

2023年放暑假计划英语(大全6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。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

放暑假计划英语篇一

默默的暑假生活马上就要正式开始了，对于这难得的两个月的美好时光，默默憋足了劲要干自己想干的一切。看到她那踌躇满志的样子，我想，让她也写一篇暑期计划吧。

于是，我对她说了我的想法，满以为她会像以前一样对我“百依百顺”，可是她却说：“妈妈，计划有什么好写的，一点意思也没有，还不如写一篇作文呢！”

这倒是我始料未及的。但是一向执著的妈妈也不想让自己的计划就此搁浅，忽然，我脑子里灵光一闪，有了一计。

“默默，妈妈有一个极好的作文题目，你想不想知道？”我重新“诱惑”。

“什么呀，妈妈？快告诉我吧！”眼看要上钩了。

“好吧！就是‘暑假，我要盛开几朵花’。”我故弄玄虚。

“嗯，这个不错，但是是什么意思呀，妈妈，能快给我解释一下嘛！”有点迫不及待了。

“妈妈告诉你，这几朵花就好比你在暑假里必须完成的事情。比如，要写作业，要阅读，每做好一样，就相当于你在暑假里盛开的一朵花。怎么样，有没有兴趣把你在暑假里想要开放的美丽花朵整理下来呀，让大家都看看啊？”

“好啊！我算一算，我要开几朵……首先是写作业，然后是读书……还有写日记……对了，还有夏令营！妈妈，我的暑假一共要开七朵花！快把我的日记本拿来！”天！时时不忘妈妈这个忠实的支持者啊！

暑假，我要盛开七朵花

二（7）班 李默萱

暑假到了，我来说说我在暑假里要做的事情。

我要做的事情有七件：做作业、写作、干家务、运动、学琴、阅读、旅游。

第一朵：写作业。

老师给我们发了两本暑假作业，我要每天写十页语文，十页数学。写完之后，我要休息一个小时，如果还有时间，我还要写几页。

第二朵：写作。

我和妈妈天天写作，有时候一天能写两篇。妈妈总是分类教我，让我会写更多类型的作文。我会按照妈妈教的方法，练习写更多的作文。

第三朵：干家务。

每天都是妈妈洗衣服、扫地、拖地。其实这些活我都应该去帮忙。在暑假里，我要多干家务，让妈妈好好休息休息。

第四朵：运动。

因为上个月我刚学会骑自行车，所以妈妈要求我和我最好的朋友秦诺天天去广场练习，在广场的跑道上骑几圈再骑回来。

暑假里，我要好好练习。

第五朵：学琴。

以前，我每个星期六都要跟刘老师学电子琴。今年暑假，我要考三级了。所以每天我要按照刘老师的要求弹一个小时琴，争取考过三级。

第六朵：阅读。

我最喜欢读书了。我家有三个书架。爸爸妈妈的书架有两个，我的一个。上学期，我读了《简爱》《童年》等，6月30号妈妈给我买了冰心的作品《小桔灯》，老舍的作品《猫》，还有三年级的《全阅读》和《日有所诵》，我都要认真读完。

第七朵：夏令营。

放假之前，妈妈给我报了和知心姐姐去旅游的夏令营，就是鸡公山夏令营，今天，爸爸还去开夏令营的会了。我要在夏令营里好好和大家游玩。

这就是我暑假要盛开的七朵花，怎么样啊？

妈妈的话

这是我几乎一字不差地把默默完成的计划抄下来的。

严格起来说，这不能算是一份标准的暑期计划。她没有像其他的'孩子那样，明确写明几点几分到几点几分做什么，我也觉得没必要，因为假期生活毕竟不同于学校的规律生活，即使计划订得再完美，时间精确到几分几秒，孩子也不一定会准确地遵照执行。我甚至觉得时间订得越精细，实行的可能性越小。只要孩子明白暑假里自己要做什么并认真去做就行了，时间是有很大的弹性的。

我想说的是，孩子初学写作，尤其没有写作兴趣的时候，也许家长的一个“奇思妙想”，就能点燃孩子写作的欲望，甚至能洋洋洒洒，一泻而下，给你意料不到的惊喜。只要家长能想办法让孩子提起笔，什么都好办。

不要老是埋怨孩子不想写，试着寻找一下激发孩子创作热情的方法吧！

其实，好多时候，不是孩子不想写，缺少的也许仅仅是一句话的点拨。祝愿我们的孩子都能喜欢上写作！

放暑假计划英语篇二

- 1、早餐吃得好，午餐吃得饱，晚餐吃得少。
 - 2、以粗糙食物代替主食类，如糙米、全麦制品。
 - 3、口味要尽量清淡，少加盐、酱油或蕃茄酱等调味料。
 - 4、先喝一碗汤或一杯开水，然后从喜欢吃的食物开始夹起。
 - 5、选择较费事的食物，如吃带骨的鸡肉比鸡丁好。
 - 7、吃到八分饱后绝不勉强再吃。
 - 8、吃过东西后，马上刷牙或漱口，多吃苹果，多喝水。
 - 9、尽量避免吃零食，尤其是边看电视边吃零食。
 - 10、感到肚子饿时，先吃点小东西会比强忍饥饿来得好。
- 1、冬天可以自己在屋里，原地跑，原地高抬腿，蹲下起，蛙跳。
 - 2、呼啦圈，仰卧起坐，俯卧撑。

3、扩胸，打拳，深呼吸，多聊天，大笑(不是傻笑哦)。

4、天气好的话，可以出去走动走动，跳绳，慢跑，打球，骑脚踏车，游泳。

慢跑30~50分钟。

骑脚踏车1小时~75分。

步行1小时~1个半小时。

游泳30~40分。

打网球45分~1小时。

跳绳30~40分。

5、平时走路身子要直，步子适当放大，速度可以加快。做得时候身子一样要坐直。

减肥效果最好、最快、最根本、最健康、最安全、最环保、最彻底、最无伤害、最无任何副作用的办法就是合理控制饮食：

1、控制热量与脂肪。要始终小心食物的热量，在膳食中应减少些肥肉，增加点鱼和家禽。

2、饮食要清淡。要少吃盐，咸的东西吃得越多，就越想吃。少吃那些经加工带有酱汁的食物，这些东西含有丰富的糖、盐和面粉，它会增加你的热量。

3、常吃蔬果。要适量吃些含纤维多的水果、蔬菜和全麦面包。

4、平衡膳食。每天按计划均衡安排自己的饮食，同时要注意定时、不可滥吃。要减慢吃饭的时间，吃顿饭的时间不少

于20分钟。

5、热量负平衡。请减肥的原则:热量的摄取量必须少于你的消耗量。

6、意志决定减肥的效果与质量。

大原则:少吃、多动、多喝水!少吃

每天早餐:

半个葡萄柚、一片烤面包、咖啡或茶一杯(不加糖)

星期一

(午餐):综合冷盘(依照自己的口味吃,其中包括瘦肉、鸡肉、火鸡肉、瘦牛肉等),蕃茄(切片清煮或用慢火煮)、咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐):鱼或贝类,任何一种都可以(清蒸),综合沙拉、任何一种绿色蔬菜或其它蔬菜都可加进去。一片烤面包、咖啡或茶一杯(不加糖)、葡萄柚(如果买不到可用其它水果代替)。

星期二

(午餐):水果沙拉、不论加多少种水果均可。咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐):清煮瘦咸肉或火腿;蕃茄、包心菜、芹菜、橄榄菜、南瓜、黄瓜、龙眼、包心菜等;咖啡或茶一杯(不加糖)。

星期三

(午餐):鲔鱼或其他鱼沙拉(不加油),加柠檬汁或醋佐料;葡萄柚或西瓜,或任何一种水果;咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐):切片红烧羊肉,所有的`肥肉和脂肪全部切掉,不带皮;包心菜、番茄、黄瓜、芹菜沙拉;咖啡或茶一杯(不加糖)。

星期四

(午餐):两个蛋,料理方法不限(但不可用油);带豆或切片的蕃茄(慢火炖的也可以);一片烤面包,咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐):红烧、清炖或烘烤的鸡肉,在吃之前应把所有看得见的脂肪或皮去掉;充分的蔬菜、绿辣椒、咖啡或茶一杯(不加糖)。

星期五

(午餐):综合乳酪片、蔬菜、一片烤面包;咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐):鱼或肉类;综合沙拉,任何一种蔬菜都可以加进去,一片烤面包;咖啡或茶一杯(不加糖)。

星期六

放暑假计划英语篇三

本次假期长达两个月,近60天,加上又是孩子们上小学后第一个暑假。因此,制定一个《暑假时间安排表》就显得尤为重要。

建议 如下:

1、每天可以安排两到三个时间段来学习。比如上午8-9点写作业或练字。晚上7点30分到8点读书。时间不要长。其它可以安排下每天起床、看电视、午觉的时间。

2、制定时间安排表应让孩子自己选择时间段和时间长短，以提高他们的积极性。家长只能建议。

3、制定中可以说明，每周可以有2天，也可以是周末，孩子可以选择不学习，完全放松。但要保证其它时间段的正常学习。

4、安排表最主要的目的是让孩子养成良好的学习、生活习惯。对于一年级孩子来说，自控能力较差，因此，对于一段时间表现较好的，家长要多鼓励，甚至合适的奖励，包括外出游玩。让孩子自信地坚持下去。但不要在孩子没有完成自己的安排计划下，给与奖励。特别说明，奖励应该由家长在孩子表现较好的情况下，视情况而定（包括礼物、买衣服、外出进餐、郊游等）。不能由孩子自己随意提出要求，当然合理的可以参考。

5、时间安排表开学带来，进行评比。主要是表扬坚持自己的计划，能说到做到的孩子。与安排学习时间的多少和学习的态度和效果无关。但不做强制要求，可以放弃参加。

时间表：

6点50：起床并朗读诗歌一首。

7点20分：洗脸、刷牙，吃早饭。

8点—8点半：完成暑假作业。

12点-1点：午睡

晚上7点-7点半：阅读半小时

晚上8点半：准时睡觉

补充说明：

一、每天帮助家里做一件力所能及的家务活。

二、每天看电视时间不超过1小时。

三、每周固定两天，自由安排时间。但要晚上和爸爸妈妈沟通。

四、一周考察一次，根据表现情况，爸爸妈妈决定奖励或处罚。

放暑假计划英语篇四

终于考完试咯，又可以放假咯。

一年之中，有2个学期，2个学期就有2次放假的机会。大家都喜欢放假。因为大家认为放假了，就可以尽情的玩咯。

7月4日，我去学校拿成绩报告单。紧张死我了，因为老爸说：“如果你的成绩不好，整个暑假都不准玩电脑，你就看着办吧。”我庆幸的想：“还好，我拿了一张奖状，要不就死定了。”

暑假第3天。我觉得自己应该定一个暑假新计划了。于是就干了起来。

内容是这样的，每天8点起床，然后刷牙洗脸吃早饭。9点开始写作业。写到11点吃午饭。12点吃完后，看30分钟的书，然后出去逛逛。1点玩电脑，玩1小时的电脑。2点钟出去玩。4点钟回家写作业。6点吃晚饭。最后到暑假最后一天的时候检查作业。

以上就是我的暑假计划了。

放暑假计划英语篇五

盼望已久的暑假终于来了，我得好好计划一下我的暑假生活。计划好了，大家点评一下吧！

计划一：玩电脑

为了我的期末考试能考个理想的成绩，我已经有3个月没碰过电脑，与“qq堂”彻底地“拜拜”了。现在我要活络活络我那被密密麻麻的习题搞得生锈了的脑子，玩玩电脑喽。前些天，我无意间看见《创新作文·小学版》中的“成为会员的同学可以享用许多写作‘特权’”这一个消息后，因抵挡不住的诱惑和好奇而注册了“可乐儿”这个用户名。我现在很喜欢上“创网”，只是拜读而不敢发表文章，今天，我终于鼓起勇气把我的新作拿出来现丑，一向不让我上网的妈妈这回也鼓励我多向大家学习交流。

计划二：睡懒觉

期末大考的这几天，语数两科的老师“轮流站岗”，“大肆轰炸”，那么多的习题，我稍微算了一下，天哪！足足有40多张！害得我们晚上作业都做到10点多，第二天，同学们都成了“熊猫眼”。惨哪！所以睡懒觉把复习时的晚点全都补回来。

计划三：做作业

我的辛苦也没白费，期末语数总成绩是全班第一，厚厚的一本《快乐暑假》不用做了！只要做语文老师布置的几篇日记和读书笔记就ok了，不过我妈妈可能要另外给我一些数学习题，我只能接受喽。

计划四：随心所欲

在上述计划之外，我还可以在吃完晚饭后到楼下和伙伴们玩“单双背死闭”、滑旱冰、去姨姨家和表妹玩、吃冰棒、去旅游、骑自行车……这些都是我随心所欲的空间。

怎么样，我的暑假生活计划够完美了吧！

放暑假计划英语篇六

这个暑假我有一个小小计划。

炎炎夏日，人们个个走出家门，都去外面逛街，游玩了。但随着人流量的增多，垃圾也增多了。所以我的计划就是讲究卫生，减少垃圾，做一个环保小卫士。

1. 积极参加社区活动，做一名义务的环保小宣传员。
2. 做到每天去公园捡一次垃圾。
3. 杜绝生活中的一次性用品，利用自己的美术特长设计宣传环保的海报，张贴到楼道门口，小区宣传窗中。
4. 组织小区中的同学创建环保宣传队，设计好相关的快板词。
5. 进行一次家庭环保金点子比赛。
6. 让人们多骑自行车，少开汽车。

这样既增添了人们的兴趣又让我们懂得了许多知识，真是一举两得！

让我们每一个人行动起来，为了我们的家乡，为了我们共同的家，为了城市的明天打造出绿色绍兴！

环保，环保！这是每一个人都应将出的口号。卫生，卫生！

这是每一个人都应做到的事情。

我们是环保小卫士。