

人与人之间的差异决定于业余时间
——爱因斯坦

寒假学习生活指南

班级老师联系方式

学科	语文	数学	英语	物理	化学	生物
老师						
电话						

高三一部
2019.1.26.

一、寒假前给家长和学生的一封信

各位家长、亲爱的同学们：大家好！

紧张充实，辛苦并快乐着的一学期过去了，高三一轮复习也即将结束，下学期一开学，就要进行全市第一次模拟考试，以检验各个学校和学生的一轮复习效果。这个寒假对参加高考的学生来说，意义非比寻常，其重要性不言而喻，再怎么强调都不过分。

一、真正理解三个为什么（3why）？

（一）、高三寒假学习为什么特别重要？

高三寒假是高中时期的最后一个寒假，也是高考前的唯一能自己控制支配的时间，这个时间利用好了，就能实现弯道超车。

一轮复习即将结束，需要学生进一步梳理所学知识。据了解，相当一部分学生对基本知识（包括基本概念、基本公式、基本规律、基本方法、基本结论和一些二级结论）还没有全面掌握，这时候尤其需要同学们自己沉思总结，进一步查缺补漏，把没有掌握的知识掌握牢固，在头脑中形成牢固的知识网络，打好知识基础。我们经常说，没有记忆，就没有思维，就没有比较判断和分析推理。可见，利用寒假进一步补齐知识短板多么重要！！

同学们不同程度地存在弱科和偏科现象，什么时候把弱科补强，使偏科不偏，寒假是最后一次机会！大家都知道，决定水桶盛水多少的是最短的那个板，所以，我们务必要抓住这个有利时机，消灭掉弱科和偏科的致命弱点。

我们经常说，学如逆水行舟，不进则退；心似平原走马，易放难收。假如，同学一假期都不学习，把时间都用来玩手机、打游戏或者看电视，那么，这些各种各样的碎片化的信息，就会把一轮复习掌握的知识信息清理干净，忘掉得差不多了。年后开学，别人很快进入状态，而你头脑空空如也，还有什么时间去重新唤醒记忆，重新在头脑形成系统化网络化的知识网络呢？所以，对于高三的学生来说，寒假应该继续进行不间断的学习，进行复习回顾，做题训练，过有规律的积极有意义的学习生活。这样，开学后，你才会有一个良好的开端，步入良性的状态。

（二）寒假后的一模考试为什么特别重要？

寒假后的第一次模拟考试是对一轮复习和寒假学习情况的检查。如果成绩比较理想，说明一轮复习成效比较好，对知识的掌握比较全面，对能力的提高比较到位；否则，就说明情况不理想。

一模考试是二轮复习的开始，如果考出了比较好的成绩，学生就可以获得自信心，二轮复习的提高和综合效果就比较好，就会步入良性循环；否则就会失去信心，二轮和三轮复习效果也堪忧。

所以一模考试是高三学生的一次重要考试，需要引起所有高三学生和家长的高度重视。

（三）为什么要重视寒假的体育锻炼呢？

家长和同学都知道，春节过后就是一模考试，然后就是二轮和三轮复习，这个阶段是高考前冲刺时间，同学们都要面临高强度的训练，深度的反思，需要全身心的投入精力，要想取得良好的复习效果，必须有强壮的身体和旺盛的精力，这样考试才能正常发挥，才能集中精力，才不会出现心理问题，才能收到良好的复习成效。否则，没有旺盛的精力，即使你基础较好，但是精力跟不上，你也可能出现精力不集中，效率很低的情况，所以一定要珍惜寒假锻炼身体的机会。

另外，寒假要积极休息，不要消极休息，要在锻炼中休息，不要出现生物钟紊乱的情形，避免出现开学后一周还调整不过来，出现上课不投入、考试不能集中精力的情况。消极休息，就会出现一模考试不理想的状况，进而影响二轮三轮复习，最后影响高考成绩，这种情况一定要杜绝。

二、寒假要做到“两多三少”

作为高考前的最后一个寒假，这个假期，同学们既要用来调节自己的状态，还要用来查缺补漏；既要完成老师布置的寒假作业，还要做好寒假后二轮复习的准备工作。时间紧，任务重，所以同学一定要做到“两多三少”。

所谓“两多三少”，是指要多看有益书，多锻炼身体，少看电视，少玩手机，少上网浏览没有目的性的各种信息，更不能沉迷于网络游戏。

现在是信息化社会，各种信息扑面而来，但是，在接受信息的同时，新信息把头脑中有用的记忆给冲淡了，而且，阅读有深阅读和浅阅读，深阅读能使人思考、记忆，能转化成自己的知识和能力。而浅阅读，则使自己头脑充满各种信息，不利于深入思考和记忆。

看书，是把书本上的各种符号，透过眼睛转化成头脑能识别的信息，这需要头脑的想象力，锻炼人的符号转化能力，有利于深入思考，深入记忆，是深阅读；锻炼身体，有健康的身体，充沛的精力，才能静下心来，深入进去，才能克服学习中的困难；少看电视，原因在于电视给人的是图像视觉刺激，不需要符号的转化，而且新信息冲淡旧信息，最后，头脑中残留的只是一些粗浅的感受，所以，专家总结，

看电视多的人，思考力下降；手机和电脑上网，有海量的信息，一是头脑塞满各种无用的信息，不利于学习高考要考的知识的记忆和深入思考，二是浪费了大量的时间，我们大人有时候上网也会出现看了许多网页，最后回想，到底头脑中记下多少有用的东西？没有，但是还是忍不住想看手机上网，成了手机控！作为将要高考的学生，时间更是珍贵。所以，同学们在假期中一定要做到“两多三少”，否则，时间就会白白浪费了。

三、要积极调整，而不是消极休息

辛苦一学期了，有的学生说，我终于能歇会了，于是，整个假期，不是每天在床上睡懒觉，就是沉迷于网络，打网络游戏。这样，不但不利于休息，反而把高三寒假这个难得的时间浪费了，身体也垮了，精神萎靡不振，开学后，还得需要一段时间调整。本来寒假是弯道超车的最佳时间，这样的安排，非常糟糕！！

正确的办法，应该是以积极的态度面对寒假，生物钟绝对不能打乱，首先要制定一个锻炼计划，每天要拿出一个小时锻炼身体，积极的锻炼，既可以使身体健康，又可以刺激自己的积极进取的态度，克服消极被动的状态。

其次，要制定努力就能完成的学习计划，并且，请家长监督自己，千方百计搞好落实。

另外，毕竟是假期，同学一定要把学习和娱乐有机结合，做到既调整了身心，又对自己的学习进行了提升。关键是要过一个积极的寒假，而不是消极的寒假。

四、做好补弱纠偏工作，巩固一轮复习成果，为二轮复习做准备

我们经常说“6-1=0”，老师经常告诉同学“木桶效应”决定盛水多少的是最短的那个木头，补弱纠偏，这个寒假是同学们高考前的最后一次机会！！

要把本学期一轮复习的材料再重新看一遍，真正静下心来回顾反思，查缺补漏。如果你能沉下心来认真看看，深入思考，你会发现，自己会突然顿悟，许多原来感到很难的东西，自己突然明白了，你的成绩也会有一个突飞猛进。

寒假开学后，马上就要进入二轮复习了。二轮复习是在一轮复习的基础上，对所学知识分块复习，进行整合提升；在一轮复习基础上，进一步提高对知识掌握的熟练程度，理解深度；在一轮复习的基础上，进一步掌握各种题型，提高解题能力。所以，对所有一轮复习基础知识掌握不太全面、不太牢的学生来说，寒假都是一次重要机会，希望同学一定要抓住这个机会。要知道，一轮复习基础不好，二轮复习就

更不好办，**基础不牢，地动山摇，就是这个意思！！**

对于大部分学生，老师建议，一定要把一轮复习材料重新看一遍，尤其是经常错的题目，一定要重新做一遍，你会得到意想不到的惊喜，寒假绝对不能仅仅应付作业了事，头脑中，一定要记住理解透真正的基础知识和基本方法。

五、做作业，要在做透的基础上再追求量，不能应付

在学校，有的同学为了快速完成作业，总是不求甚解，匆忙应付了事，这是非常不好的习惯，这样学习不会学好。同样，寒假作业，同学们一定不要抱着应付的态度，抱着给老师做的态度去做作业，千万不能为做作业而做作业，这样，费了很大的精力和时间，即使做完了作业，也不会有多大效果。

做作业，要在做透的基础上，再追求量，不能单纯地追求数量，关键是看自己通过做作业，有什么收获。

六、记忆的关键是不要强度要频率

同学们，高考归根结底还是考的记忆和熟练程度，记忆是多么的重要啊！！！没有记忆就不会有思考；没有记忆，你也就没法做题；没有记忆，你就无从学习。学习的很大任务就是记忆，尤其是在理解基础上的记忆。

那么记忆有什么特点呢？

刷牙，我们不能一次刷一个小时，几天就不用刷了；吃饭也不能一次吃撑，几天就不吃了。同样道理，记忆，一个最重要的特点就是，不要强度要频率！比如，要记住英语单词，不能一次背多少遍，而是要规划好，增加背诵的频率，每天都拿出零碎的时间，多次重复背诵，经常看，经常背，这样才能记住要记忆的东西。放假了，同学们千万不能把学习的关键东西，一假期不看不摸！忘了再捡起来，就费劲了。

同学们，要知道世上无捷径，要成功都要吃苦。要不断地给自己鼓劲，在疲劳时可以想象自己考上理想大学的情景，想象自己美好的未来。不断地给自己加油。奋斗过，不后悔；不奋斗，后悔也来不及。

以上是给家长和同学们的几点建议，希望能说到学生的心里去。祝同学们过一个充实有意义的寒假！

祝各位家长万事如意，新年快乐！祝学生寒假学习顺利！

菏泽一中高三一部

2019.1.30.（农历腊月二十五号）

二、寒假学习生活指导

尊敬的家长、亲爱的同学们：

春节将至，衷心祝愿您新春愉快，阖家幸福！这个寒假是高考前的最后一个重要假期，意义重大，需要格外珍惜，做好调整提升回顾，反思补弱增强十分必要。为帮助同学们过一个有意义的寒假，对学生进行如下指导。

一、合理安排学习、休息和体育锻炼等各项活动，既让身心得到调整，又使学习得到巩固提高，过一个充实科学有意义的寒假，礼貌待人，文明做事，安全出行，过一个欢乐祥和、文明安全的假期。

二、明确假期学习生活的几项任务

1、把本学期一轮复习材料，再重新回顾复习一下，梳理清楚，最好回忆一遍，有重点地进行系统复习，扬长补短，培养一两个优势学科，下苦功夫把弱势学科提上来。

2、读一本好书，开拓视野；临摹一本字帖，写一手好字。

3、每天坚持锻炼身体一小时，不断提升身体素质。

4、认真完成寒假作业，并进行纠错与加强。

5、每天一定要坚持学习八个小时，有计划，有安排，一定要持之以恒。

6、自己的学习情况和思想问题，一定要及时给家长交流，赢得家长的鼓励和监督。

三、努力克服假期学习生活的几个问题

1、作息混乱，生活学习无规律，早晨不起，晚上不睡。

2、目标意识差，计划性差，随意性强，干扰性大。看电视、玩手机上网无节制。走亲访友，同学聚会频繁。

3、自控力差，执行力弱，缺乏立即行动的习惯。明日复明日，一拖再拖，前松后紧，整个假期一晃而过，临近开学，忙于补作业，抄作业。

4、坐不住，学习不能深入。学习爱磨蹭，精力不集中。

5、学习方法不当，单纯依赖做题，缺乏反思回忆与总结；还有的同学泛泛阅读，不动笔墨，缺乏有力的强化训练，达不到应有的学习效果。

6、学习动力不足，整天应付，深入不进去，学习效率极差。

四、建立学习生活的自我约束制度，保障假期学习的效果

1、建立严格的作息制度，形成文字，贴在自己的床头上，书桌上和自己最经常活动的地方，时刻提醒自己，确保严格执行。

2、放假一天内，就要制定学习计划，确定学习目标，并严格执行。

3、远离电视、电脑和手机的干扰，保障学习场所的安静。

4、提倡建立学习共同体，几个同学结成学习伙伴，找一个适合的学习场所，聘请一个家长监督指导。

5、实行限时学习制度。每天划分出几个时段，每个时段完成预定的学习任务，晚上可以留出一定的机动时间，对学过的东西进行查缺补漏，反思回顾总结。

6、建立交流监督指导制度。每天晚上检查自己的学习效果，认真填

写假期学习生活日志，请家长严格检查并签字。假期中间，请每位家长和学生至少要通过电话、短信、微信或者 qq 的形式，和班主任老师联系三次，把自己的学习情况给老师汇报一下，方便老师进行鼓励指导。

五、假期是家庭教育的黄金时期，希望家长减少一点繁忙的事务与应酬，多一点与孩子交流的时间。为孩子营造一个宽松和谐的环境，尤其在孩子学习时，自己不要在家打麻将，也不要看电视。希望您积极参与孩子学习生活指导与管理，在孩子的发展过程中充分发挥您不可替代的作用。学校有升学率，家庭的升学率只有 0 和百分之百。

六、在保证安全的前提下，积极参加一些有意义的社会实践活动。

七、开学时间为：正月十六上午 8:00，请家长及时签署孩子的寒假学习生活意见。入班后即进行作业检查，收缴寒假学习生活意见。正月十六下午开始进行寒假学习情况检测工作。

祝家庭和谐，幸福安康！

菏泽一中高三一部

2019.1.30.

三、寒假学习日志

班级_____

姓名_____

时间	早晨	上午	下午	晚上	家长签字
1 月 31 号					
2 月 1 号					
2 月 2 号					
2 月 3 号					
2 月 4 号					
2 月 5 号					
2 月 6 号					
2 月 7 号					
2 月 8 号					
2 月 9 号					

2月10号					
2月11号					
2月12号					
2月13号					
2月14号					
2月15号					
2月16号					
2月17号					
2月18号					
家长总体评价	家长签字:				

注：请同学每天具体填写学习内容，家长签署意见，本表开学时，交班主任老师检查。

四、各科寒假作业

一、语文寒假作业

1. 选择你最感兴趣的六则新闻事件，没则写一段不少于三百字的新闻短评。
2. 从所列书目中任选一本书，摘抄你喜欢的句子或段落，要求不少于 1500 字并熟读成诵。
3. 规定时间完成三套试卷，一定要写作文。
4. 专题九集训三集训四。
5. 完成印发的基础题。

二、数学寒假作业

1. 把一轮的课堂笔记过一遍，重要结论，方法背会。
2. 做好每天的专题训练，要求限时规范，红笔改分，纠错。每套卷 12 个小题，4 个大题，用时大约 70 分钟

三、英语寒假作业

1. 重新对课本上的黑体词汇再次记忆，要求学生尽力把黑体单词融入课文中去。
2. 预习高三英语二轮复习的 13 个语法专题，以便在二轮复习中对高中语法建成体系。
3. 完成印发的部分词汇练习。
4. 阅读一些英文文章和报纸。
5. 每天坚持听力练习，自行网上下载！

四、物理寒假作业:

1. 把一轮复习的基础知识进行整理一遍；
2. 把一轮复习做过的题型整理一下；
3. 学生系统复习一下已做过的错题，发挥错题本或者已做学案和作业的特殊作用。根据自己情况，用时不限。
4. 四套物理期末考试卷+二套理综物理部分，用时约 8 个小时，已装订成册。让学生写在答题纸上，改错后，开学回来交。
5. 六套理综试卷，物理用时约 6 个小时，物理写在大答题纸上，改错后，开学回来交。

五、化学假期作业

1. 回顾一轮复习知识，重在方法与落实。具体是把教材再读一至两遍，夯实基础。
2. 把新亮剑中实验内容重新整理一遍。
3. 规定时间完成印刷的 6 套理综试卷，然后自己评分纠错。
4. 找到近五年全国 I 卷高考题中的化学单科内容，认真完成，按每套 50 分钟完成。
5. 早读安排，把一轮复习中印发的晨读材料一天一个，重新记忆一遍。

六、生物寒假作业

1. 回归课本，将必修一～三课本知识重新看一遍，尤其是课本的基本概念～原理～过程，另外对于课后习题再看一下。
2. 每天早

晨，阅读课本 10~15 分钟！

3.适量做题，习题自备！4.每周完成三套生物物理综训练，限时 40 分钟。

五、寒假身体锻炼指导

辛苦了一个学期，终于迎来了同学们期待已久的寒假。为了让大家在假期里过得充实，学校留了不少的作业，体育作业也是其中必不可少的一部分。

提醒大家在假期里一定要注意良好的饮食习惯，不要暴饮暴食，每天都要进行适量的体育锻炼，避免开学后不适应高强度的学习生活。

为什么要重视寒假的体育锻炼呢？家长和同学都知道，春节过后就是一模考试，然后就是二轮和三轮复习，这个阶段是高考前冲刺时间，同学们都要面临高强度的训练，深度的反思，需要全身心的投入精力，要想取得良好的复习效果，必须有强壮的身体和旺盛的精力，这样才能正常发挥，才能集中精力，才不会出现心理问题，才能收到良好的复习成效。否则，没有旺盛的精力，即使你基础较好，但是精力跟不上，你也可能出现精力不集中，效率很低的情况，所以一定要珍惜寒假锻炼身体的机会。

另外，寒假要积极休息，不要消极休息，在锻炼中休息，不要出现生物钟紊乱，开学后一周还调整不过来，出现上课不投入，考试不能集中精力的情况。消极休息，就会出现一模考试不理想，进而影响二轮三轮复习，最后影响高考的情况，这种情况一定要杜绝。

下面是学校体育作业，希望每位同学根据自己的情况制定适合自己的假期训练计划：

- 1、中速跑：10 分钟
- 2、俯卧撑：10 个/组做 3 组(第 3 组做 13 个)
每组间隔 5 分钟-10 分钟
- 3、仰卧起坐：30 个/组做 3 组(前一周)
40 个/组 做 3 组(后两周)
- 4、蹲起：20 个/组做 3 组(前一周)(天天做)
30 个/组做 3 组(第二、三周)(隔一天，做一次)
50 个/组做 2 组(最后一周)(隔一天，做一次)
- 6、跳绳：短跳绳 600 个
(累计，中间不休息)

寒假体育作业更重要，提醒同学们注意如下五点：

一、目标明确。你的训练计划最好用大纸、大字列出来，训练目标应用红笔写在最醒目的位置，越明确越好。当你对枯燥的训练感到厌烦时，当你想偷懒时，那些醒目的字会深深地刺激你，让你为自己的惰性感到无地自容。

二、持续性和渐进性。持续性和渐进性是制订训练计划的两个重要原则。不坚持训练，肌肉就得不到持续的、有规律的刺激，以致生长缓慢；训练强度不增加，肌肉对所给予的刺激产生适应性，生长也

会迟缓。一个有效的计划除了保证训练的持续性外，还要保证循序渐进地增加训练强度。

三、频度。频度是指一星期练几次。频度的设定取决于你训练后的恢复能力，恢复能力又取决于身体素质、睡眠和营养三个因素。一般来说，一周三个循环也可以。每个循环的具体安排视时间和身体状况而定，最好一个循环练两天。

四、数量。数量就是训练量，练多少组、每组多少次以及组间休息时间的长短等。首先，组数的安排不是固定的，但每个动作必须有一个热身组。热身组的作用是：1.加速代谢，进入训练状态；2.充分活动关节和韧带。每个正式组的次数 6~12 次，热身组不少于 20 次。最后，每次训练不要超过 1 小时，因为在无氧训练 40 分钟后，一些影响训练的重要的内分泌激素就会大幅度减少，直到基本停止，以致造成肌肉损耗。

五、强度。强度是指训练中你所承受的负荷水平。负荷水平的高低取决于三个因素：重量，训练间歇，力竭程度。了解强度的概念和要点对如何增加重量是很重要的。

制订一个适合自己的训练计划，而真正的考验是计划能否严格实施。树立了目标就要付诸行动，不要为了偷懒而找任何借口。运动是强壮体格的运动，也是增强意志的运动。懒惰就是懦弱，克服它，才会更强。锻炼也是培养自己毅力很好的方法。