寒假初中作息时间表

寒假里，我们一定会开始作息安排时间表，以便有效地利用这段宝贵的时间。请学生们做好准备，在限定的作息时间里应用最大的效率。  
  
作息安排从早上7点开始，以下是具体的安排：  
  
早7点起床，体育锻炼，吃早饭；   
  
上午9点正式学习：语文、数学、英语中的一门科目，然后是历史、地理以及其他自选课程；  
  
中午12点下课，吃午饭，休息30分钟；  
  
下午1点开始学习，继续上述科目，学习时间不得超过2个小时；  
  
早晚加上晚饭，每天根据上课时间安排作息时间（比如上课早可以提早，下课晚可以推迟）；  
  
到家学习晚自习：首先完成功课，学习时间不超过2小时30分钟，然后学习一些自己感兴趣的书籍、自助读物等；  
  
最晚10点，睡前做一些规律的自我介绍与思考，然后可以熬夜做最重要的事情，但千万不要衩太多时间，保护眼睛哦。  
  
寒假，对于每一个孩子来说都是无尽的期待，也是孩子们成长的一个重要的节点。 尽量多的利用这段时间，在社会，但学习和生活中去学习，去实践，去体验，去成长！