

2023年合理安排时间的例子 合理安排时间国旗下讲话(优秀10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

合理安排时间的例子篇一

各位老师，同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的主题是“制定合理的复习计划，积极投入到复习中来”。。

时间过得真快，再过三个星期，我们就将迎来这个学期的期末考试，期末考试是我们一个学期学习成果的展示，是我们所有同学摘取果实的时候，是收获的季节。而期末复习安排的好坏，直接影响着自己的学习兴趣以及学习质量的高低。所以，期末复习也要有条不紊进行。我找来一些复习方法，希望对同学们有帮助。

首先，同学们要上好每一节复习课。在复习课上要认真参与，开动脑筋与老师一起总结归纳知识规律，进行有目的的练习。

其次，同学们要攻克薄弱环节。在复习时，我们应该要总结平时做作业、考试经验和技巧，进行查漏补缺，排查知识点的掌握情况。对易混淆、相近的、容易出问题的进行比较、澄清、加深理解，分析自己掌握知识的薄弱环节。如果感到自己哪方面的知识不过关、有疑问的一定要提出来，问同学、问老师、问家长，弄懂以后还要多练习两次。

最后还要认真完成作业。复习期间，老师会根据知识的重难点

点布置作业。按老师要求，认认真真地做好作业，只有这样复习才能达到事半功倍的效果。

同学们，行动起来吧！认真仔细地复习，把一切都复习得无懈可击，在期末考试中取得自己理想的成绩吧！

看过合理安排时间主题国旗下讲话稿的人还看了：

合理安排时间的例子篇二

合理的安排运动，对我们每一个人来说都非常重要的，如果运动量过小，就达不到提高身体各项器官功能的效果，如果长期的运动量过大，会对人体造成一定反作用，对身体的健康也是非常不利的。无论是那种运动，都应该去合理的去安排运动量。那么如何去合理的安排运动呢。下面我们就来给大家简单的介绍一下。

通过心率来控制：一般可采用心率百分法。个人的最高心率直接测量比较困难，一般男女均可用 $220 - \text{年龄}$ 来估算每分钟的最高心率（也有人建议女子用 $210 - \text{年龄}$ 来估算）。例如某人20岁，其锻炼过程的运动强度应控制在心率为 $[220 - 20] \times [70\% - 85\%] = 140 - 170$ 次/分的范围内，这被称为氧锻炼的适宜负荷量。或者用接近极限运动量的心率（一般假定每分钟200次）减去安静时的心率（这里假定每分钟60次）的70%，再加上安静心率基数60次，即运动时的心率为 $[200 - 60] \times 70\% + 60 = 98 + 60 = 158$ 次/分）这是对身体影响最佳的运动强度。

通过精神状态来控制：锻炼后应该是精神饱满，精力充沛，没有困倦疲劳症状。相反，则说明锻炼负荷过大。

通过锻炼的出汗量来控制：一般来讲，进行锻炼达到刚出汗或出小汗的程度较为合适。不出汗说明负荷量不够，大汗淋漓说明运动量过大。

通过锻炼后的饮食来控制：锻炼后如果食欲很好，食量也略有增加，表明其负荷量较为恰当；相反，则说明运动量过大。

通过工作效率来控制；通过体育锻炼，体质增强，记忆力加强，学习与工作的效率提高，表明运动量恰到好处。如果身体消瘦，多病，学习与工作效率下降，则说明锻炼的运动量掌握不恰当，应及时加以调整。

建议我们上班族和学生们的运动时间安排在早上，因为早晨的空气比较新鲜，早晨锻炼更有利于我们身体的新陈代谢，会让我们一天都精神饱满，让工作和学习都非常的有激情。还可以增强我们身体的抵抗力，减少感冒的发病机率。

合理安排时间的例子篇三

亲爱的同学们，时间是很宝贵的，可千万要抓紧，希望大家把握好时间，认真复习好功课，以扎实的知识，迎接期末考试！

首先：要学会合理地运用、安排时间

如：每天几点起床，几点上学，在学校里严格按照作息时间表上课，晚上，几点做回家作业，几时睡觉，都要养成一个习惯，有规律的好好学习，使日子充实而有意义。

其次，有效地利用时间，提高学习效率。

小学阶段的学习，主要是在课堂，只要大家认真地上好每节课，做到40分钟认真听讲，积极思考，按时完成作业，杜绝开小差，做小动作等不良现象，就一定能取得好成绩。如果能把早晨和晚上八点左右的记忆黄金时间利用好，那更加会锦上添花，圆满地完成当天的学习任务。大家不妨一试。

合理安排时间的例子篇四

家装大体45天左右

据了解，装修一套140-150平米的三居室房子，从开始到完工大约需45天，面积较小的两居小户型可节省四五天，而200多平米的复式户型则需多用四五天。房屋装修过程可分为三个阶段：前期、中期和后期。

装修前期主要是装修设计，从选定装修公司到确定设计方案，需10-15天。在这段时间里，顾客还要选好装修所用主要材料，尤其是瓷砖和橱柜，因为橱柜一般都是定制的，需要20-35天才能完成。专业橱柜设计师还要根据实际情况对厨房进行设计，如确定水电路的位置，以便开工后及时进行水电改造。瓷砖则是开工后最先用到的，所以在装修前期，一定要先选好橱柜和瓷砖。

装修中期主要是施工期。开工后，水电工和木工先进场施工，

资料

水电路改造需要4天到一周的时间，木工做吊顶、背景墙、现场制作的柜子等需要15天左右。大约7天后水电路改造完成，瓦工开始进场铺瓷砖，先铺厨房和卫生间，最后再铺公共部分，整个过程持续到第30天左右。第15天左右，木工完成工作，油工开始进场，进行墙体刮腻子找平、木作和墙面的刷漆等工作，要持续到装修完工前两三天。在这段时间里，您可以到市场上找找喜欢的家具，为以后的装修做好风格准备。

以上施工完成后，剩下的就基本上是装修的后期工程，这时候离装修完工还剩两三天的时间，木工回来安装窗帘杆、五金挂件等。在厂家订购的地板、门、洁具、橱柜等也开始陆续安装，还要进行厨房和卫生间的吊顶(厨卫吊顶与公共部分不同，需后期再吊)，这些工作比较简单快捷，每种只需1天

左右时间，全部完工共需3天左右。

家具：提前10多天订购为宜

据了解，我市的家具厂商生产周期一般为20天左右，如果所定家具为外地厂商的产品，到货的时间会更长。

合理安排时间的例子篇五

《合理安排时间》是人教版小学数学四年级上册“数学广角”的内容。本单元主要是通过日常生活中的一些简单的事例，让学生尝试从优化的角度在解决问题的多种方案中寻找最优的方案，初步体会运筹思想在实际生活中的应用以及对策论方法在解决问题中的运用。《标准》指出：当学生面对实际问题时，能主动尝试着从数学的角度运用所学的知识和方法寻找解决问题的策略。在日常生活中，解决问题的方法学生很容易找到，而且寻找到解决问题的不同的策略，这里的关键是让学生理解优化的思想，形成从多种方案中寻找寻找最优方案的意识，提高学生解决问题的能力。

教学目标

教学重难点：探究解决问题的最优方案。

教学准备：多媒体课件

二、设计意图：

1、唤起学生已有经验，促使学生积极参与数学活动。以沏茶这一学生熟悉的生活实例引入，并让学生了解沏茶的工序，激起学生的已有经验，以有效地引导学生积极参与数学学习活动。

2、给学生提供从事数学活动的机会，让学生成为学习的主人。

课堂中努力突出学生的主体地位。让学生参与观察、操作、讨论、交流等数学活动，在沏茶的最佳方案探求中体会数学方法及其应用价值，体会优化思想。

三、教法与学法

本课的教学，力求改变过去重知识、轻能力，重结果、轻过程，重教法、轻学法的状况，树立以“以学生发展为本”、“以学定教”、“教为学服务的思想”。根据学生的学情，我以自主探究为主线，以发展创新为宗旨，采用多媒体辅助教学。主要采用创设情境、引导探究、直观演示、组织讨论、应用拓展等教学方法，精心组织一系列有效的数学活动，让学生全面、全程、全心参与到每一个教学环节中，努力使课堂多一些自主、少一些包办；多一些民主、少一些权威，实现教学为学生服务的目的。

四、教学过程

依据新的教学理念及学生的认知特点，将本节课分为“情境导入—探究新知—巩固运用——拓展练习——课堂总结”五个环节。

1、情境导入

儿童心理学家皮亚杰说过：“儿童是有个性的人，他们的活动受兴趣和需要的支配，一切有效活动必须以某种兴趣作为先决条件”。可见兴趣是最好的老师。基于这一理念，上课一开始我采用创设情景，引入课题：同学们，家里来了客人，你准备怎么做？沏茶。这样导入新课，尊重了学生的学习兴趣，又直接又富有情趣，还贴近学生的生活实际。

2、探究新知

出示例2：优化理论（烧水问题：怎样安排各项事情，能尽快

的喝上茶。)

1、教材由一个生活情景来引出问题，并给出沏茶的各项工序及所需的时间。

2、这些工序有先后顺序，有些顺序可以改变，有些不能改变。如洗茶壶、接水、烧水、沏茶顺序不能改变。但有些事情是可以同时进行的，比如在烧水的时候可以洗茶杯、找茶叶等，能同时做的事情尽量同时做，这样才能节省时间。

3、巩固运用

这一环节中，我连续设计了两个相关训练题。一是引导学生用摆卡片的方式帮小红解决吃药的问题，二是要求学生仔细了解信息，合理安排时间，让客人尽快吃上午饭，然后，直接在练习纸上写出自己的设计方案。逐步加深学生对本节课重点内容的理解，并熟练的解决实际问题。

4、拓展运用

这一环节中，先激发学生的兴趣，接着出示问题，引导学生了解信息，直接表述解决问题的方案。

5、课堂总结

请学生谈谈这节课的收获和体会，出示鲁迅的名言，鼓励学生运用所学知识解决学习和生活中的问题。

合理安排时间的例子篇六

《标准[xxxx]》将“使学生获得数学的基本思想”作为数学课程的重要目标。说明数学课程不仅承载着知识、技能，还应让学生在经历学习的过程中获得数学思想，获得以数学的思维方式观察、思考、分析、解决现实问题的能力。本套教材

专门安排“数学广角”一单元内容，就是想通过“数学广角”系统地、有步骤地向学生渗透基本的数学思想，体验数学的魅力。本单元教材通过对生动有趣的生活事例及古代故事的分析，让学生从数学的角度经历在多种解决问题的方案中寻求最优方案的过程，初步体会运筹策略及其在解决实际问题中的应用，进而理解优化的数学思想，感悟优化思想在解决问题的策略中所发挥的重要作用。本节课的内容就是分析家里来客人了需要沏茶时怎样安排操作更省时间，属于运筹思想。

二、教学目标及教学重、难点分析

《标准》指出：当学生面对实际问题时，能主动尝试着从数学的角度运用所学的知识和方法寻找解决问题的策略。在日常生活中，解决问题的方法学生很容易找到，而且寻找到解决问题的不同的策略，这里的关键是让学生理解优化的思想，形成从多种方案中寻找最优方案的意识，提高学生解决问题的能力。因此我确定本节课的教学目标为：

1. 初步体会统筹方法在生活中的应用，能根据实际情况合理安排时间。
2. 会用流程图表示事情的安排顺序。
3. 在自主探索、合作交流中积累从事数学活动的经验，逐渐养成合理安排时间的良好习惯。

教学重点：能根据实际情况合理安排时间。认识解决问题策略的多样性，形成寻找解决问题最优方案的意识。

教学难点：会用流程图表示事情的安排顺序，引导学生从优化的角度在解决问题的多种方案中寻找最优化方案。

三、教法与学法分析

（一）说教法

本课在教学中，我力求改变重知识、轻能力，重结果、轻过程，重教法、轻学法的状况，树立以“以学生发展为本”、“以学定教”、“教为学服务的思想”。根据学生的学情，我以自主探究为主线，以发展创新为宗旨。主要采用创设情境、引导探究、直观演示、组织讨论、应用拓展等教学方法，精心组织一系列有效的数学活动，让学生全面、全程、全心参与到每一个教学环节中。

（二）说学法

本节课学生的学习主要采用了自主探究、小组合作的学习方式。给学生创设熟悉的情境，学生在这熟悉而又喜欢的情境中，根据自己已有的生活经验，尝试解决具体问题的方法。通过参与观察、操作、讨论、交流等数学活动，在沏茶的最佳方法探求中体会数学方法及应用价值。

四、教学过程分析

新课程指出：数学教学是数学活动中的教学，是师生之间，生生之间交往互动与共同发展的过程。因此，在教学设计中，我将本节课的教学模式制定为“激趣引入—探究新知—自学汇报—拓展应用—全课总结”五步的’课堂模式，具体设计了以下活动：

v—w谈话激趣导入

《数学课程标准》指出：“数学源于生活，以用于生活”，“数学教学更要紧密联系学生的生活情境，从学生的生活经验和已有知识出发，使学生初步感受数学与日常生活的密切联系”。因此，在导入环节中，我采用了和学生生活实际联系紧密的沏茶情境，通过谈话、观看视频，激起学生已有的生活经验，把枯燥的数学变得有趣、生动、易于理解。

激发了学生的兴趣，达到了构建生活化数学的目的。

v二w实践操作，探求新知。

通过生活情景来引出问题，并给出沏茶的各项工序及所需的时间。这些工序有先后顺序，有些顺序可以改变，有些不能改变。如洗茶壶、接水、烧水、沏茶顺序不能改变。但有些事情是可以同时进行的，比如在烧水的时候可以洗茶杯、找茶叶等，能同时做的事情尽量同时做，这样才能节省时间。在这一环节我选择了以四人小组为单位的合作学习方式，充分搭建平台，让学生用课前发的工序图片、通过摆一摆、议一议的方式，在小组内交流、设计方案。培养了学生合作、探究、交流的意识 and 能力。这样的教学不但活跃了学生的思维，而且使学生学的轻松、学的积极主动、真正成为学习的主体。

（三）自学汇报

这一环节主要是小组汇报结果，最后通过展示，比较，评价找出最优化的方案。教师在加以小结，并引导学生用流程图表示事情的先后顺序，初步了解统筹法。这样的组织让学生的思维有序了，同时又培养了学生语言表达能力。这比教师直接给予答案，更能使学生记忆深刻，充分体现了学生为主体教师为主导的原则。

（四）拓展应用

我们不仅要会合理安排时间，在合理安排时间时，还要讲科学；二是安排了两个练习题，检测学生能否依据所学知识合理做出安排。

（五）课堂总结

通过谈收获，读名人名言，安排学习计划等方式，让学生运

用所学知识合理地安排自己的学习和生活，达到思想教育的目的。

五、教学反思

反思本节课的教学，我觉得主要有以下几个特点：

一是关注了学生已有经验，创设生活化的情境激发学生的兴趣。《数学课程标准》指出，数学课程“不仅要考虑数学自身的特点，更应遵循学生学习数学的心理规律，强调从学生已有的生活经验出发……数学教学活动必须建立在学生的认知发展水平和已有的生活经验上。”本节课我选择的情境都是生活中常见的，也是小学生很熟悉的，以此为研究素材，很容易激发学生的兴趣，调动学生的情感投入，使学生处于主动思考和解决问题的最佳状态。包括最后的拓展练习，让学生运用刚掌握的数学方法来判断、解决实际生活中的简单问题，从而让学生感受到数学在日常生活中的广泛应用，让学生学以致用。

二是关注了学生学习知识的过程，为学生提供充分从事数学活动的机会。在教学中，我能积极倡导“自主、合作、探究”的学习方式。首先运用教材，促使学生积极参与教学活动。设计了沏茶这一生活情境。当画面上呈现沏茶这一数学信息时，我并没有急于想去解决如何安排才能尽快完成，而是让学生想想平时是怎么做的？特意激活学生已有经验，学生处于主动思考积极动脑的最佳状态，有效地促使学生积极参与学习活动。然后让学生通过观察、操作、比较、讨论和交流等活动，体会到同时做的事情越多，所用时间就越短，使学生在解决具体问题中体会数学的方法及应用价值，理解优化思想。

三是注重摆正“生活”与“数学”的关系，更加关注数学思想方法的渗透。版的新课标明确提出双基变四基，双能变四能，要求我们的课堂教学更加关注学生活动经验的积累，数

学思想方法的渗透。“怎样安排，用时最短？”从情景材料看是一个生活问题，但从数学的角度去看，却是一个经典的数学问题，里面包含了丰富的数学思想与方法——优化思想。本节课用这样的生活实例，让学生去感受数学与生活是有联系的，数学是源于生活的。但数学不完全是生活，数学要高于生活。这里的生活实例是一个原型，目的是建模，体会数学思想与方法。学生要学会的不是一道题，而是一种分析的方法；要学会的不是一类题，而是一种思想，在这节课中，我让学生在数学学习活动中，通过观察、操作、实验、猜测、比较、推理和交流等活动，初步感受数学思想方法的奇妙与作用，受到数学思维的训练，逐步形成有序地、严密地思考问题的意识，同时使他们逐步形成探索数学问题的兴趣与欲望，发现、欣赏数学美的意识。这都是在让学生积累活动经验，向学生渗透数学思想。

教学是一门缺憾的艺术，在本节课的教学中，也存在着很多方面的不足，如：在探究汇报环节，对学生用规范的数学语言汇报的指导还不够，对时间的安排上不太合理，显得有些前松后紧，导致后面课堂小结环节没时间完成；多媒体操作技术还不够娴熟；整节课在细节的处理方面还存在许多不足的地方，敬请各位领导老师提出宝贵的意见和建议。以便我在今后的教学中，不断的改进自己的教学方法，使每个学生在原有基础上获得最大程度的提高和发展。谢谢大家！

合理安排时间的例子篇七

亲爱的老师，同学们：

你们好！今天，我站在这里，和大家讨论时间的话题。而时间，此刻正在我们眼前悄然流逝，但任何人，都看不到它的痕迹。

如果让我在时间前面加一个动词，那只能是“珍惜”。珍惜，是把握当下；是全身心投入；是把时间当成海绵里的水，而我们则是挤海绵的那群人。

关于珍惜时间，先人留下了无数教诲——

少壮不努力，老大徒伤悲。汉乐府《长歌行》的经典诗句仍然被众口传诵；

放弃时间的人，时间也放弃他。莎士比亚的警句，成为很多中国人的名言。

说到这里，我想起了不久前看到的一组数字。

据资料显示，我国公民现在的平均寿命是75岁，也就是两万七千三百七十五天，六十五万七千小时，三千九百四十二万分钟，二十三亿六千五百二十万秒。

把我们的生命换算成具体的时间，这个数字看上去很长，实际上却很短。因为，一分一秒，都会在不经意间，从我们的身边溜走。比如，当我说完这句话时，时间又过去了几秒钟。

联系到我们自身，或许更好理解。

六年小学时光，我们曾经以为漫长无比，可是它过去了；三年的初中，也是不知不觉的从我们身边溜走；如今，我们每一位二中同学都踏上了高中这段人生至关重要的征程。对于我们高三同学而言，高中时代即将宣告结束。

当然，在直接而无情的数字面前，有许多同学并不紧张，还有明天呢？“明日复明日，明日何其多？”，如果这样下去，我们一生将注定一事无成。

幸好，我们现在还拥有许许多多的明天，越是这样，我们越要珍惜每一个明天。可是，当一个个明天来临，我们却总是管不住自己，许多人把一个个明天浪费在玩手机、谈恋爱、睡懒觉、侃大山等上面去了，等失去了才知道时间的宝贵。“少壮不努力，老大徒伤悲。”对于处于青春期的我们

来说，体会这句话，还需要很长的岁月，可是，如果我们不从现在开始，珍惜属于自己的每一分每一秒，到头来也只有徒伤悲的份儿了。

也许有的同学感觉上了高中之后，时间不够用，作业要做到很晚，随之而来的抱怨就是作业太多。其实，不是作业多，而是他们没有学会合理安排时间。“钉子是敲进去的，时间是挤出来的。”把握好空闲的时间，把时间充分利用起来，就能做到从容自如。

举一个我们自己的例子，它其实平常无比，但是每个人都会有感受。在刚刚过去的十一假期，如果某一位同学天天沉溺在游戏和电视剧中，那么，这7天他其实只做一两件并无意义的事，这样的7天只相当于一天；如果另外一位同学合理安排时间，读书学习、探索新知，在一定意义上说，他是不是让这7天变成8天，甚至更长呢？时间在我们的手中，可以创造价值，也可以空留遗憾。

作家朱自清在《匆匆》中写道——洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去。同样，我站在这里，时间便从我们中间，从我的唇齿开合中过去。

同学们，让我们从现在起做时间的主人，珍惜生命中的每一分每一秒，开创造更加灿烂辉煌的明天吧！

谢谢大家，我的演讲完毕。

合理安排时间的例子篇八

工作没有计划，就容易盲目，找不到努力的方向。所以，要提前制定符合自己的工作计划，合理安排工作时间，并严格遵守执行。我们可以利用敬业签多分类、易归纳的优点，提

前制定出工作计划，为每项工作安排合理的时间，高效利用工作的每一小时。

二、对工作任务进行优先级排序

首先要明确自己的工作任务及目标，然后根据工作任务的轻重缓急进行优先级排序，重要的事情提前做，避免被无关紧要的事情拖延。我们还可以借助敬业签待办事项提醒的功能，将工作中的重要事项，设置成重要事项间隔提醒，帮助我们战胜拖延，对时间做到心中有数。

三、养成随手记录的习惯

要在工作中养成随手记录的习惯，临时下发的工作任务或是对工作有用的信息及时记录下来，不仅能防止我们遗忘，还能让我们释放大脑内存，将专注力放在工作上。敬业签随时记录、自动保存的功能，能配合我们养成随手记录的习惯。

四、及时总结经验和教训

在我们的工作中可能会犯一些错误，或者遇到一些难题，所以要及时总结经验和教训，避免再次遇到时会手足无措。敬业签还能实现多端云同步，只需登录同一账号，便可在windows电脑端、ipad、安卓android手机、苹果ios手机以及web网页端查看到记录内容，保证我们随时随地都能参考经验教训。

合理安排时间的例子篇九

延续阶段(5月中旬以前)：延续以前的学习方法，充分利用时间！

对于即将高考的高三学生来说，调整作息不能心急，初期复习要争分夺秒！

一位高三老师建议“在早上可适当早起加强学习，但以保证第二天上课不太疲劳为前提，中午时间视自己的具体情况可以学习或休息。”

这样做一是适当加长了学习时间，掌握更多知识。更重要的是增强了孩子的自信心。

调整阶段(5月中到6月初)：调整复习节奏，切换考试模式

“答题时思路不清，精力总是不集中，烦躁苦闷。”很多人在这一时期会出现所谓的“答题高原期”。这是多数学生必然出现的情况，这时考生需要的是改变前期的学习模式，切换到“考试模式”，“浏览以前考过的模拟卷，真正进行查缺补漏工作，不要再过多地做练习了”。

如果“高原反应”特别强烈，可以“做练习时降低难度。因为考前的模拟题目往往安排不合理，不完全符合高考试卷要求，还有就是复习久了有点麻木，答题的警惕性降低。”

用好时间表，让身体和心灵赢在高考路上！

下面为您和孩子提供了时间安排的小技巧，让它为考生的身体健康和精神状态保驾护航。（因为和学校平时上课的时间有出入，所以用到考前一个月的复习中刚刚好。）

6□00—8□00

此时头脑最清醒，体力也充沛，是学习的一个黄金时段，这时候可以背英语单词，看文学常识，也可以安排一下对功课的全面记忆复习。

8□00—9□00

此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时

间，可以安排难度大的攻坚内容。

9□00—11□00

此时短期记忆效果很奇妙。对“抢记”和马上要考核的东西进行一下突击，可事半功倍。

13□00—14□00

饭后人易疲劳，夏季尤其如此。这时候可以休息调整一下，养精蓄锐，听听轻音乐，做做放松操，都会感觉很舒服。

15□00—16□00

此时长期记忆效果特棒，可合理安排那些需要“永久记忆”的东西。

17□00—18□00

这是完成复杂计算和费劲作业的好时间，安排得当，可以以一当二。做复杂计算和费劲作业最好是饭前，吃饭后人的血液都会集中到胃部，大脑也不活跃。

晚饭后

因人而异，个人根据自己情况妥善安排。最好还是先放松一下再开始学，看看新闻联播、体育新闻之类的电视节目。看完之后可分两三个时间段来学习，5个小时语、数、外等文理科交叉安排；最好难易程度区分开。

小编精心为您推荐：

合理安排时间的例子篇十

小学一年级快结束时，即将到来的就是美好的暑假。幼儿园的暑假最多就两周，一上小学暑假可是两个月！感觉就是不一样。那是我人生中第一次暑假，一定要玩个痛快。

放假第一天，我就把家里所有的玩具都拿出来准备玩个遍，那种天天玩着自己喜欢的玩具感觉真美好呀！很快，两个周过去了。当我再次准备打开电视时，妈妈突然叫起来：“快去写作业。”

对呀，还有作业。不过，作业并不多，对我来说太轻松了。我回到我的小卧室开始写作业，就这样，不用一个星期我就把作业写完了，这下又可以痛痛快快地玩儿了。

直到开学前四天，我才猛然间想起，还有五篇没有写！天哪，马上就要开学了，一年级每篇要求写的是150字，我怎么能写这么多字呢？又写什么好呢？我的脑子急得快要爆炸了。我东拼西凑，紧赶慢赶地不停地写，用了三天时间，终于写完了五篇。看看镜子里的我，好像黑眼圈都出来了。

从那以后，每到放寒假暑假时，补的那一瞬间就会在我脑海中浮现。它好像心里的小闹钟，一直提醒着我：一定要合理安排时间。