

寒假学习生活指导

各位家长、亲爱的同学们：

这个寒假对参加高考的学生来说，意义非比寻常，再怎么强调都不过分。

一、要重视寒假的体育锻炼。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情况，进而影响二轮三轮复习，最后影响高考成绩。

二、要巩固一轮复习成果，为二轮复习做准备，利用寒假进一步补齐知识短板。把弱科补强，使偏科不偏，寒假是最后一次机会！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。

三、寒假要做到“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。

四、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。要把本学期一轮复习的材料再重新看一遍，回顾反思，查缺补漏。

五、做作业，要在做透的基础上再追求量，不能应付。寒假作业，同学们一定不要抱着应付的态度，千万不能为做作业而做作业。

六、记忆的关键是不要强度要频率。高考归根结底还是考的记忆和熟练程度。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。

同学们，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。万众一心加油干，越是艰险越向前。

祝各位家长万事如意，新年快乐！祝同学们寒假生活学习顺利！

菏泽一中八一路校区高三级部
2020.1.18.（农历腊月二十四号）

人与人之间的差异决定于业余时间

——爱因斯坦

高三寒假学习生活

* * 学科

班级： _____ 姓名： _____ 家长签名： _____

菏泽一中八一路校区高三级部

2020. 1. 18

2020年高三寒假学习建议表

时间	早晨		上午		下午		晚上	
	晨读		第一段	第二段	第一段	第二段	第一段	第二段
	6:20-6:50	6:50-7:10	7:50-9:50	10:10-12:10	1:50-3:50	4:10-5:50	6:20-8:00	8:20-10:00
腊月二十四	制定计划, 自主安排							
腊月二十五	英语	选科	数学	语文	英语	选科1	选科2	选科3
腊月二十六	语文	选科	数学	语文	英语	选科1	选科2	选科3
腊月二十七	英语	选科	英语	语文	数学	选科1	选科2	选科3
腊月二十八	语文	选科		英语	语文	数学	选科1	选科2
腊月二十九	英语	选科	数学	语文	英语	选科1	选科2	选科3
除夕、春节	自主安排							
正月初二								
正月初三								
正月初四	语文	选科	数学	语文	英语	选科1	选科2	选科3
正月初五	英语	选科	数学	语文	英语	选科1	选科2	选科3
正月初六	语文	选科	数学	语文	英语	选科1	选科2	选科3
正月初七	英语	选科	英语	语文	数学	选科1	选科2	选科3
正月初八	语文	选科		语文	数学	选科1	选科2	选科3
正月初九	英语	选科		语文	数学	选科1	选科2	选科3
正月初十	语文	选科		语文	数学	选科1	选科2	选科3
正月十一	英语	选科	数学	语文	英语	选科1	选科2	选科3
正月十二	语文	选科	数学	语文	英语	选科1	选科2	选科3
正月十三	梳理各科重点问题清单, 准备开学							
正月十四								
正月十五	自主安排							
说明: 务必每天按计划完成规定的学习量, 每天完成每个学科至少一张作业。建议尽量提前, 不要滞后学习计划。学生可根据自己的情况调整每天学习的时段与内容安排。								