

## 暑假每日学习时间安排表

### 方案一

7 : 15 起床  
7 : 30 早餐  
7 : 45 开始写作业 — 8 : 45 , 然后休息  
9 : 00—11:00 安排学习  
11 : 00-11 : 30 休息 , 可以听广播 , 远眺之类的  
11 : 30-12 : 15 建议学英语 ( 新概念或 Pets )  
12 : 20—13 : 00 吃饭  
13 : 00-13 : 10 活动休息  
13 : 10—14 : 30 睡觉  
14 : 30—16 : 30 预习初二数、英、物、地理、历史、生物  
16 : 30—17 : 15 打篮球  
17 : 30—18 : 30 电脑  
18 : 30—19 : 20 吃饭  
19 : 20—19 : 30 休息  
19 : 30—20 : 30 提高 , 如奥数 , 看英文杂志 , 报纸  
20 : 30—20 : 40 休息  
20 : 40—21 : 40 复习不牢的单词和概念  
21 : 40 睡觉

### 方案二

6 : 30 起床  
7 : 00 — 7 : 30 晨练  
7 : 30 — 8 : 30 复习课本  
8 : 30 — 9 : 30 做一下课外练习题  
9 : 30 — 9 : 45 做一下运动  
9 : 45 — 11 : 45 学习或看书  
11 : 45 — 12 : 20 看央视 10 套的 子午书简  
12 : 20 — 14 : 30 午饭和休息  
14 : 30 — 18 : 00 学习看书或去书城  
18 : 00 ( 18 : 30 书城离家远时 ) — 19 : 00 晚饭和休息  
19 : 00 — 19 : 30 看央视新闻  
19 : 30 — 22 : 00 学习或看书  
22 : 00 睡觉

## 学习计划

1. 每天背 100 个单词。
2. 数学公式全部背熟、
3. 每天写一段语文小短文和英语日记。
4. 政治全部背熟。
5. 提前自学物理。
6. 每天自觉早起，体育课锻炼 20 分钟，20 分钟学习。
7. 每天早读 30 分钟。
8. 下课要休息，会休息会用脑的人才是聪明人！