

高三寒假：学习、休息两不误 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E9_AB_98_E4_B8_89_E5_AF_92_E5_c65_99969.htm 高三寒假是需要特殊处理的特殊时期，原则应该是“学习、休息两不误”。什么样的方式才能“学习、休息两不误”呢？锻炼 推荐指数

锻炼除了有益身体健康，还有助于心理健康，使你面对高考心态平和。因此，锻炼是我们寒假不可或缺的内容，篮球、乒乓球、跳操、跑步……挑你喜欢的吧。注意事项：选择你喜欢并且适合的项目进行锻炼，同时注意避免太剧烈的运动损伤身体。 读新闻 推荐指数 来源

：www.examda.com 高三可不能“一心只读圣贤书”，趁着寒假的机会，当然要“两耳闻窗外事”。收看《新闻联播》，翻翻《半月谈》杂志，读读近期的报纸，幸运的话有可能会撞上一道高考题的答案呢。看多了社论、评论还怕写议论文的时候不知道如何落笔吗？注意事项：读新闻要眼、耳、脑、心并用，光看不记只会白白耗费时间。做家务 推荐指数

平时，父母为我们操了很多心，趁着假期有闲，我们也应该做点力所能及的家务，回报家人。洗洗碗，拖拖地，哪怕只是给回家的父母递杯热茶，也会让他们倍感欣慰。做家务的同时多和父母沟通和交流，互相理解，统一思想，促进学习。注意事项：做家务要适可而止，毕竟家人更希望我们用成绩来回报他们。 长途旅游 危险指数 来源

：www.examda.com 高三寒假并不适合远游，舟车劳顿，本来就容易让人感觉疲倦，万一水土不服，更是得不偿失。想散心就在近郊逛逛，长途跋涉还是等高考后吧。 吃喝无度 危险

指数 按我们中国的习俗，过年的时候就是要走亲访友，吃吃喝喝。在这种时候尤其要注意饮食的科学和规律，避免因吃喝无度引起腹泻，身体不适等并发症。学习不能取代休息，休息的同时请安排好学习！高三寒假如何过？一切尽在你掌握！100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com