝石，它已经被秋风抹拭得非常洁净而美丽。

6、秋天是大自然色调的真实展现。冬春以白绿为主，虽清新淡雅却不乏单调；夏季虽是五彩缤纷，但毕竟只是花的海洋。惟独秋季，果实成熟，火一般的高粱穗，把大地染得鲜红；黄澄澄的稻谷，使田野洒满金色；雪白的棉花瓣，汇成白色的海洋；那赤色的枫叶，犹如……秋天的色彩丰富，让人向往，令人陶醉。这就是秋天的魅力，一个胸怀博大充满感情的季节。她没有冬天的冷酷，却有冬天的坦荡；她没有夏天的火爆，却有夏天的热烈。

7、秋天的夜晚是孩子们玩耍的好日子。孩子们舒展开双臂平躺在草地上啊凉风习习秋高气爽。那凉爽的感觉让你误把草

地当作池塘。

8、秋天来临，天高了，气爽了。那清澈透明的河水就象一面椭圆的镜子，清晰地照出我的身影。我可以看见河底青褐色的石头，看得见沉积在河底的沙粒和那已经发黑的树叶。

9、秋天的景色很美，特别是秋冬之交，走在路上一眼望去，那树梢绿中泛黄，偶有几片橘红的落叶，像蝴蝶一般从枝头飞落下来，在地上积了厚厚一层，踩上去吱吱作响，十分惬意。路边的花坛里，许多花已尽结出了光亮的种子，让风和鸟儿为它们播种下一代，还有几朵没凋零的花，一小簇一小簇聚在一起，也十分可爱。

10、微凉的风，无声无息的被挡在门外，无法进得门内的世界，只因门外属于自然，门内却属于人生。直到门内的人透过窗户望见了门外落叶的几抹金黄，才发觉到了什么。秋，原来果真是金色的，并不逊色于春的翠绿。不过，那就是一袭轻纱般的美梦，飘过身畔，随后被白雪所替代。

11、秋来到小河边，凉凉的小河水带头鱼儿的兴奋，旋转的波涛。一条条肥硕活泼的鱼嬉戏相乐，溅起一圈圈圆圆的联想；有时，一看见人影，就闪般地逃开了；有时，它们也想和人戏耍似的，来去倏忽。秋，迎住了正要下水的鸭，替它拍下尾上晶莹的露珠。

12、千树万树的红叶，愈到秋深，愈是红艳，远远看去，就像火焰在滚动。

13、遇到你之前，世界是一片荒原，遇到你之后，世界是一个乐园，过去的许多岁月，对我象一缕轻烟，未来的无限生涯，因你而幸福无边。

14、每天醒来时回想梦中的你倍感甜蜜；中午时想你倍感心情舒畅；晚上想你倍感幸福美好；在梦中见到你楚楚动人。

15、秋天的夜晚是烟花最多的日子。因为国庆节就要来临烟花有的是红色还有的是绿色应有尽有。

16、秋天是一个美好的季节，它不同于夏季的炎热；冬天的苦寒，它和春是孪生姐妹，有着相同的闪光点。秋天是一个瓜果飘香的季节；秋天是一个播种希望的季节。成筐的柑桔成堆的荔枝，都很新鲜，令你垂涎欲滴。

17、纯洁的，枫的颜色，玲珑透明的心，倾听着，叶子与秋风酬唱，那一尘不染的明镜般赤子的心事，那行吟如歌的温婉的游子的思乡，诉说着，爱的赤诚。

18、秋雨打着她们的脸。一堆堆深灰色的迷云，低低地压着大地。已经是深秋了，森林里那一望无际的林木都已光秃，老树阴郁地站着，让褐色的苔掩住它身上的皱纹。无情的秋天剥下了它们美丽的衣裳，它们只好枯秃地站在那里。

19、夜，静静的，月光照在大地上，仿佛是一层轻纱，又仿佛是一层浓霜。静夜是美好的，但从中也透露出一点点凄凉，让人不禁感到丝丝的感伤。

20、凉爽清明的秋夜里，明亮而发红的火星在星空中为我们增添了不少的光彩和趣味。近来每晚八点钟以后，火星就从东南方的地平线升起。它比附近天空中的任何一个星星都亮，不论你在哪里，都很容易找到它。

21、千树万树的红叶，愈到秋深，愈是红艳，远远看去，就像火焰在滚动。

22、秋风萧瑟，层林尽染，一片金黄；阳光下，走在这密林之中，确有一番别样味道。

23、黄澄澄的稻穗垂着沉甸甸的穗头，棉桃像小树，绽了鸡蛋似的花絮。啊，不是稻田，是黄金的大海；不是棉田，是

白银的世界。

24、八月开门，迎来秋天。炎热里盼来立秋，心里的躁热立刻消解大半。不仅如此，早上窗户里吹来的清风也表达着一样的情愫。

25、秋天来了，层层叠叠的喜悦接踵而至，仿佛置身于堆满丰收的仓库，稍不留神就会有果实掉下来砸到了你，但即使砸痛了又何尚不是幸福的所在啊。

周工作总结及工作计划 立秋的散文篇四

1.七月立秋慢溜溜，六月立秋快加油。

2.立秋拿住手，还收三五斗。

3.头伏芝麻二伏豆，晚粟种到立秋后。

4.立秋棉管好，整枝不可少。

5.立秋种芝麻，老死不开花。

6.立了秋，便把扇子丢。

7.一场秋雨一场寒。

8.十场秋雨要穿棉。

9.白露身不露，秋后少游水。

10.立秋洗肚子，不长痱子拉肚子。

周工作总结及工作计划 立秋的散文篇五

1. 落叶知秋，如酒，只为那刻骨的牵手；暗送秋波，蓦然回首，期盼那真情的永久；亲爱的，让我把挚爱写在立秋。

2. 落叶知秋到，秋风阵阵凉，友人需注意，早晚添衣裳；五谷喜丰登，遍地满金黄，丰收季节到，送福送吉祥，幸福伴左右，美满过一生。立秋到了，祝你全家幸福安康！立秋快乐！

3. 忙里偷闲，立秋祝福：为了工作，东奔西跑，为了生活，黑白颠倒！奔波劳累，身体要好；无暇他顾，家人要想；各自奔忙，朋友莫忘。

4. 没有了初春的乍寒，没有了夏季的酷热，没有了冬季的冷漠，这就是立秋，立秋到了，愿我的短信能带给你快乐幸福。‘立秋快乐’。

5. 南飞的大雁传来了秋的讯息，渐渐微凉的天气凝结着秋风的来意，漫天飞舞的树叶是秋天特有的礼仪，我在这个充满思念的季节送出问候，祝立秋快乐！

6. 宁静是秋天的音符，淡然是秋天的装束，洒脱是秋天得形象，幸福是秋天的味道，收获是秋天的特色，祝福是秋天的风景，愿你立秋快乐。

7. 偶尔的繁忙，并不代表遗忘；立秋的到来，愿你能感受秋的豪爽；小小短信儿，翻山越岭，穿街走巷，悄悄跑进你心上。立秋快乐。

8. 拍一张日出的相片，让每一天都有一个新的起点；藏一片枯黄的树叶，让一些事拥有好的终点；写一篇真实的自白，让生活在某一刻有了永恒的想念；发一条小小短信，在“立秋”之日发给你，让你收藏这份问候，收获美好收获幸福收获好心情。

9. 朋友是雨中伞有你不凄惨，朋友是雪中炭有你胜严寒，朋友是被中棉有你才温暖，朋友是菜中盐有你才香甜！相聚虽默默无语，分开却时时思念！

10. 恰遇立秋，几翻思绪欲说还休，不下眉头总上心头，且敬一杯雄黄美酒，祝君快乐无虑无忧。

11. 悄然立秋，季节又将更替；天气尚暑，关怀从未忘记。愿你拥有夏天火热的运气，把握秋天丰硕的成功，珍藏一年四季的幸福。祝立秋快乐。

12. 清凉的喜悦来自内心，清新的言语来自诚心，清爽的微笑来自开心，清净的生活来自舒心，发条微信是我的关心，这一切都因立秋的来临！

13. 秋分悄然已来到，秋燥尾随惹人焦。送君秋日养生话，一季无忧健康抓。早睡早起勤锻炼，多喝蜂蜜少吃姜。蔬菜瓜果是良方，美容养颜和靓汤。祝你秋分时节，健康快乐。

14. 秋分秋来防秋“燥”，应对妙招来送上；鼻燥点些薄荷油，清凉宣燥有功效；肤燥涂抹珍珠霜，护肤美颜水嫩滑；肠燥蜂蜜配芝麻，滑肠通肠见效快；空气湿度注调节，净化空气莫忘掉；户外锻炼效果好，身体健康精神棒。

15. 秋风吹，秋天到，秋凉片片心情好；秋鸟鸣，秋香飘，秋原含笑把手招；秋情爽，秋山高，秋意缕缕无烦恼。立秋到了，愿秋的味道伴你心情愉悦，快乐美妙。