# 最新我的作息计划作文(6篇)

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2025-04-14

*我的作息计划作文一1、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...*

**我的作息计划作文一**

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。请记住减肥的原则：热量的摄取量必须少于你的消耗量。

6、建立良好的生活方式。请记住你是在学习一种“生活的方式”，纠正以往的不良饮食和生活习惯。

吃的少，热量摄入就少，自然就会受下来了，到时候想胖也胖不起来。上面说的比较流行的减肥方法中向苹果减肥法、蔬菜水果法等等均属于此类。低热量会让你受下来，但是摄入的热量必须要满足身体的新陈代谢需要才行。

好处不用说了，非常有效；

坏处：过少的摄入热量会导致身体机能的下降，女性的话甚至可能出现内分泌失调、

避免方法：少食不是不食切记切记，不要为了好身材而太过委屈自己。

运动的好处我就不用多说了吧，可以促进新陈代谢，锻炼身体各个方面，最重要的是可以帮助你消耗掉很多热量；

好处：良好的运动习惯可以使你永葆苗条美丽身材，不用怕吃多哦

坏处：锻炼不得当，使得身上的肥肉都变成肌肉导致身体变形，破坏苗条好身材

避免方法：进行合理的锻炼，要进行有氧运动而不是无氧运动

很多人减肥屡战屡败，关键在于态度没有摆正，总是很快的放弃了。其实只要你再坚持坚持接可以成功的，所以在减肥过程中一定要坚持下去，只要一想到苗条身材你就会又有动力的。

好处：振奋精神，消除精神压抑，培养自律精神。

弊端：这种方法只是辅助方法，不能起到决定性作用，一般需要与节食、锻炼等手段相配合，效果才会显现。

我相信只要你坚持做到这三个方面，减肥是一个很容易的事情，衷心希望你能拥有一个健康的身体 ：）

**我的作息计划作文二**

7：00~8：00

吃早饭，晨读。晨读的时候，可以背一些诗词、英语单词之类，量不在多，重在坚持。

8：30~9：30

写暑假作业。报了兴趣班的孩子就可以不用严格遵守这个时间表了，但是得保证每天大约2小时的学习时间。

9：30~10：30

休息时间。孩子可以看会电视，玩会儿游戏放松一下。

10：30~11：30

写暑假作业。

11：30~14：30

吃午饭，进行午睡。

14：30~15：30

阅读的书目不限，主要培养孩子形成良好的读书习惯，拓展思维。

15：30~16：00

休息时间。

16：00~18：00

户外活动时间。爱玩是孩子的天性，这个时间段太阳不是很强烈，可以进行适当的户外活动，可以给孩子报个游泳班之类的。这个时间段也是各电视台动画片播出时间，活动完之后可以让孩子看会儿动画片。

18：00-19：00

吃晚饭。

19：00-20：00

兴趣时间。让孩子自我规划，做自己感兴趣的事。如果有音乐、运动、手工的爱好，可以让他们自由安排。

20：00-21：00

聊天时间。在孩子成长过程中，父母的陪伴是不可缺少的。这个时间段，孩子可以和父母之间进行交流，讲故事，玩游戏等都可以。

21：00

洗漱，睡觉。暑假期间要保证孩子有一个充足的睡眠时间，休息好了，才能学得好。

**我的作息计划作文三**

8：00起床(穿衣、折被子、洗漱要求自理)

08：00—09：00吃早饭，晨读

9：00—10：00写暑假作业

10：00—11：00自由活动(到外面活动或者看电视等)

11：00—12：00练字或读书

12：00—12：30吃午饭

12：30—14：00休息(不休息就自由活动)

14：00—15：30看书或练字(过年期间有活动就参加活动)

15：30—16：30写暑假作业(包括妈妈布置的家庭作业)

16：30—18：00自由活动(可以跳绳等活动)

18：00—18：30吃晚饭

18：30—20：00自由活动(包括洗漱、看电视或玩游戏)

20：00—21：00父母可以和孩子之间进行交流或者父母给孩子讲故事、玩游戏等

21：00睡觉

**我的作息计划作文四**

一、完成暑假作业

1.x月x日至x月\_日：完成语文、数学作业。

每天上午18面暑假之友或18面口算书;每天下午12面口算书和12次口算本或5页硬笔书法纸;每4天写一篇作文(暑假总结除外)

2.x月\_日至x月\_日：完成英语作业。

每天上午抄5个模块第一单元第二部分句子和3个模块单词;每天下午做英语小报和背一个模块单词。

学习烧饭做菜

1.完成暑期作业的5篇作文。

2.阅读四大名著。

第一、学习计划，具体如下：

1.争取7月x日至7月\_日完成语、数、外三门暑假作业。计划大概每天完成6面暑假作业。

2.预习语文六年级上册的古诗词，文言文，日积月累等等。并有重点的选择背诵。

3.预习六年级上册数学相关内容。

4.预习六年级上册英语的课程，默写有关单词，听磁带。

5.每天看课外书，报纸，还可以看看动画片，但时间不能太长。

6.写暑假日记一本，作文10篇，练好钢笔字。

第二、生活计划具体如下：

1.培养个人的生活能力，比如：做饭、洗衣服。帮父母干一些力所能及的家务活，扫扫地，给父母捶捶背，帮父母买点东西等等。

2.要注意个人安全等方面问题，不私自下河游泳，不能私自外出，不做危险违法的事。

3.要每天锻炼身体，坚持跑步，每个星期天去爬一次山。每个星期六去游泳馆游泳一次。每天还要早起，不睡懒觉。如果父母不在家，不能给陌生人开门，不跟陌生人讲话.。见人要有礼貌。

**我的作息计划作文五**

早上七点起床

七点至七点半晨练

七点半到八点吃早餐

八点到九点写作业

九点到九点半休息(可以玩电脑、逛花园之类的)

九点半到10点练字

10点到10点半看书或做自己喜欢的事(不要看电视、玩电脑)

10点半到11点半预习初三的课程

11点半到12点吃午饭

12点半到下午一点看电视(多活动活动)

下午一点到两点睡午觉

两点到两点半做一些能让自己清醒的事

两点半到三点练字

三点到六点可以约同学出去玩(带在室外，而且从这时起外面应该会凉快点)

六点到六点半吃晚饭

六点半到七点外出散步

七点到八点写作业

八点到八点半做能让自己放松的事

八点半到九点预习初三的课程

九点到九点半洗簌(洗澡、刷牙之类的)

九点半到十点玩游戏等

十点洗漱睡觉

这样安排时间很充实，劳逸结合，不是一味地学习，也会有休闲和娱乐的时间，不会太枯燥乏味，这样更容易坚持下去。只要这样踏踏实实完成每天的计划和小目标，就可以自如地应对新学习，达到长远目标。

**我的作息计划作文六**

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，以提高他们的主动性。父母只能建议。

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优良的学习、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，父母要多鼓励，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，奖励应该由父母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。与安排充电时刻的多少和学习的态度和效果无关。但不做强制要求，可以屏弃参加。

计划表：

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：

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！