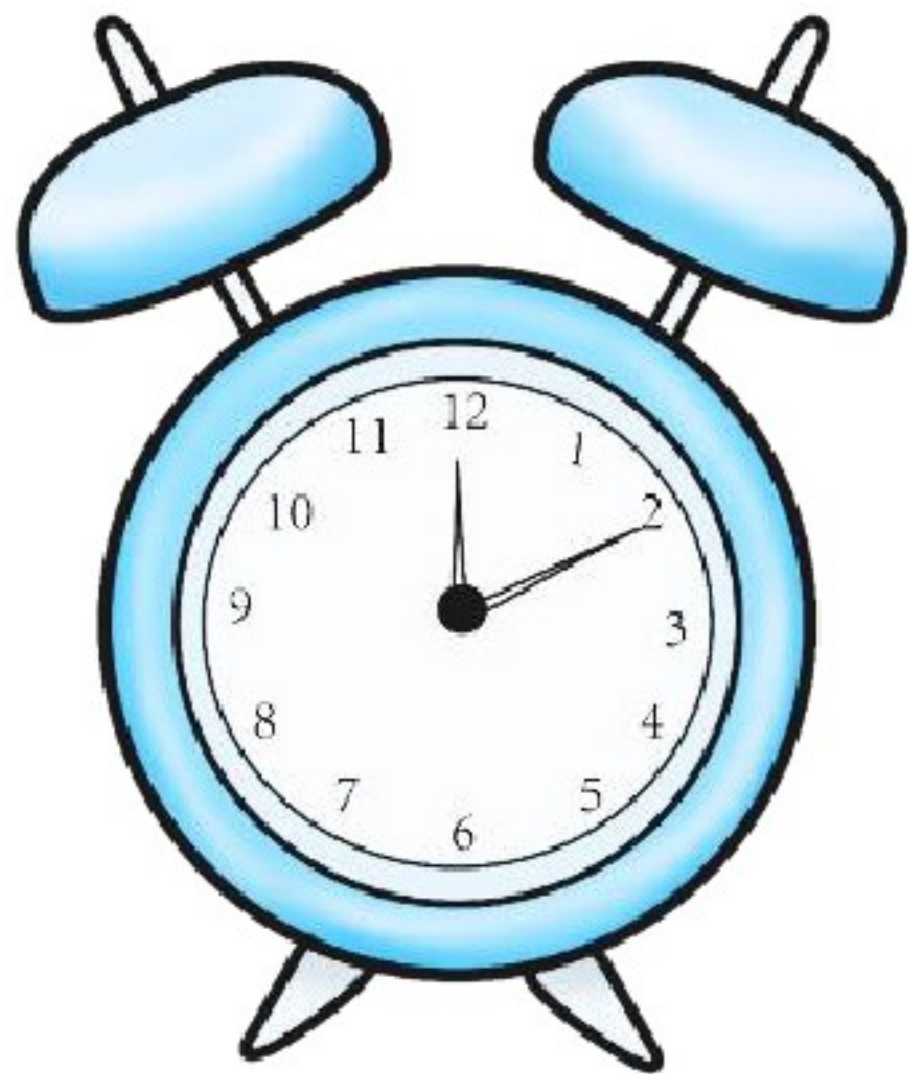


珍惜时间 冲刺期末 ppt



# 珍惜时间 赢在起点

校园教育珍惜时间主题班会

宣讲人：某某某 时间：20XX.XX





# 猜谜语

世界上有一家奇怪的银行，它给每个人都开了个账户，每天都往大家的账户上存入同样数目的资金，令你当天用完。不准把余额记账，不准预支和超支。如果用不完第二天就自行作废。请问，这家银行每天给我们存入的到底是什么？

# 目录

01

一分钟我们可以  
做些什么？

02

珍惜时间  
的名人名言

03

如何安排  
和管理时间？





一分钟我们  
可以做些什么？



# ★ 一分钟我们可以做些什么？



## 现场测试

1. 一分钟抄写英语单词比赛
2. 一分钟读课文比赛

## ★ 一分钟我们可以做些什么？

对学生来说，时间意味着——  
对工人来说，时间意味着——  
对军人来说，时间意味着——  
对医生来说，时间意味着——  
对农民来说，时间意味着——



## ★ 一分钟我们可以做些什么？



### 一分钟我们可以做些什么？

- 一分钟可以阅读一篇五六百字的文章
- 一分钟可以浏览一份40多版的日报
- 一分钟可以打字200个，读70多个单词
- 一分钟可以看5-10个精彩的广告短片
- 一分钟可以跑400米
- 一分钟可以做20多个仰卧起坐
- 一分钟可以做一次成功的助攻，一个球赛的胜败往往就在最后一分钟甚至几十秒中确定的
- 一分钟可以……

## ★ 一分钟我们可以做些什么？

### 一分钟我们可以做些什么？

一分钟在生产上可以发挥多大的作用？

一分钟，先进的运煤机可以运煤21吨。

一分钟，太阳能水泵可以抽水380吨。

一分钟，核动力潜艇可以在水下航行120米。

一分钟，大炮能发射80发炮弹。

一分钟，一台大和面机和面200斤。

一分钟，一条彩电生产线可以组装一台半彩色电视机。





# 珍惜时间 的名人名言



## ★ 珍惜时间的名人名言



生命是以时间为单位的，浪费别人的时间等于谋财害命；浪费自己的时间，等于慢性自杀。

鲁迅

岳飞

莫等闲白了少年头，空悲切。



放弃时间的人，时间也放弃他。

莎士比亚

鲁迅

时间，就象海绵里的水，只要愿挤，总还是有的



## ★ 珍惜时间的名人名言



### 鲁迅 的故事

鲁迅的成功，有一个重要的 秘诀，就是珍惜时间。鲁迅十二岁在绍兴城读私塾的 时候，父亲正患着重病，两个弟弟年纪尚幼，鲁迅不仅经常上当铺，跑药店，还得帮助母亲做家务；为免影响学业，他必须作好精确的 时间安排。此后，鲁迅几乎每天都在挤时间。他说过：“时间，就像海绵里的 水，只要你挤，总是有的。”鲁迅读书的 兴趣十分广泛，又喜欢写作，他对于民间艺术，特别是传说、绘画，也深切爱好；正因为他广泛涉猎，多方面学习，所以时间对他来说，实在非常重要。他一生多病，工作条件和生活环境都不好，但他每天都要工作到深夜才肯罢休。

## ★ 珍惜时间的名人名言



### 爱迪生 的故事

爱迪生一生只上过三个月的小学，他的学问是靠母亲的教导和自修得来的。他的成功，应该归功于母亲自小对他的谅解与耐心的教导，才使原来被人认为是低能儿的爱迪生，长大后成为举世闻名的“发明大王”。爱迪生从小就对很多事物感到好奇，而且喜欢亲自去试验一下，直到明白了其中的道理为止。长大以后，他就根据自己这方面的兴趣，一心一意做研究和发明的工作。他在新泽西州建立了一个实验室，一生共发明了电灯、电报机、留声机、电影机、磁力析矿机、压碎机等等总计两千余种东西。爱迪生的强烈研究精神，使他对改进人类的生活方式，作出了重大的贡献。

## ★ 珍惜时间的名人名言



### 白头翁 的故事

有一只“好看的小鸟”，它有尖尖的嘴、细细的脚、一头乌黑浓密的头发，它想学一套不平凡的本领，可不平凡的本领是什么呢？

有一天小鸟在树上玩，树顶上传来一阵“咔咔”的声音，原来是喜鹊在造房子，小鸟想：这可能是个不平凡的本领，它飞到喜鹊面前说：“喜鹊大哥，请教我造房子吧！”喜鹊说：“可以，但是造房子很辛苦，你能做到吗？”小鸟爽快地答应了喜鹊，小鸟说：“这还不容易？”前几天，它很勤快，过了几天它想：“每天都要叼树枝，而且要一根一根地叼，太累了！”于是它拍拍翅膀飞走了，不干了。



# 如何安排 和管理时间



## ★ 如何安排和管理时间？



自修课上，李丽翻开语文书看了起来。看着看着，突然想到下节课就要上数学课了，老师要求提前预习，熟悉一下数学公式，于是她翻开了数学课本。这时，她听到同桌正在读外语，马上想到外语作业，于是又急急忙忙地翻开了外语课本。她头脑里乱糟糟的，想法很多。下课铃响时，李丽还在冥思苦想。

## ★ 如何安排和管理时间？



### 问题思考

请你将大石块、小石子、沙子三样东西同时都装在一个杯子里，而且还要装的最多。应该怎么装呢？

## ★ 如何安排和管理时间？

01

珍惜时间首先体现  
为合理安排时间。

02

合理安排时间要考  
虑自己的实际情况。

03

合理安排时间要考虑  
自己的实际情况。

## ★ 如何安排和管理时间？



### 1、珍惜时间首先体现为合理安排时间。

我们每天要做的事情可能很多，分出它们的轻重缓急，以便合理安排这些事情。

1.紧急且重要：

3.重要不紧急：

2.紧急不重要：

4.不重要、不紧急：

## ★ 如何安排和管理时间？

### 合理安排时间要考虑自己的实际情况。

每个人都有自己独特的“生物钟”，在一天中，有些人属于百灵鸟型，早上精神好、效果高，“一日之计在于晨”。

有些人属于猫头鹰型，晚上精神集中、思维活跃，学习效果好，他们“奇思常伴夜色来”。

还有些人属于混合型，他们上午10点前后、下午5点前后效率最高，这种人一般占50%左右。例如，巴金喜欢挑灯夜战，艾青则早上诗兴大发。



## ★ 如何安排和管理时间？



**珍惜时间还要学会有效利用零星时间。**

在一分钟里面，你能做什么？创造出多少精彩？每天空余的时间可以利用起来做自己喜欢的事情。

## ★ 如何安排和管理时间？

### 定制生活目标

定制生活目标，按照重要程度排序

### 集中精力完成最重要的任务

有了目标后，就要制定完成目标的任务。如果你的目标是健康，那你就要每天尽早锻炼身体。

### 铭记你的最重要的目标

如果你的目标过多，那么就每天优先完成最重要的五个目标。最好把这五个列一个优先顺序表。

### 不要太执着于完美

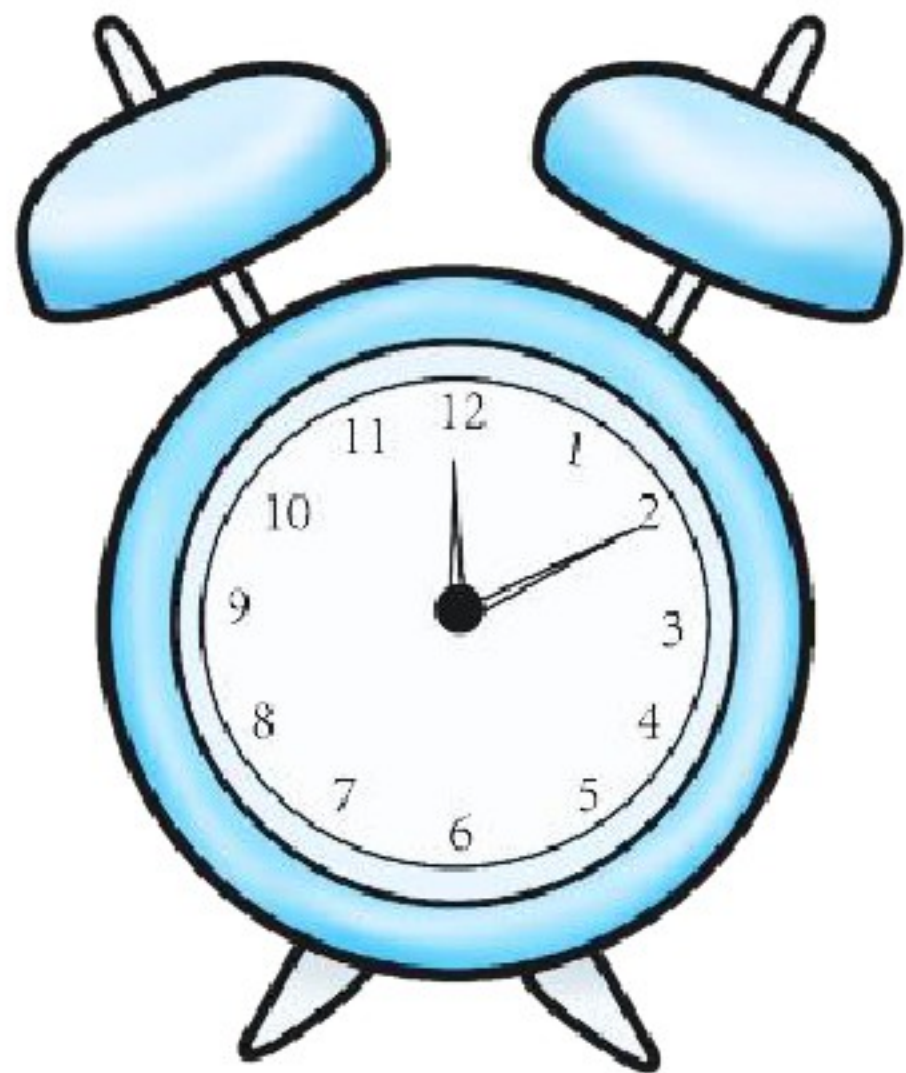
不要太执着于完美，你想把每一件事都做得完美无缺。但是，完美只能浪费时间。在适当的时候放手不是一件坏事。

## ★ 如何安排和管理时间？

### 问题讨论

1. 根据自己的情况，把每天要完成的事情填在表格里，和同学互相交流，分析我们的计划存在的问题和改进的方法。
2. 结合上一节课关于制定计划的要求，进一步完善自己的学习计划。





# 演示完毕 感谢观看

校园教育珍惜时间主题班会

宣讲人：某某某 时间：20XX.XX

