

最新学生国庆假期计划书 国庆假期最有效的学生计划表(实用8篇)

规划计划可以帮助人们迅速适应变化，应对未知的挑战。下面是一些学业优秀的同学的学期计划分享，希望对大家有所帮助。

学生国庆假期计划书篇一

国庆节期间的一天上午，妈妈带着我和妹妹回到阔别已久的老家。一下车，一阵凉爽的秋风迎面吹来，吹得人神清气爽，心旷神怡。

跨进老家的大门，我和妹妹就迫不及待地跑去看我们种的小秋菊，小秋菊开得正好，有的金灿灿，有的红彤彤，有的粉嫩嫩，招蜂引蝶，好不热闹，一点儿也不比外婆种的那些“名贵”品种逊色！

午饭是外婆精心为我们准备的，大快朵颐之后，我便和弟弟、妹妹们骑上三轮车去庄稼地里玩儿。一路上，不少乡亲们说：“呦，瞧这小孩儿三轮车骑得真好！”甭提我心里那个得意劲了！到了地里，我和弟弟妹妹无拘无束地疯玩儿起来——在松软的草地上打滚，采朵小野花戴在头上，偷摘树上的枣子吃，我们还齐心协力的挖了一个半人深的大坑……没想到，最小的妹妹竟然掉进大坑里，看着她狼狈的样子，我们哈哈大笑。我和弟弟们拉的拉，拽的拽，可妹妹就像长在坑里似的，就是出不来，真叫我们哭笑不得！最后，天天表弟跳进坑里把妹妹抱起来，我和上上表弟一起用力才把她拉上来，我们几个笑做一团，腰都直不起来了。一下午的时光就这么不知不觉地快乐飞过，直到天要黑了，我们才依依不舍地往家走。

晚饭过后，当村长的外公要开村民大会。我生平第一次看到

这样的场景：村委会广场上坐满了人，外公在广场中间的桌子后坐着，对着麦克风，抑扬顿挫地讲着，这时候感觉慈祥的外公好威严呀！让我好崇拜讲得时间好长，妈妈让我给外公送杯水，我激动地拿着水杯，悄悄绕到外公身旁，小声地说：“外公，讲了半天话，您一定口渴了，喝点水吧。”外公回报我的依旧是一个慈爱的眼神。我心满意足地又悄悄地回到妈妈身边。开完会回去的路上，我笑嘻嘻地称自己为外公的“私人助理”，外婆和妈妈都说我这个小助理非常称职，我心里美滋滋的。

在老家短短三天的时间里，我体会到了亲近自然的快乐，尽情玩耍的欢愉，家乡人的质朴热情……就要离开老家了，真舍不得走啊，多盼望再次回到这里啊！

作者：欣然

公众号：衡水正德国学堂

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](#)

学生国庆假期计划书篇二

两手屈肘，掌心相合，五指并拢，指尖顶住下巴，轻轻地用双手抬起下巴，延伸年底脖子，全面扩展休息10秒钟，然后放松。

刺激淋巴流向

整个面部按摩

双手食指勾起。然后以拇指作为固定点，利用食指指关节内侧从脸部中心向两侧滑动按摩。分别从下颌下方、接着往上到腮骨上方，再来是鼻翼两侧、颧骨处还有眉骨上方。

提拉脸颊

利用中指和无名指指腹，从太阳线往发际线提拉，重复5次。

掐捏脸颊肉肉

两手四指并拢，两手形成一个金字塔状掐住脸颊，然后两拇指向上推按，每边重复5次。

刺激颧骨

双手轻轻握拳，拇指包在四指间。嘴巴轻轻打开，然后利用两手指关节在颧骨处以打圈方式(如图所示)进行按摩。重复20次。

拇指推按腮骨

四指并拢，拇指张开。拇指放在腮骨处，其余四指放在太阳穴处。四指成为支点，拇指沿着腮骨从下巴处推按至耳朵旁。重复5次。

指尖按摩额头

五指张开，手指微微弯曲，两手分别放在眉骨上，然后利用指尖向发际处轻轻按摩。重复5次。

咽喉处绕圆圈

胸锁乳突肌锁骨按摩

用食指、中指和无名指的指腹轻轻地左右按摩耳朵下方的胸锁乳突肌(头转向一侧时脖子上出现的筋骨)，每个点(如图所示)重复5次，然后换边重复相同动作。

学生国庆假期计划书篇三

学生国庆该如何过

1. 适当放松

开学已经一个多月了，有些考生体会到了比以前更加紧张的学习，感受到比以前更加紧迫的时间了，因为是复习的刚开始，出现的问题还不多，何不趁这个短暂的假期放松一下。

2. 正常作息

以往有些考生放假后就开启了自由放任状态，即早上不起，晚上不睡，因没有学校、老师的约束而尽情地放松自己，使上课时培养的良好作息习惯完全被打乱。通常说，养成一个习惯需要七天的时间，如果这七天放之任之，不仅是对这几天的学习生活有很大影响，也为之后正常开学的作息埋下了“炸弹”。

3. 制定计划

国庆七天是考生由被动变主动的重要契机，考生可利用空闲时间总结出一套适合自己的学习方法。因为高三的学习方法和高一、高二的学习方法是不同的，高三要做到从量变到质变，每个人的方法是不同的。通过这一个多月的时间可以看出，学习上是哪里出了问题，查漏补缺也是必须的。

各科的学习计划

语文：文言文+阅读+作文

文言文学习，应回归教材，立足基础，特别是每一篇中的课下“古今异义”“一词多义”“通假字”“词类活用”务必熟练掌握。

利用假期读一本好书，书单可以选择教育部规定中学生必读书目，通过这样的方式拓宽视野，提高文学鉴赏能力、写作能力、艺术技巧的模仿能力。

另外，国庆假期会产生很多有用的作文素材，例如家庭、旅行、或者读书笔记等等，学生可以记下自己的所思所想，锻炼自己的写作能力。

数学：定义+例题

定义和公式是解题的基础，这部分知识必须要牢牢掌握。同时要吃透书本上的例题，最好重新再做一遍，熟悉题型和知识点。

英语：听力+口语+阅读

为自己营造一种英语氛围，不让自己脱离语言环境太久，每天坚持20分钟左右的英语听力，早晨大声朗读英语单词和文

章，慢慢培养“语感”。

同时锻炼自己的阅读能力，每天做一至两篇的阅读理解，完成后再重新阅读全文，对照答案里的翻译，逐字逐句的理解透彻。

不建议学生利用假期做些死记硬背的任务，一来是因为在家学习氛围较差，注意力不易集中，背诵记忆的效率会很低，二来枯燥无味，又非常耽误时间，学生很难坚持下去。

建议学习时段

6点-8点

背诵或默读(语文或英语)。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，是记忆的黄金时段。

8点-9点

适当练习。如果说假期稍稍睡个懒觉，那么早上八点是一天开启的最佳时间，先做一下练习，整理一下思绪是再好不过的了。

9点-11点

记忆难点。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。

12点-13点

吃午饭。

13点-14点

午休。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。

14点-15点

听英语听力。睡醒后人的精神状态还没有恢复到之前，听听力可以让大家集中注意力。

15点-16点

看书，可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

17点-18点

适当做些真题，傍晚时分，注意力比较集中，可适当做一些数学、物理的高考真题。

19点-21点

晚饭后的时间是自主能动性比较强的，吃完晚饭后可适当散步，和家人沟通一下一天的感悟；也可以就一天的学习结果查漏补缺，各科各题型穿插进行。

22点

睡觉，但睡觉前需要把一天的学习内容在脑海中过滤一遍，有哪些没记住的知识点，明天再记忆。

温馨提醒

1. 国庆期间，如果不出去旅游的话，家长朋友可以帮助孩子总结一下之前一个月的学习情况，对孩子的学习态度、方法进行一下总结，可以把前一个月学过的章节的例题练习题重新做一下，检验一下孩子的掌握情况。同时，可以重点把错题整理，反复练习，及时查缺补漏，为以后的学习打好基础。

2. 对于基础较薄弱一些的同学呢，家长朋友就要帮助孩子尽快提升，避免孩子在课上由于听不懂、反应慢而造成自信心的受挫。比如，家长可以利用假期帮孩子辅导补习一下之前所学知识，如果自己的能力有所不及，可以选择请精锐辅导老师之类的方式，家长可根据孩子的情况进行相应选择。

3. 对于大多数的同学，在假期中玩得开心肯定是比较重的，但万事都要把握好一个度，每天玩乐的时间和休息的时间要掌握好，同时学习不能落下的哦，有张有弛才行。

4. 放假了，可以让孩子拾起之前的业余爱好。如果您的孩子喜欢音乐，那么可以让孩子利用假期时间给您吹拉弹唱；如果您的孩子喜欢绘画，利用十一期间带孩子出去写生将是一个非常不错的选择；如果您的孩子喜欢读书，那就给孩子一个温馨的环境吧，让孩子尽情的在书的海洋中遨游。让孩子掌握一项技能，拥有一个爱好，可以陪伴孩子一生。

5. 孩子的心理问题也不能放松，在国庆假期期间，可以为孩子梳理对学习的障碍心理，让孩子们在未来学习的道路上减少问题的发生。

6. 最重要的一点，就是无论在哪里，都要注意安全哦。

学生国庆假期计划书篇四

开学已经一个多月了，同学们都已经进入了紧张的学习生活，充分感受到学习时间更加紧迫了。趁短暂的国庆假期可以给自己的身心做个调整，放松一下，劳逸结合。

2. 正常作息

很多学生放假后就开启了自由放任状态，即早上不起，晚上不睡，因没有学校、老师的约束而尽情地放松自己，使上课时培养的良好作息习惯完全被打乱。通常说，养成一个习惯

需要七天的时间，如果这七天放之任之，不仅是对这几天的学习生活有很大影响，也为之后正常开学的作息埋下了“炸弹”。

3. 制定计划

国庆七天是学生由被动变主动的重要契机，更好的适应开学后的紧张生活。所以，同学们可利用假期时间总结出一套适合自己的学习方法。同时，查漏补缺，对自己假前不理解的知识巩固梳理，有时间再预习接下来的课程内容。

学生国庆假期计划书篇五

十一假期中我一定做到以下几条：

- 1、珍爱生命，不断加强自我安全保护意识。
- 2、不骑飞车、并排车；不追车、爬车、抓车；不在马路上横冲直撞；不乘坐农用车、三轮车、拖拉机、敞蓬车和无证、无牌、无照及报废车辆。
- 3、注意饮食安全，不吃变质瓜果和食物，不乱吃零食，不乱喝饮料，不吃烤炸食品，不在无卫生保证的摊点就餐。
- 4、不私拉电线，玩弄电器；不到标有“有电危险”的地方和高压线下玩耍；不点火，玩火，烧荒。
- 5、不攀爬高墙、树木及不安全的设施；不进入建筑施工现场。
- 6、不进入网吧、歌舞厅等娱乐场所。
- 7、养成良好的生活习惯，不吸烟，不喝酒，不染发，不穿奇装异服。

- 8、不和陌生人接触；
- 9、不接近有毒、有害、粉尘浓度高的环境；
- 10、不到池塘、水库和河流等危险地带游泳、玩耍。

XX

20xx年xx月xx日

学生国庆假期计划书篇六

各学院：

国庆假期将至，为确保学生度过一个安全、愉快、文明的假期，防止学生在假期期间发生意外事故，现将有关安全教育工作安排如下：

一、深刻认识做好学生安全教育工作的重要意义，增强责任感，保持敏锐性，克服麻痹思想和侥幸心理；要充分考虑到影响安全的各种因素，增强忧患意识，在国庆假期前组织全体学生开展安全防范主题教育，全力排除一切安全隐患，做到教育到人、落实到人、责任到人，确保安全教育工作落到实处。

二、全面排查和消除安全隐患，坚决杜绝学生违章用电、用火现象的发生；加强学生防火、防盗、防事故、防意外的意识，切实保障学生的人身安全和财物安全。

三、进一步加强大学生社会主义核心价值观教育，预防和制止学生参加邪教组织，加强对学生的思想动态监控，及时处理解决存在的'问题和隐患。

四、教育学生在假期期间注意个人卫生和饮食安全，预防各

类传染病发生。

五、对假期外出勤工俭学的学生做针对性的安全教育，防止学生在外发生意外和上当受骗。

六、教育学生要遵守交通规则，防止发生交通事故，外出时，要结伴同行，合理选择交通工具，不乘坐黑车。

七、组织学生学习防电信诈骗的“6个一律”、“8个凡是”、“48种手段”中的相关知识，防止学生上当受骗。

八、国庆假期期间，学院、班级，学生管理人员不得组织学生进行集体性的出游活动。各学院对国庆假期期间返乡的学生要登记备案，并督促其按时返校。对未经准假擅自离校和无故不按期返校的学生，学校将根据《山西财经大学学生日常行为管理规定》做严肃处理。

九、加强留宿学生管理，不返乡的学生要严格遵守学校有关规章制度留校住宿，严禁聚众酗酒、赌博，一经发现，从重处理。

十、加强学生心理健康教育，关注学生、关爱学生，切实帮助大学生解决好思想、生活、学习等方面的实际问题。

十一、放假期间，各学院要妥善安排好值班工作。值班人员要坚守岗位，尽职尽责，随时掌握学生动态，确保能应对各种突发事件，如发现问题，要及时有效处置，并第一时间如实上报。

十二、学生返校后，各学院要及时清查本学院学生返校情况，于10月8日上午10点前将相关信息报送学生处。

学生国庆假期计划书篇七

- 1、学生正处于发育期，因此不宜减少热量摄入，只能说所摄入的热量要控制在一定的范围内，但是一定要足够。
- 2、正处于发育期的学生们，男女分离，活动量明显减少，因此消耗的热量也减少。
- 3、人处于发育期的时候，内分泌发生变化，体内的性激素开始分泌，而女性的雌激素能促进蛋白质以及脂肪合成。
- 4、学生们每天吃的饭菜由饭堂来决定。

其实归根到底，学生减肥最重要的就是要控制热量的摄入，使摄入的热量小于消耗的热量就可以了。

学生国庆假期计划书篇八

想要制定合理的国庆假期计划，首先就要结合各科老师留的作业来进行，至少要保证完成所有作业。相信每个老师为了让大家学到更多的知识，一定会将假期作业留到饱和，初中学科又比较多，所以加起来作业并不少。先要了解作业的多与少，难与易，然后再进行统筹合理的安排。

第二，不要贪多，合适就好

十一小长假计划不像寒暑假计划那样大而全，如果过于全面，七天的时间根本无法完成既定的计划，很多同学容易钻进这个误区，一听说放假，就给自己安排一大堆的计划，结果想学的东西太多，但是时间不够，导致很多学生出去玩也带着课本，结果玩，玩得不放心；学，又真的学不进去。所以，国庆假期计划不要贪多，合适就好。

第三，反思备战学期第一次月考

十一是各校第一次月考的时间，有的是十一放假前，有的是十一放假后，如果是放假前考完月考，那么就要利用假期反思总结这一个月 的优缺点，加以完善；如果是还没有考月考，那么刚好利用这七天进行系统复习，重点是课本的基础知识。

第四，查漏补缺迎接更大的挑战

十一小长假刚好是同学们进入新学年、新学期的调整期，利用这七天，好好回顾每个科目的重点知识，看一下，哪里需要加强、哪里需要补充，接下来该注意哪些方面，以此来分析自己的学习过程、检查自己的解题思路、完善自己的学习方法，今儿达到查漏补缺的目的。

第五，尽快适应秋季作息时间表

国庆节以后，很多学校都开始执行秋季作息时间表，因此，同学们在小长假期间，就要提前适应秋季作息时间，下面就来为大家整理出秋季作息时间表：

上图仅作为参考，很多学校是6：30起床，晚上22：30熄灯，具体时间以各校规定为准，大家可以灵活处理。