

寒暑假学习生活计划表

快通达康教育咨询 · 免费实用工具

一、假期安排的三三制

把假期时间粗分为三块：三分之一完成作业与查漏补缺，三分之一阅读运动与兴趣，三分之一自由支配。排满的假期和放羊的假期一样有害。

二、每日计划模板

时段	内容	完成
上午（精力最好）	作业 / 弱科补漏（不超过 2 小时）	☐
下午	阅读 / 兴趣 / 户外运动	☐
晚上	自由活动 / 亲子时间	☐

三、开学前一周

逐步把作息调回上学节奏：提前一周早睡早起，检查作业完成度，准备文具书本，和孩子聊聊新学期的期待而不是压力。

本资料由快通达康教育咨询整理，免费分享给家长，不构成任何培训服务或效果承诺。