

我的暑假计划小学生一年级(优质5篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

我的暑假计划小学生一年级篇一

隔夜的剩菜最好不吃

计划2·食用水果

夏天吃桃子含铁量高

营养免疫学专家认为，每一种水果的营养价值和药用价值各不相同，如果在夏天有针对性地选购并食用水果，可以达到滋养的功效。

俗话说：“桃养人杏伤人”，据营养免疫学专家介绍，桃子富含多种维生素、矿物质及果酸，其含铁量居水果之冠。铁是人体造血的主要原料，对身体健康相当有益。桃子在众多草本植物中具有重要的地位。

计划3·出汗问题

夏天多汗要补糖盐水

夏天容易多汗，所以很容易造成体内矿物盐缺乏。缺盐到一定程度，就会出现食欲不振、恶心、呕吐等症状，严重的还会造成脱水、昏厥等危险情况。因此，夏天在出汗情况下应该适量喝一些淡糖盐水，补充体内流失的矿物盐。最好每天补充一两碗淡糖盐水，而糖、盐的比例以适合自己的口感为

准。

计划4·防备中暑

准备好度夏的药品

夏天来临之前要先备足度夏药。有防中暑的药物，如仁丹、十滴水；预防蚊叮、虫咬引起的皮肤瘙痒，需要备好风油精、红花油、碘酒等；防急性肠炎、细菌性痢疾，最好的药物是氟哌酸胶囊、痢特灵、藿香正气水；游泳时如果出现红眼病，应该有眼药水、红霉素或利福平眼膏使用；创可贴是划破手指碰破皮，出现伤口时的好帮手。

计划5·清补健脾

宜多食用清淡食品

在饮食滋补方面，夏天以清补、健脾为原则，要选择具有清淡滋阴功效的食品。清补食品是指一些低热量的食物，并且食物在制作方法上要以蒸煮为主，像鱼类、肉类最好不要煎炸。夏季的清补食物宜多选择绿豆、白扁豆、西瓜、薏米、莲子、荞麦、豆腐、鸭肉、猪肉、鲫鱼、虾、甘蔗等。另外，夏日高温炎热，多吃些苦味的食物可起到良好的消暑、去火作用，如苦瓜、苦笋。苦瓜具有增食欲、助消化、解疲乏、清心明目等作用。可取其未熟嫩果当蔬菜，成熟果瓢可生食，既可凉拌，又可加肉炒。苦笋味道苦中带甜，性凉而不寒，具有消暑解毒、健胃消积等功效。苦味食品虽然有解毒、消暑的作用，但也不宜多吃，否则会引起恶心、呕吐等症状。

计划6·玩电脑

少玩电脑多运动

有的青少年一玩电脑，就是五六个小时，还要面临精神压力，

极大影响了肠道的消化、吸收、蠕动功能。久而久之，就会形成便秘甚至痔疮。老年人则因为脏腑功能衰退、精血不足、肠道失润，而导致老年性便秘。这个时候，适度而规律的运动，可以促进身体机能，增强肠道的消化、吸收和蠕动功能，提高身体的新陈代谢率，同时帮助放松心情，能有效防止直肠癌的发生。

我的暑假计划小学生一年级篇二

我订了一个暑假计划，内容是这样写的——每天早晨6：00中哦醒来，坚持做体育运动，如仰卧起坐20个，跑步800米，做体操等等。再读背古诗，然后写一上午的作业。下午在写2~3小时的作业，玩一小时的电脑。晚上8点钟准时睡觉，开效期8：6号。

8：6号的上午我被闹铃声叫醒了，模模糊糊的下了床，洗漱完毕后，。我走向跑步机，设置好后，我就开跑了，400米过去了，我几乎想瘫倒在跑步机上，但此刻我心中只有一个信念就是坚持！坚持！再坚持！500、600、700米。快了快到了，我终于跑完了800米，我倒在了跑步机上。我很快站了起来，到书房写作业，写了整整一个上午，累的筋疲力尽。下午，我又投入到写作业中。晚上，8点钟左右，我躺在床上酣睡了。

我会为自己的暑假计划而努力的。在完成暑假计划的过程中，我又收益了许多。暑假计划永远刻在我心中。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

我的暑假计划小学生一年级篇三

我的旅行计划：今年暑假，妈妈会带我去我一直想去的北京了，真的好期待啊，我一定要做好旅行的准备，北京那么多好玩的地方，到时候一定要玩个痛快。

我的语文计划：写一至三十二课的二类字，每次一个、自己编故事、把第八单元的课文全部抄一遍、把《暑假生活》做二十八页，把《单元大闯关》完成等。

我的天文计划：用天文望远镜望一下土卫有没有光环、寻找一下彗星的踪影，并看看它还有几十年又会再次撞击地球等。

哈哈，我的计划安排得够多吧？可我说的是真的哦！那么，我的暑假就会实现自己的’“远大理想”喽！

我的暑假计划小学生一年级篇四

时光就去一阵魔风，呼一下的吹走了五年级的`欢乐与悲伤，又呼一下的寄来了六年级的憧憬与希望。时光似箭，日月如梭，转眼间，我已即将成为六年级小学生，步入小学最后一冲刺阶段了。

昨天已成了历史，关键是好好要珍惜今天，认真计划明天。五升六暑假是一个关键期，我除了要参加各科的补习班（预习篇）以外还给自己制定了一个简单明了的计划表，如下：

1. 早睡早起，每天早上7：30起床（够为难我了，平时暑假都

是9点多才起床的) 并且至少要背5个英语单词和一首古诗进行积累与运用。

2. 每天必须练楷体书法字一张, 并自己进行点评, 写出进步与不足, 当然反思必不可少。

3. 书籍是人类最好的老师, 我一星期必须阅读2本书以上, 并注意摘抄积累, 最重要的还是自己的读书心得, 真情实感最能打动人心。

4. 要注意体育锻炼, 有强健的体魄才能更好的生活。

5. 劳逸结合最好, 闲暇之余做一下家务, 减轻一下妈妈的负担。

我的暑假计划小学生一年级篇五

紧张快乐的一学期结束了!这学期我学到了许多新时时彩官网,但是我也发现了自己的不足,我要在下一个学期里纠正自己的缺点。

快乐的暑假开始了,我要按计划过一个充实、多彩的假期生活!在这里也祝老师、同学们假期快乐!开学以后各人都有差异的收获,纷歧样的假期生活!

分享我的小学时时彩平台暑假计划:

1. 7:00-7:30刷牙、洗脸、吃早饭。

2. 7:30-8:30户外运动【打羽毛球或打篮球】。

3. 8:30-9:00读英语。

15:00洗澡、睡觉。