

合理控制时间演讲稿(优秀5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

合理控制时间演讲稿篇一

度过了一个快乐的假期，我们迎来了新的`一学期。

欢迎宝宝们回来!

我园定于3月1日报名，4日正式入园，为了使宝宝尽快步入正常的生活学习轨道，推荐家长调整孩子的作息时间，帮忙孩子早睡早起，提醒孩子按时入园。同时感谢各位家长在过去的一个学期里对我们工作的理解与支持，本学期期盼您一如既往的支持和帮忙，让我们一齐来共同关注我们的宝宝，使他们在关爱下健康的成长!

家长也能配合老师做好以下工作:

1、每一天坚持送宝宝入园，早晨把宝宝送到班上交给老师就尽快离开，不要在班级门口、窗口逗留，以免影响宝宝的情绪。家长的心态很重要，宝宝虽小，对家长的情感、心态却是十分敏感的，当宝宝察觉到家长的依恋感和动摇心态就会强化他的要求，更不愿上幼儿园了。所以，家长就应坚持送宝宝入园。

2、由于宝宝年龄小，一下子不能适应幼儿园的生活，常常会出现大小便在裤子上的现象，因此，请家长为宝宝准备一些裤子及袜子，以便替换。来幼儿园为宝宝穿的衣服样式要简单，便于宝宝穿脱。

3、安全工作，每一天来幼儿园要检查宝宝的口袋，不要让宝宝带有危险的东西(如：小珠子、小刀以及尖锐的小东西)，不要给宝宝带耳环及项链、戒指等贵重物品，以免遗失。给宝宝勤剪指甲，防止小朋友在一齐时出现抓伤现象，每一天早上送宝宝入幼儿园必须要把他们亲手交到班上老师的手中，不能让宝宝自己进教室。如你的宝宝生病需要吃药的，请把药交到老师手中，并说明服药时间!

本学期需要准备蜡笔，并写好名字。以免丢失!

合理控制时间演讲稿篇二

大家早上好!

今天我国旗下讲话的主题是：迎接期末考。

或许有的同学会说，考试怕什么呢?我们可都是久经沙场的老将了，但是无庸质疑期末考试是需要我们认真对待的一次考试，它对我们每个同学来说意义很大，考试的真正目的是帮助同学们通过考试检查，发现自己学习的目的、态度、知识、能力、方法等方面存在的问题，为自己下一阶段有针对性地改进学习提供重要的依据。通过考试能提醒大家反省自己的学习状况，尽快改善自己的学习习惯，努力探求适合自己的学习方法。

在考前，我们同学要对各科的基本知识、基本方法、基本题型进行系统的复习，该背的要背，该理解的要理解。要注意知识的融会贯通，要建立系统的知识网络结构，将知识梳理成一条有关联的线，以便自己的记忆和运用。当然各学科有各学科知识的特点，要根据相应特点采取相应的方法。我们要在各任课老师的指导下，合理安排学习时间，进行复习。

以上两点不只在这一次的期末考试中受用，同学们还应该要牢记它们，因为在接下来的考试中，不管是全校性德大型考

试，亦或是班级内的小型检验，同学们都应该在考试前做好准备，那么我相信任何考试对于你们来说都将是游刃有余的了。

最后，我祝各位同学能在这一次的考试中取得好成绩。

谢谢大家，我的国旗下讲话完毕。

合理控制时间演讲稿篇三

寒假生活像一首歌，它美妙的音乐常让你回味；寒假生活像一首诗，诗行的内容总让你陶醉；寒假生活像一串葡萄，每一粒果实都有不同的滋味。大家一定都想过一个快乐，平安的寒假吧！可是我们必须要先学会保护自己。

首先要注意交通安全。同学们，当我们横穿马路时，一定要养成看交通信号的好习惯。同时，还要注意来往车辆，不要追逐、猛跑，斜穿或突然改变行路方向。在没有人行穿越道的路程，须直行通过，主动避让来往车辆，不要在车辆临近时抢行。在人行道上不要几个人并排行走，在没有划出人行道的路段，要尽量靠边行走。

乘车时，不能向车外乱扔杂物，也不能将头、胳膊或身体任何部分伸出车外，这样容易被对面来的车或路边的树枝刮伤。同时坐车千万不能携带鞭炮、汽油一类的易燃、易爆物品上车。下了汽车，如果需要横穿马路，就必须从人行横道通过，绝不能一下汽车就急忙奔向马路中间，更不能不等汽车开走，就从车前、车后往马路中间跑，这样看不见路上来往的车辆，很容易出事我们低年级的小同学们出门时，一定要有我们家长的带领，在行路时，如果有人人在马路对面打招呼，不要突然横穿马路以防发生事故。

所以，我们要注意交通安全！当然，我们也要注意脚下。同学们，我们走路要专心，不能东张西望，尤其是在寒假，地上

的积雪都冻成了冰，看书看报或因想事、聊天而忘记观察路面情况，那样很可能被路面上的石块、木棍伴倒，摔伤或撞倒树上、电线杆上，甚至可能发生车祸！路边停有车辆的时候，要注意避开，免得汽车突然启动或打开车门碰伤。

不能在马路上踢球、溜旱冰、跳皮筋、做游戏或追逐打闹，更不要扒车、追车、站在路中间强行拦车或者抛物击车。雪天走路更要小心，最好穿上颜色鲜艳的衣服。晚上上街，要选择有路灯的地段，特别注意来往车辆和路面情况，以防发生意外事故或不慎掉入修路挖的坑。

快放假了，预祝同学们：假期生活安排好，道德习惯养成好，安全卫生注意好，各类活动参与好。能真正度过一个安全、健康、有益、愉快的寒假。

谢谢大家！

合理控制时间演讲稿篇四

早上好！

时间是无始无终的，而每个人的生命却是有限的。时间如若“黄河之水天上来，奔流到海不复回”般的转瞬即逝，因此，我们应合理利用时间。寒假即将来临，如何合理地规划寒假，避免时间浪费，是我们每个同学都应该仔细思考的问题。

寒假无论对高一、高二还是高三都是至关重要的，高一的学弟学妹们结束适应阶段，高二的同学们在两极分化中查漏补缺，高三的学姐学长们开始最后的冲刺，所以假期计划必不可少！

关于学习的时间规划，合理安排时间，做时间的主人。

“凡事预则立，不预则废”管理时间的关键是制定目标，有目

标才会风雨兼程。这里的每一位都有理想的大学，这便是总目标。在寒假，我们要对上学期进行总结反思，作计划时落实到每一科，每一本资料，每一个单词，汇成每日计划。

高效率完成计划，而不是持续学习，正如《劝学》所说“吾尝终日而思矣，不如须臾之所学也。”根据个人习惯设定时间，高度集中注意力，提高学习效率。

强化时间观念，冬日，我们被温暖的被子束缚在床上，闹钟从七点延迟到九点，这多余的两个小时睡眠，太阳走过30度经线，“潇湘二号”卫星绕地球五分之三圈，中国人民创造gdp94.2亿元，你看，你多睡两个小时，就错过了全世界，为了梦想，我们要充分利用这每一分，每一秒，这一切的开始都是在关掉闹钟的那一刻，想改变的人，需要1000滴汗水与泪水，高考不是唯一的出路，努力才是。

时间是藏在黑暗的一只温柔的手，在你一出神，一恍惚之间，物换星移。我们只有一个青春，回忆时，不应是空白的网络空间，虚拟的游戏世界，寒假期间，逛逛文化景点，去穿梭几道古巷，欣赏凝固的艺术，拓展自己的视野，学习之余，好读书，多读书，读好书，通过寒假的学习和阅读，积累词汇和信息，了解社会热点的本质和精髓，提高自己的知识水平和文化修养，积累素材。同时，外出时要加强自我保护意识，提高警惕，遵守社会公德，安全、愉快地度过寒假。

最后，祝大家新年快乐，以后的每一步都走向更好的自己，毕竟，未来可期！谢谢！

合理控制时间演讲稿篇五

大家早上好！今天国旗下讲话的内容是——合理安排时间。

1、保证睡眠，早睡早起

对少年儿童来说，养成按时睡觉，早睡早起的习惯，才能保证有足够的精神参与到学习生活中，处于小学阶段的学生，睡眠时间必须保证9到11个小时，而且中午午休对我们的身体健康更加有益。

2、按时到校，认真晨读。

早上是我们记忆力最强的时间，这时读书能起到事半功倍的效果。从周一到周五，每天的晨读时间学校都有安排，你应该在这段时间里抓紧每一分每一秒去读书。希望以后同学们早晨进教室后，都能自觉地马上拿起书去朗读。

3、全力投入课堂学习。

每一节课的40分钟，大家都要认真对待，因为听讲的质量直接影响着学习成绩。看看你的周围，学习成绩优异的同学，我敢肯定他们都能做到认真听讲、善于思考，并能积极发言。那么，从今天开始，就请同学们全身心地投入到每一堂课，我相信你一定会惊喜地看到一个不一样的自己。

4、课余时间，劳逸结合。

在紧张的学习之后，我们也一定要抓紧时间放松大脑，适当休息。在学校，我们可以和同学聊聊天，望望远处的绿色植物，舒缓眼睛，也可以拿起自己喜欢的书，读一读。但一定要避免追逐打闹，因为追逐打闹会使大脑处于一种高度兴奋状态，而这种状态会使上节课学习的东西很快被抹去，很快被忘掉。

同学们，我们还有大部分的课余时间是在家中度过的。这段时间我们可以做些什么呢？用一小时左右的时间高质量地完成作业，复习整理当天学习的内容，并预习新课。然后，可以去锻炼身体，或者帮父母做些力所能及的家务。还有一项非做不可的事，那就是阅读课外书籍。那些胡乱写完作业就

觉得万事大吉的同学，他们就是在浪费时间，因为他们没有什么收获。

同学们，时间一去不复返，我希望大家能够为自己制定一张时间安排表，认真对待每一分钟，合理安排每一天，持之以恒，我相信，时间一定会给你一个惊喜，你的生活一定会因此变得更加充实而美好！