

最新小学生合理安排睡眠演讲稿 小学生演讲稿(汇总10篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家有所帮助。

小学生合理安排睡眠演讲稿篇一

大家好！

今日，我能站在讲台上参加我们班的`班长竞选。我感到十分自豪，也十分紧张。

其实，当班长是我梦寐以求的梦想。因为我平时不爱讲话，并且也比较胆小。特别是在课堂上，平时不大举手，并且回答声音也比较小。

假如我当上了班长，我会变得大胆些，上课积极举手。

假如我当上了班长。如果同学遇到不会做的题目，我一定会详细的告诉他怎样做。我还会多组织一些活动：跳绳比赛、书法比赛、跑步比赛……我还会再叫一些同学捐一些书放在角落的书柜里，这样，同学们就能够提高学习成绩。

如果我当上了班长。我会把以前的缺点改掉，并且还会更加努力学习，争取成绩名列前茅。

请教师、同学们支持我，请投我一票，多谢大家！

小学生合理安排睡眠演讲稿篇二

大家好！

你的的大学生活快乐的开始了，忙着报考各种社团，忙着认识四面八方的同学，忙着欣赏美丽的校园——中国最美丽的学校，忙着选课听讲座参加林林总总的活动，快乐的大学生活，快乐的人生探求！

要每天做几道数学习题，保持一种机敏和思维的灵巧！

要每天都读一会英语，保持对语言的敏感，培养语感！

要每天背诵一篇古诗词，保持对文化的熟稔，唯有浸润在经典之中，才会真正走向世界！

谢谢。

小学生合理安排睡眠演讲稿篇三

睡眠是学生健康成长的重要环节，是学校注重学生德智体美劳全面发展的重要体现。提高课堂的效率，不仅要有教师的精心备课上课，还需要学生有一个良好的精神状态。学生的睡眠情况是高效课堂的关键，也是提高学生学业水平的关键，要积极做好和改善学生的睡眠情况，引导学生家长关注学生的睡眠质量并宣传睡眠重要性和睡眠不足的危害性，从而达到家校共识，共同促进学生的健康成长，这不仅需要学校的有效管理，也需要家长的积极配合。

组长：宋晓伟

副组长：刘艳杰、罗桂娟、孟繁芝、姜志清

成员：刘海霞、姜春艳、各班主任、寝室负责人

职责：把科学睡眠宣传教育、教师培训内容和家校协同育人机制，通过体育与健康课程、班团队活动、科普讲座以及家长学校、家长微信群等多种途径，大力普及科学睡眠知识，广泛宣传充足睡眠对于中小学生学习成长的重要性，提高教师思想认识，教育学生养成良好睡眠卫生习惯，引导家长重视做好孩子睡眠管理。

1、根据要求制定学校作息时间表，整体考虑学生居家的作息时间表，确保小学生每天睡眠时间应达到10小时，初中生应达到9小时。科学制定作息时间表，让学生有一个充分的睡眠时间。

2、学校、教师要进一步加强家校联系，发挥家校合力，倡导家长科学监督学生睡眠，班主任及时了解学生睡眠。学校将引导家长根据孩子的实际情况选择适当的家庭教育方式，给孩子更多的时间发展孩子的兴趣爱好，同时拥有更好的睡眠时间。不拔苗助长，不给孩子安排太多的家庭作业和辅导班。

3、全校所有班级开展“科学睡眠”主题班会，教育学生养成良好的作息习惯。

4、结合实际情况合理确定中小学作息时间表。小学上午上课时间不早于8：00，中学不早于7：30。

5、根据要求合理安排课间休息和下午上课时间，保障学生必要的午休时间。

6、严格按照有关规定要求，合理调控学生书面作业总量，引导学生充分利用自习课或课后服务时间，使小学生在校内基本完成书面作业、中学生在校内完成大部分书面作业，避免学生作业过多，回家后完成作业时间过长占用正常睡眠时间。

7、指导家长和学生，制订学生作息时间表，在保证学生睡眠时间要求前提下，结合学生个体睡眠状况、午休时间等实际，

合理确定学生晚上就寝时间，促进学生自主管理、规律作息、按时就寝。

8、小学生就寝时间一般不晚于21：20；初中生一般不晚于22：00。

9、个别学生经努力到就寝时间仍未完成作业的，家长应督促按时就寝不熬夜，确保充足睡眠；教师将有针对性帮助学生分析原因，加强学业辅导，提出改进策略。

1、加强学生睡眠时间的监督。班主任通过家长加强对学生睡眠情况的监控，把好关，形成学生个人备案。

2、定期开展有关睡眠情况的问卷调查，及时发现学生存在的问题，提出相应整改意见。

1、建章立制，规范管理。构建本校学生的睡眠管理的系列制度，抓规范要求，从制度上规范家长和学生睡眠情况的落实。建立学生睡眠常规检查制度，进行规范管理。形成以班主任和家长协调配合的管理机制，注重对学生睡眠质量的反馈，确保学生每天的睡眠时间达到要求。

2、强化督查，完善评价。学校将班级睡眠开展情况作为班主任工作的考核内容之一，加强监督检查，切实将学生睡眠工作的开展落到实处。

3、如有师生违反相关规定，学校领导将给予批评教育，并责令其按规定执行。

小学生合理安排睡眠演讲稿篇四

1、认真贯彻执行“小学生每天达到10小时睡眠时间”。

组长：

副组长：

成员：

（一）认真执行学校作息时间表。

上午：8：20—11：15；

中餐时间：11：15—11：50；

下午：13：30—16：00；

课后服务时间：16：00—17：30。

每天保证学生在校至少一小时的活动时间。

（二）提高对调整学校作息时间表重要性的认识，调整作息时间表关系到学生的身心健康，关系到减轻小学生过重课业负担的落实和素质教育的实施。

充分认识调整作息时间的必要性和重要性，认真执行有关规定。

（三）学校要督促并定期检查各年级各班级“小学阶段作业不出校门，随堂作业在校园内完成”的规定，严格控制学生的课业负担量，提高课堂效率和质量。

学校不随意增加课程门类、难度和课时，小学小学阶段作业不出校门，随堂作业在校园内完成；不擅自提前复习迎考时间和延长学生上课时间，学生每日在校学习时间不超过6小时；学校不举办校中校，不设立重点班和实验班，不在节假日补课；未经教育行政部门批准，义务教育学段一律不得组织和举办各类学科竞赛。

（四）学校要加强对作息时间表实施情况的监督和指导，坚决

制止违反规定擅自提早开展集体教育教学活动的行为，对违反规定的班级或教师予以教育，校领导将不定期对此项工作进行检查。

（五）做好学生家长的宣传教育工作。

各班要通过讲座、家长会、网络等多种形式对学生家长开展宣传教育活动，引导学生家长配合学校做好学生作息时间制度的落实，晚睡时间一般不超过21：30，充分保证学生身心健康发展。每天保证10个小时睡眠。学校要经常性地抽查家长的执行情况，对于侵占学生休息时间的给予批评教育。

（六）减轻学生的课外负担，家庭作业要利用课服时间指导学生完成。

严禁在职教师利用休息时间参与有偿补课，或为偿补课提供服务，不得向学生及家长推荐补课机构。家长不要给学生安排太多的家庭作业和辅导班，给孩子们更多的时间发展自己的兴趣爱好，同时拥有更好的睡眠。

小学生合理安排睡眠演讲稿篇五

大家好！

这些谜团，正等待着我们去解答。我相信，只要我们大家共同努力，这些谜团就会迎刃而解的。我们的社会就会更加进步，我们的国家就会更加和谐，更加富强。我朝着理想奋斗，矢志不渝，坚韧不拔，这个目标决不会与我擦肩而过，它一定会和我成为好朋友，让我创造辉煌，成为第二个获诺贝尔奖的女性吧！朋友们，为我加油吧！谢谢大家！

小学生合理安排睡眠演讲稿篇六

大家好！

我叫xx□来自x年x班。今天我演讲的题目《因为有你所以快乐》。

同学们，你们爱读书吗？我就很爱看书。记得小的时候，每天睡觉之前妈妈都会拿起书给我讲个故事。听完一个故事后我总是缠着妈妈让她再讲一个。可是每次妈妈都说：“不行！该睡了，明天再讲。”那时我就想：“要是我自己能读书认字该多好啊！”于是我就盼着自己快快长大。

我爱读书，因为书可以使我懂得做人的道理：邱少云让我知道了什么是勇敢；蔺相如让我知道了什么是虚怀若谷；居里夫人让我知道了什么是执着；列宁让我知道了什么是诚实；“老班长”让我知道了什么是舍己为人；宋庆龄让我知道了什么是人人平等。

我爱读书，我常和书中的人同呼吸共命运。我为窦娥的冤屈而鸣不平；我为陆游至死不见九州同而叹息；我为张凯迪勇于向命运挑战的精神而感慨万分；我为汉奸的投敌卖国而可耻；我为二万五千里长征的壮举而自豪；我为诸葛亮巧妙的打败曹操而拍手叫好；我为卖火柴的小女孩而潸然泪下。

现在，我一天不看书，就感觉少点什么，正如陈寿所说：“一日无书，百事荒芜。”就这样，我看的书越来越多，作文写的也越来越好了，理解能力也强了。日积月累，我说话时，不断甩出好词好句，这可都是书的功劳啊！

我爱读书，因为书是知识的宝库，是她开阔了我的视野，丰富了我的生活；我爱读书，因为书是人类进步的阶梯，是她让我不断进步不断提高；我爱读书，因为书是快乐的源泉，是她带给我幸福和快乐！

同学们，让我都做一个爱读书的人吧！

我的演讲完了，谢谢大家！

小学生合理安排睡眠演讲稿篇七

人们常说：“学生时期是人生最苦的阶段。确实有道理。清晨，是学生闻鸡起舞，迎着晨风练习，伴着晨曦读书；晚上还是深夜，也是学生挑灯夜战。

在安静的课堂上，大脑随着老师的解释不停地转动，看、听、写、记、注意。

为了解决一个悬而未决的问题，我急得搔耳朵。下课后，我还在思考困难和疑惑。我甚至不能吃东西，也不能睡觉。考试成绩上不去，各方面的压力接踵而来。真的是衣服越来越宽我不后悔，让人憔悴。”！

学习上的苦可以解释到底。但是，学习的乐趣更多。

当你经过艰苦的思考和推理解决了一个难题，你就会快乐；当你在学习上取得好成绩时，你会感到由衷的喜悦。当你用所学去解决生活中的实际问题，你就会乐在其中。当你中学毕业，大学毕业，当你学以致用，为祖国建设做贡献的时候，你会感受到无限的快乐和喜悦。学习本身包含着巨大的乐趣。爱学习，努力学习的人都会喜欢！

俗话说：没有苦，就没有甜。“学习的苦乐是这样的。要想掌握真知识真技能，()不苦不苦。对于学习来说，苦中有乐，乐中有苦是对立统一的。理解了这一点，就能正确对待学习中的苦，不被一时的困难打败，这样才能自信、持之以恒，努力得到学习中的甜。只有这样，我们才能享受winner无限的快乐和喜悦。

我也来说说学习的方法。

学习一定要循序渐进。孔子说：“边学边学”。学习任何知识，都要注重基础训练，循序渐进，由易到难，脚踏实地练

基本功，切忌野心太大。如果不理解前面的内容，就急于学习下面的知识；基础练习做不好，就钻偏题和难题。这非常有害。

学习一定要勤于思考。中学是一个重要的学习阶段。这期间要注意培养独立思考的能力。要防止死记硬背，不求解决的倾向。在学习中多问为什么。一个问题可以从几个不同的方面来考虑，做到举一反三，融会贯通。

学习一定要细致。学习要避免无知和装懂。例如，做错练习是很常见的。重要的是找到错误并改正它们。永远不要追求“接纳主义”。长此以往，很难提高思维能力。

学习一定要善于总结。相信大家都知道“古为今用，新为今用”的道理。学完一章，做总结；学完一本书。来做个总结。总结很重要，不同的学科有不同的总结方法。经常总结可以帮助你进一步了解所学知识，形成更完整的知识框架。

学习一定要坚持。俗话说“一口吃不胖”。所以最好制定学习计划，经常自我监控，严格要求，每天或者分阶段，检查学习计划是否完成，为什么没有完成，如何补救等等。总之，学习不是一瞬间的热情就能完成的，三天打鱼，两天晒网。

学习方法要因人而异，因学科而异，就像医生吸毒，不是千人一面。学生应该从实际出发，根据自己的情况，充分发挥自己的特长，探索适合自己特点的有效方法。

小学生合理安排睡眠演讲稿篇八

下午好！

我是x号选手□xxx□我朗诵的题目是《祖国好，家乡美》。

我有一个伟大而骄傲的祖国，她的名字叫做——中国。

我的祖国，她幅员辽阔，物产丰富，人杰地灵；她繁荣富强。她有闻名于世的东岳泰山，西岳华山，北岳恒山，中岳嵩山，南岳衡山。有孕育炎黄子孙奔流不息的长江、黄河。她是一个具有五千年文明历史的国度。有指南针、火药、造纸术、印刷术古代四大发明；有让人叹为观止的长城、故宫、苏州园林、桂林山水、台湾日月潭等名胜古迹。有鸟巢、水立方等世界现代标志性建筑物。有获得诺贝尔奖物理学奖的大科学家杨振宁、李政道；有获得诺贝尔文学奖的大文学家莫言；有首次进入太空的航天英雄杨利伟。有进入月球探测的“嫦娥三号”探测器；有能在深海下潜7062米的“蛟龙号”潜水艇。有远传世界各地的道家儒学文化。

这就是我的祖国，她历史悠久而又不断发展富强的祖国！

在祖国西南的大地上，有一个神奇而“像凤凰羽毛一样美丽的地方”——三都水族自治县，她就是我的家乡。她优美秀丽，历史久远，自然神奇。有神秘的月亮山，巍巍的尧人山；有清澈的都柳江；有闻歌起舞的风流草；有蔚为壮观的龙塘瀑布；有神奇会生蛋的姑鲁产蛋崖；有被列入国家非物质文化遗产名录的水族马尾绣；有比甲骨文还古老的文字——“水书”；有世界上最长的节日——水族端节；有隆重的苗族吃新节、鼓藏节；有浪漫的“东方情人节”——卯节；有被毛主席品尝和赞誉过的美酒——九阡酒。

这就是我美丽可爱的家乡。

我爱我伟大的祖国，我爱我美丽可爱的家乡！

小学生合理安排睡眠演讲稿篇九

大家好！

众所周知，睡眠是一种主动过程，是恢复精力所必需的休息。它有专门的中枢管理睡眠与觉醒，睡时只是人脑转换了一个

工作方式，使能量得到贮存，有利于精神和体力恢复；睡眠既是维护健康和体力的基础，也是取得高度生产能力的保证。

健康的睡眠是自然的睡着，自然的醒来。睡眠，对于大多数人来说，应该是较为简单的事情。而我的睡眠，恰如睡眠本身的解释那样复杂。那不太听指挥的抑制过程总是经常性地，拒绝在大脑皮层中扩散，无法顺畅到达皮层下部的每个中枢。即便昏昏然睡去，也会在午夜毫无缘由地醒来，且总伴有一种半睡眠状态下的心之悸动。

有时感觉好奇怪的，没时间睡时偏偏嗜睡，有闲暇时间睡时又无法入眠，更无法找到失眠的原因。想想自己这一生就这么平平淡淡，没有升职、发财的兴奋，生活中也鲜有乐趣，又不能无缘无故地把失眠的帐记在茶或者咖啡身上，疲倦地躺在床上，总少不了辗转反侧。仰睡颈椎不舒服，侧睡耳朵又叫嚷受不了脑袋的重负，奈何！

夜深了。一切都静下来了，除了心音铿锵地跳动，还有偶尔发些萤光的思想不停地从白昼到黑夜、过往与现实中穿梭。无论用什么办法似乎也不能阻止它的灵动。这样的时刻，从默念枯燥的数字开始；到改变睡眠环境、调整生活方式、让精神和身体得到程度上的放松、的仰卧睡姿、睡前吃些有助于睡眠的食物，直到服用药物等等，经过好长一段时间的折腾以后睡眠现状仍然无法改善。至此，该失眠就失眠吧，也只好顺其自然了。

其实，事物总是一分为二的，长时间的失眠固然不好，却还是发现了对己有利的一面。其一是：在夜的温馨与静谧中逐渐消融了心浮气躁，也逐渐养成了思考的习惯，还可以读一些书籍填充灵魂的空虚。白天读不进去的书籍可以放在夜里读，如[美]亨利·戴维·梭罗的《瓦尔登湖》就是用了一个星期的黑夜读完的。失眠对于我，感觉除了身心的疲惫，似乎工作与生活的规律依旧没有改变。一切的一切还是那样的正常、安详与和顺。其二是：对于夜的深沉与妩媚、你可以

尽情的欣赏、尽情的陶醉，也可以尽情的发泄岁月堆积于心头的郁闷，于是你就会感觉自己就是长夜的主宰！

小学生合理安排睡眠演讲稿篇十

为全面贯彻落实《教育部办公厅关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》（教基厅函〔20xx〕xx号）和〔xxx〕市教育委员会关于进一步加强本市小学生睡眠管理工作的通知（征求意见稿）》等文件精神，保证本区小学生充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，现结合本区实际，特制定本区小学生睡眠管理工作方案。

一是强调系统性、统整性。以促进小学生身心健康发展为中心，从学校管理、家庭指导、社会协同等方面入手，系统推进、稳步开展本校小学生睡眠管理工作。

二是体现科学性、专业性。遵循学生成长发展规律，充分结合睡眠健康的专业性和教育的专业性，科学指导学生、家长、学校做好睡眠管理相关工作。

牢固树立“健康睡眠，健康未来”的思想观念，把小学生的睡眠习惯培养和睡眠质量提升作为立德树人的基础工作，加强引导，强化管理，努力破解小学生睡眠不足的难题，实现小学生平均每天睡眠时间达到10小时，养成良好健康睡眠习惯，倡导形成小学生科学的学习与生活方式。

- （一）加强科学睡眠宣传教育，认识睡眠管理重要意义。
- （二）明确各级部门职责分工，确保睡眠管理有效实施。
- （三）统筹校内外睡眠作息時間，保障睡眠管理落实落地。
- （四）加大各级各部门监管力度，保证睡眠管理规范推进。

（一）加强学习、宣传和科普教育，统一认识

1、加强学习，提高认识学校成立睡眠管理工作领导小组，通过全体教师会议等多种途径，传达学习相关文件，领会精神，让全体教师充分认识加强小学生睡眠管理工作的重要意义，切实将睡眠管理工作落实到位，确保学生身心健康发展。

2、强化宣传，协同育人。以多样的宣传与科普教育形式，促进家校协力破解学生睡眠难题。学校通过学校官网、微信公众号等平台进行宣传，通过开展“三个一”活动，即下发《致家长一封信》、召开一次家长会、举行一次动员会，倡导家长与学校共同培养学生养成睡眠好习惯；通过升旗仪式、主题班会等活动教育开展科普健康教育，引导学生减少手机、平板等电子产品使用时长，防止学生沉迷上网、过度娱乐，引导学生养成良好作息，保证睡眠时间充足。

（二）加强学校制度管理，切实推进“睡眠管理”落地

1、规范课时管理。结合不同年龄段学生身心发展特点，根据教育部对小学生作息时间的基本要求，科学适度调整学校作息时间表。小学上午上课时间一般不早于8：20，不得要求学生提前到校参加统一教育教学活动；合理安排课间休息和下午上课时间，倡导小学校将午休时间排进课表，午休时间不少于30分钟，具体形式可以由学校结合实际探索实施。

2、加强作业管理。小学书面作业基本不出校，全学段严格落实20：30后学生作业、学习不接触电子屏幕。坚持“教考一致”原则，教师积极开展教考关系背景下的学校作业体系建构与实施研究，任课教师要对作业情况进行及时分析和有针对性的帮助与辅导，以及必要时动态调整作业内容和作业量，避免学生回家后作业时间过长挤占正常睡眠时间。

3、优化课程管理。确保学生在校“每天锻炼一小时”，不得挤占体育、艺术类课程，鼓励大课间学生能够走出教室、文

明休息、适度运动。结合思政、语文、生命科学、体育与健康、心理健康教育等课程，结合主题式综合活动、项目化学习、研究性学习，结合党团队活动、睡眠日活动、场馆学习、专题教育、主题讲座等活动，将小学生的睡眠教育与学习体验有机融合，促进学生对健康睡眠的深度理解和自我把控。

4、实施监测管理。学校每学期至少开展一次学生睡眠监测，主要通过调查问卷的方式进行，鼓励有条件的学校探索借助信息技术手段开展睡眠监测。充分发挥睡眠监测的决策咨询作用和制度完善功能，及时对监测发现的问题形成针对性举措。

5、开展作息指导。通过家长学校、全员导师制试点等工作开展学生指导和家庭教育指导，倡导健康的家庭生活方式，指导家长和学生制订家庭作息时间表，在保证学生睡眠时间要求的前提下，结合学生个体睡眠状况、午休时间等实际，合理确定晚上的就寝时间。小学生就寝时间一般不晚于21:20，要合理安排学生寝室作息时间，确保学生达到规定的睡眠时间要求。

（三）借力多类专业资源，提升“睡眠管理”的精准指导

1、借助专业资源，加强睡眠管理的专业指导。充分利用教育、卫生等方面的专家的专业力量，积极举办小学生睡眠科普宣传进家庭、进社区活动，形成“家-校-社”协同管理机制，切实发挥社区街道在小学生健康睡眠宣传普及中的重要作用，在社区街道广泛开展“关注学生睡眠，促进健康成长”的宣传活动的宣传，提高社区街道对学生健康睡眠宣传标语的张贴率。

2、深化医教结合，充分发挥医学专业优势，提高小学生睡眠质量，科学干预睡眠问题。针对长期失眠、睡眠质量不良、存在睡眠障碍的学生，提供个性化诊断评估和睡眠指导。对于个别存在严重睡眠障碍的学生，在征得学生和家長同意的前提下，可以转介至相关医疗机构接受进一步治疗。

3、强化协同治理，构建小学睡眠管理齐抓共管的协同体系。要加强对校外培训机构的线上、线下活动监察监管，确保培训机构线下培训结束时间不得晚于20：30，线上直播类培训活动结束时间不得晚于21：00，且不得以课前预习、课后巩固、作业练习或微信群打卡等任何形式布置作业。要加强对网络游戏的规范管理，网络游戏运营企业每日22：00到次日8：00不得为未成年人提供游戏服务。

4、借力媒体宣传力量，激励并发挥睡眠管理重要意义。顶层设计、系统策划小学生睡眠管理系列宣传方案，有效发挥各大媒体和新媒体平台的舆论引导功能，通过报刊专栏、广播电视专题节目等形式，全方位开展健康睡眠宣传，宣讲“睡眠管理”开展中突出事迹和先进经验，营造小学生健康睡眠的社会氛围。

（一）提高政治站位，加强组织领导

学校是学生睡眠管理工作校内任务实施主体，学校要因地制宜，编制本校学生睡眠管理工作方案，扎实推进校内“睡眠管理”工作。此外，学校也是睡眠管理工作校外任务参与者，要积极配合各有关部门落实各项任务。

（二）加强条件保障，满足睡眠管理需要

一是加强经费支持。加强专项经费投入保障，完善绩效工资分配，落实教师参与睡眠管理工作的待遇保障。

二是加强师资队伍建设。组织开展睡眠管理、睡眠教育教师专业能力提升培训、专项教研活动和相关交流研讨，将相关工作任务纳入全员导师制工作。

三是加强条件保障。优化学校空间布局，科学利用图书馆、剧场、音乐教室、室内体育馆等公共场所，提供午睡垫、午睡枕等设施，创设学生午休条件。通过学生营养午餐，合理

膳食结构，改善学生睡眠。利用午间校园广播播放舒缓音乐，营造校园午休氛围。

（三）加强监测督导，落实睡眠管理要求

一是建立学校学生睡眠情况追踪监测制度，综合xxx市小学生学业负担状况调查、义务教育“绿色指标评价”的相关数据进行全面分析，提高学生睡眠管理的科学性、针对性和实效性。

二是将校长和教师落实睡眠管理、睡眠教育工作成效，作为绩效考核、荣誉评选、职称评聘的重要指标，鼓励创新实施路径和方法。

三是设立监督举报电话或网络平台，畅通家长反映问题和意见渠道，及时改进相关工作，确保各项任务落实到位，切实保障学生良好睡眠，促进学生身心健康。