

最新中小学复学第一课心得体会 高中生 复学第一课心得体会(实用9篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

中小学复学第一课心得体会篇一

近年来，全球范围内爆发的新冠病毒疫情给人们的生活带来了巨大的冲击。由于病毒的传播，学生们不得不在家中进行远程学习，与同学和老师们的亲密互动被迫中断。然而，随着疫情的得到控制，高中生们终于迎来了复学的机会，这对我们来说是一次重要的转折点。在复学的第一课上，我深深地体会到了很多心灵上的震撼和启示。

第一堂课开始时，教室里座无虚席，同学们的面容充满了期待和兴奋。大家欣喜地发现，毕竟网上课堂还是无法与真实的学习环境相媲美的。我们仿佛触摸到了久违的学习氛围和师生互动的温度。在老师的讲解下，我们重温了一些之前在家中学习时仅通过在线教学难以理解的知识，领会到了更深一层的思想内涵。同时，课堂上的同学们能够互相讨论问题，向老师提问，这给了我们更多的机会去解决疑惑和认识到自己的不足。

复学第一课上，我还意识到了课堂之外的重要性。长期以来，我们在家里习惯了浸泡在自己的思绪世界中，缺乏与他人的交流和互动。现在，我们重新聚集在一处，相互分享经历、思考问题、交流想法，这种集体学习的氛围无疑能够带给我们更多收获。在课后的问答时间里，同学们积极踊跃地发言，与老师互动，使得课堂变得更加生动有趣。我明白了即便网

上课程较为方便，但它不能完全取代现实中的学习和人际交往，只有将两者结合起来，我们才能获得更全面的教育。

除了课堂上的受益，复学第一课还令我体会到了自律的重要性。远程学习的时间相对较为自由，但这也给我们带来了困扰。我们很容易拖延任务，丧失学习的规律性。而在课堂上，我们必须遵守一定的时间表，按时完成练习和作业。这需要我们具备很好的自律能力，时刻保持专注和高效。通过第一课的学习，我认识到自律在学习中的重要性，只有掌握好时间和任务管理，才能更好地适应高中生活的要求。

复学第一课上还给我留下了关于团结互助的深刻印象。由于疫情的突发，高中生的学习几乎全部从线下转移到线上，导致之前默契合作的机会减少，同学之间关系的疏离感增加。然而，回到课堂后，我感受到了同学们之间的友善和合作。大家相互配合，互相帮助，在解决问题和学习上互相支持。在我困惑的时候，同学们总是耐心地给予指导，使我能够很快找到解决方法。我明白了团结互助的重要性，集体的力量远胜过个人的努力。只有团结合作，我们才能战胜困难，取得更好的成绩。

通过高中生复学的第一课，我对学习和人际关系的重要性有了更深刻的认识。我明白了课堂之外的交流和互动对知识的吸收和成长的促进作用，明确了自律和团结互助的重要性。我相信，在未来的学习中，我将更加珍惜与老师和同学的相处时光，更加努力地学习和互助，不断提高自己，为实现更好的人生奋斗，为社会的进步贡献自己的力量。

中小学复学第一课心得体会篇二

今天我收看了新课堂同心战“疫”，这节课令我受益匪浅，刻骨铭心。我对新型冠状病毒有了更进一步的了解和认识，学习并掌握了预防措施，同时也对中国在疫情中的担当感到骄傲自豪。

磨难压不垮，奋起正当时。在祖国上下万众一心，众志成城做好新冠肺炎疫情防控工作的特殊时刻，我们不能亲临主战场，但我们能坚持在大战中坚定信心，不负韶华。

首先，新型冠状病毒是一个大型病毒家族，因为表面的突起像国王头上的王冠，所以叫冠状病毒。它是目前已知的第七种可以感染人的冠状病毒，被感染的人群一般会出现咳嗽、发烧、头痛、胸闷等症状。

其次，新型冠状病毒肺炎虽然来势汹汹，给我们的生活都蒙上厚厚的阴影，但是作为学生的我们，要把这次疫情当作是一种学习的机会，去学习那些奋战在第一线的医护人员的那种处变不惊、舍己为人的精神。我们要利用好这个机会，静下心来想一想自己的学习计划，人生规划，树立正确的人生观、价值观，把我们的祖国建设的更强大是我们每个人的使命。

另外，还要学会如何做好防护措施，第一，尽量不出门，如果必须去公共场所，记得一定要佩戴口罩，第二，要经常洗手，第三，不要过度疲劳，这样会降低免疫力。

疫情在全球的蔓延速度之快，威力之猛，使得世界不断聚焦中国防控疫情的成功经验，认为中国采取了最有效、最灵活、最积极的严格防控措施，有效遏制疫情，为世界公共卫生事件作出重大重要贡献。中国战疫速度、决心和力度是世界的榜样。中国有非凡的基础和制度。

中国有着非凡的基建和制度。迅速组织人力开展大规模的工程，建立发热门诊，迅速隔离感染者。鼓励在线医疗。关闭学校，为隔离在家的人文配送医药和食物等。科学技术成为防控急先锋，救援机器人，无人机、人工智能等技术用于防控。消毒机器人、智能头盔。配备热像仪的无人机和先进的面部识别软件。一些外卖平台，利用机器人将食物从餐厅送到配送员和顾客手上。中国的学校停课不停学，数百万学生每天通过直播软件上课。疫情下的许多行业仍然保持繁荣，

包括健身，厨艺和音乐等线上课程。

疫情如令，责任如山。在这场众志成城的战斗中，中国人民的团结信念和责任感令世界印象深刻。经过这一堂战“疫”课的教导，我明白了很多，我明白了少年强则国家强，少年独立则国独立的道理，明白了爱国的意义，不仅仅是一堂课。更是对我们的人生引领。

虽然，不能亲临战场，但是我们永远是国家，武汉的后勤部队。中国加油，武汉加油，钟院士加油！希望疫情早点结束，早点能够回学校上课！最后，为逆行的勇士们祈福，平安归来！

中小学复学第一课心得体会篇三

作为一个中小学学生，每年开学后最期待的事情就是第一课了。第一课不仅代表了新学期的开始，更重要的是它传递的是我们国家的传统文化和价值观念。在这些课程中，我们学到了很多道理和智慧，形成了我们今天的行为准则和价值观。

第二段：过去的第一课经历

我记得我上小学的时候，每年第一课的内容都是围绕着国旗、国歌、国徽等国家象征展开的，班里会举行一次升国旗仪式，然后进行一些国旗护卫队的表演。这种感觉让我有一种自豪感和国家归属感，愿意为国家、为人民做出自己的贡献。而到了初中，学生们已经渐渐成熟了，第一课的内容更多的是思想品德和行为规范，例如班主任讲解“爱国、诚信、友善、勤奋”的内涵等。通过这些内容的介绍和学习，我更清晰地了解到什么是做一个合格的公民和学生。

第三段：现在的第一课经历

到了高中，第一课的内容又有所不同。高中学生已经进入了

青春期，思想和行为已经明显成熟起来。第一课的内容主要着重于如何正确地面对青春期的问题和挑战，例如班主任会讲解学生压力管理、情感问题、校园欺凌和自我控制等知识。通过这些内容的学习，我对如何做个有趣、坦率和负责任的人有了更好的理解和认识。

第四段：第一课的意义

通过这些年的学习与感悟，我深刻地意识到第一课的重要性。第一课不仅仅是学习知识的时间，更是一次对学生素质的熏陶和对未来道德行为准则的塑造。我们应该珍惜第一课，从中汲取营养，砥砺品德与信仰。因为在一时间限制较短的第一课中，我们能够了解很多道理、价值观和文化的内涵，这是需要后续很长时间才能学到的。

第五段：结尾

总之，第一课的开展在中小学生的成长过程中是至关重要的。第一课不仅给我们带来知识的丰富和多样性，同时让我们对国家、家庭、个人的发展建立了一种正确的观念和认识。希望今后，每一个学生都能了解第一课的意义和价值，从中积累资源，塑造自己的学习格局，积累经验，不断提高自身素质，成长为社会需要的人才。

中小学复学第一课心得体会篇四

20__年，是不平凡的一年，因为新冠，打破了宁静，而大家一起奋战！从复工、复产、复学，到恢复安详。而我，也长大了，上了六年级，今年9月1日开学，我也像往常一样观看《开学第一课》。

啊！是最伟大的钟南山爷爷来了！钟南山爷爷一脸慈祥地向我们讲了他的故事。钟南山爷爷出生在南京，他出生的年代，战火纷飞，南京大屠杀时，日本飞机炸了他们家那小小的房

子，他的奶奶扒着砖找到了他！钟南山爷爷（小时候）满脸都是黑的。后来，在父母的影响下，他选择了从医，他之前想过很多职业，但一想：治病救人，也挺好！20__年的非典，他有担当精神！又是新冠，他第一时间赶到前线，分析“人传人”。我们应争求上进，让国家强大起来。“90后”医疗队代表也来了！他们是新时代的年轻人，身上有很多宝贵的地方值得我们学习。他们与合唱团唱了一首歌《和你在一起》送走了第一篇章。

临时搭建的方舱医院，有一间专属于高三毕业女孩付巧的“梦想教室”，她当时因患新冠，只能在这小小的药物间里学习，她还结识了刘进哥哥，算她的老师。我从这个女孩身上看到了她的坚持、好学！后面来了一位特殊的人——张定宇院长，因为他患有渐冻症，但他仍继续为疫情奋战，坚守岗位，乐观面对渐冻症！解放军援鄂团队代表毛清是他的朋友，因疫情工作，不能握手、拥抱，他们就用胳膊肘互碰，表示打招呼。毛清说，他不认为抗疫是逆行，他更觉得是一种冲锋！最后一首《草》，代表我们人多力量大，战胜了疫情。

随着新冠疫苗的来临，陈薇院士与我们分享了关于疫苗诞生的故事与知识，还有在前线与病毒作战的经历，她说：“除了胜利，别无选择！”然后张文宏主任为我们送上了既科学又实用的“十大少年儿童卫生健康宝典”，让我意识到了公共卫生的重要性。吴尊友说大数据为我们及时疫情防控提供了宝贵的新技术，为安全生产、复工复产献上了科技的保障。通过谢军设计师的讲述，我才知道北斗在疫情防控期间也有重要作用！激励我们为中华之崛起而读书。

今年的《开学第一课》主题定为“少年强，中国强”有独特深刻的意义，既指我们少年儿童在疫情斗争中的坚强和成长，表达了对于投身祖国未来建设的美好期望。

中小学复学第一课心得体会篇五

随着疫情逐渐得到控制，学生们终于迎来了复学的日子。在这段时间里，我作为一名高中生，对于复学第一课有了一些独特的体会和感悟。复学第一课不仅仅是为了补课和复习知识，更是对我们学习态度和思维方式的一次引导和提醒。下面，我将以五段式的形式展开，分享我对复学第一课学习的心得体会。

首先，复学第一课扎实了我们的基础。长时间的停课在一定程度上影响了我们对知识的掌握和理解。复学第一课对于基础知识的复习和巩固起到了至关重要的作用。在这节课上，我们老师结合我们自身的情况和特点，讲解了一些重点和难点知识，梳理了知识体系，填补了我们的知识漏洞。因此，复学第一课让我们快速回顾了之前学习的内容，并且为后续学习打下了坚实的基础。

其次，复学第一课加深了我们对学习的重视。长时间的休息让我感到学习的重要性和珍贵性，而复学第一课更加加深了这一认识。经过近半年的停课，在疫情阴影的背后，我们深刻体会到了学校教育的意义和作用。课堂是知识的源泉，学校是我们成长的摇篮。在这个特殊时期，复学第一课告诉我们学习是如此不易得来，我们要深刻珍惜学习的机会，努力迎头赶上。

第三，复学第一课提升了我们的学习热情。长时间的居家学习，对我们学习热情的冲击不可小觑。在这种模式下，学习时常受到环境的干扰，缺少老师和同学的激励支持，难免出现学习乏力和动力不足。而复学第一课的到来，像一股清风吹进了校园，全面激活了我们的学习热情。现场的互动、老师的解惑、同学的互助，让我们重新体会到了学习的乐趣和动力，激发了我们对知识的渴望和探索的热情。

第四，复学第一课教会了我们如何高效学习。长时间的停课

让我们的学习方式发生了改变。在家学习的日子里，我们习惯了自主学习和独立思考。但是，学校复学后，迎来了老师的精讲细讲，学习形式上的转变。我们需要适应和调整学习节奏，提高学习效率。通过复学第一课的实践，我们学会了如何合理安排时间、精力和精神，如何在学习中找到问题、解决问题，如何利用线上资源和书籍进行深入学习等等。这些高效学习的方法和技巧将在我们的学习生涯中发挥重要的作用。

最后，复学第一课让我们明白了学习是一种态度和习惯。无论是疫情还是不疫情，学习都应该是我们生活的一部分。复学第一课告诉我们学习应该贯穿我们的一生，不仅仅是为了应付考试，更是为了提升自己的综合素质和未来的发展。学习不仅仅是知识的堆积，更是一种思维方式和人生观的塑造。复学第一课唤醒了我们旺盛的求知欲和探索欲，使我们更加明白只有持之以恒、坚持不懈地学习，才能取得更好的成绩和更大的成长。

总之，复学第一课是我们复学后的“新起点”。它不仅为我们回顾了学习的基础知识，加深了对学习的重视和热情，教会了我们高效学习的方法，还提醒我们学习是一种态度和习惯。我们应该珍惜这次机会，坚定学习决心，努力追求卓越，为自己的未来铺好坚实的道路。

中小学复学第一课心得体会篇六

金秋九月，我们又迎来了崭新的开学季，而九月__日这天，重返校园的除了学校的教职工，学生，还有大家的老朋友——《思政第一课》。

作为大型教育公益节目，《思政第一课》每年的主题以及教育热点话题都不一样，给学生带去的感悟与启示也不尽相同。

今年上半年好不热闹，跨年之际，中国的“太空出差三人

组”仍在遥远的空间站工作、生活，用脚步丈量宇宙的浪漫，为我国航天事业的发展做出了重大贡献；北京冬奥会上，中国的奥运健儿在赛场上挥洒汗水，奋勇拼搏，以体育与世界相拥；再到中国共产主义青年团成立100周年，百年沧桑，风雨兼程，如今依旧砥砺前行，在伟业中书写青春的荣光……一一细数，这些“大事”无一不展现中国的大国风采。毫不意外，今年《思政第一课》的主题是_____。

全程观看下来，《思政第一课》不仅主题结合当下时事，让学生能轻松了解身边事，并且通过一个个故事的讲述，传播正向能量，潜移默化中，激发青少年的爱国意识，利于我们学生世界观、人生观、价值观的正确构建。

这是一个全新的时代，也是一个伟大的时代，生在当下的我们，更应明白和平盛世来之不易，当自觉学习文化知识，强身健体，铸牢民族共同体意识，为祖国的光明未来奋发向上，团结一致，为实现伟大中国梦步履不停，砥砺前行。而这也许就是《思政第一课》存在的意义，让处于萌芽发展期的青少年明白，何为家国，何为大我。

不知道你们看完《思政第一课》有什么感悟？一起来讨论分享吧，说不定我们都有一样的学习榜样与前进目标！

思政第一课心得体会（精选篇10）

中小学复学第一课心得体会篇七

复学德育第一课已经结束，我们终于回到了校园。这节课非常重要，它是我们重新踏进校门的第一步，它也提醒我们，在这样特殊的时期，如何面对新的学期和新的挑战。我从这节课中获得了许多启示和体会。

第二段：课程内容

在这节课中，老师以一个真实的案例为例子，向我们讲述了一位学生因玩快手，耽误了学习，最终导致成绩下滑的故事。这个案例的主要目的是提醒我们，在面对任何诱惑时，要时刻注意维护自己的学习目标。老师告诉我们，学生在学习的路上一定会遇到很多困难和诱惑，面对这些问题，我们要学会如何正确的选择。

第三段：自我反思

这节课对我影响很大，让我反思了自己的学习态度。在过去的学习中，我常常会受到其他事情的干扰，导致无法集中精力学习，也无法进步。而这节课提醒我，在学习中要把注意力集中在重要的事情上，不要被零散的琐事所干扰。

第四段：有效的学习管理

除了注意力的集中，老师告诉我们一些有效的学习管理方法。例如，做好学习计划，利用好学习时间，学习方法的选择等等。这些方法帮助我们可以更好地安排自己的学习时间，更高效地完成学习任务。通过这样的学习管理，我们可以更好地掌握学习的重点，更好地完成学业。

第五段：总结

总体而言，复学德育第一课是一节非常有价值的课程。通过这节课，我们了解到了如何重视学习，管理自己的时间和精力来更好地完成学业。同时，这节课也提醒了我们，在面对任何诱惑和困难时，要时刻维护自己的学习目标，不要被外界的干扰所影响。最终，我想说，我会积极应用这些知识和方法，更好地完成自己的学习任务。

中小学复学第一课心得体会篇八

古人云，“活到老，学到老”。在社会生活节奏加快，知识激增的当代，作为以“传道、授业、解惑”为己任的教师，需要抓住各种学习的机会，不断充实自己的知识，提高自己的素养，促进自己的专业发展。因而，不管参加有组织的学习活动还是自我学习，教师都要管理好自己的行为细节，提高学习的针对性和实效性。于是在寒假中，我阅读了《教师第一课》这本书，这本书是朱永新老师和高万祥老师共同编写的一本关于教师成长的一本书。这本书带领我与一位位历史上的大教育家交流，了解他们的理论、思想以及对教育的感悟；从第三章开始谈到作为一个教师应该做的一些，心理学的学习、爱，而如果要让自己变得优秀的话只靠这些还远远不够，还要阅读、写作、演讲、交流。也让我从多个视角解读了作为教师应该具备的条件和素质。也深切地体会到，做教师不容易，做一个优秀的教师更不容易。教师需要不断地学习，修炼。

在学习了众多的教育家的教育理念后，我深切地感到，要想当好教师，首先要学会做人，教师本身就要好好的修炼自身，我们是不可能教给学生自己没有的东西，教育就是潜移默化的影响，教育就是言传身教的结果，教育就是人与人之间不断影响的结果。所以，教育者身上具备的一切都会影响到自己的学生的。孔子一生谦虚好学，他在教育自己的弟子的时候，也总是身体力行，用自己的言行来教育和影响他的弟子的。陶行知主张的“生活教育”以及“教学做合一”的理论，其核心都是在强调要在道德修养方面下功夫，认为道德理论和伦理观念只有落实在行动上，才具有真正的价值。可见，如果教师没有一个高尚的品行，没有一个健全的人格，又怎会带给学生健康的教育呢？教师不好学习，不思进取，又怎会教出博学上进的学生呢？所以，教师要先修炼自身，从道德修养到学识素养全方面的丰富自己，为自己能给学生树立榜样而努力。

除此之外，育人则是教师工作的重要内容。教师的教育行为要发挥理想的效果，必须摆脱枯燥与乏味的单一说教，关注自身行为的细节，从细小之处来影响学生。比如一句平常不过的话，一个细小不过的动作，都有可能给学生的心灵烙下痕迹。一次无意的非言语行为失误，一句脱口而出的伤人之语，则有可能疏远师生之间的关系，使教育产生的真实影响与预期的目标背道而驰。可见，教师的教育行为是多么的重要。

在阅读中我最喜欢读的是阅读中我最喜欢读的是第一章《书写教师的生命传奇》和第四章《师德的核心是大爱》。其实我觉得第一章第一个题目“教师的职业天命”更好一些。我们每一个人都在抱怨社会对我们有偏见待遇不高，我感觉还是在于我们自身不够强，没有让大家、社会看到老师的教育力量，恰恰相反的是在我们教师群体中却出现了很多不和谐的音符。教师的工作时间长，要求高、压力大等等因素使我们许多教师产生了对教育的无力感，倦怠感，都认为教师没意思。而正是这种观点导致我们不愿因进步，从而一步步走进困惑之中。翻开本书一开头就引用了《论语》《大学》的几句话，作为一个人我们要有一种“老者安之，朋友信之、少者怀之”的目标，要以此为人生的目标去努力不断实现，而实现的方法就是“皆以修身为本”。何谓修身？修身，是指修养身心，努力提高自身的思想道德修养水平。作为一名教师我们修的是什么？正如书中说道：秉承儒家修身齐家，进而改良社会的传统，以“老者安之，朋友信之、少者怀之”为朴素的人生之志。我相信我们每位老师都有了这种：提升教育质量，改变社会对我们教育的不良看法这种责任，那么教育的春天就会到来，到那时我们就可以大胆自豪的说我们是天底下最光辉的人。

在说说第四章《师德的核心是大爱》。作为一名教师必须要具备师德，那么师德的核心就是大爱。这份爱比母爱更严厉、比父爱更专业。这份师爱更广博、更无私、更专业、更智慧。做一名优秀的教师就要不断地学习，不断地读书，只有这样

才能让自己的学生幸福，让自己快乐。“师者，人之模范也”。在我市教师大练基本功的今天，对教师有了更高的要求，就像全国著名的语文教育专家靳家彦老师说的：教师不是诗人，但要有诗人的气质；教师不是演员，但要有演员的才能；教师不是哲人，但要有哲人的思想；教师不是将军，但要有指挥千军的气概。语文教师尤其应当如此。一笔好字，一口标准的普通话，一腔与学生融为一体的热情，一颗真挚而善良的心，所有这些，才能构成一位语文教师的神韵。我在努力，向这个方向努力。我知道要提高教师的专业素质非读书积累不可。日子要一天天的过，书要一页一页的读，不读书的人，一天看不出来，一个月看不出来，时间一长就会看出来，教师和教师的差距也就拉开了。书就像微波，从内向外震荡着我们的心灵，徐徐加热，精神分子的结构就会改变了、成熟了，书的效力就会凹显出来。读书的人，善于倾听；读书的人，乐于思考；读书的人，勇于决断；读书的人，充满自信；读书的人，充满阳光。我自己读书也带领着我的学生们读书，我告诉学生们：阅读是一种美好的精神活动，一种获取知识的重要源泉，一个民族自强不息的重要标志。我们一起畅游在书海之中。我们一起品《三国》，一起读《论语心得》，一起背上《智慧满行囊》，一起走进《昆虫记》??越读书，我们越感到内心越丰富，感觉社会、人生周遭一切的时候，心境也不一样了，觉得人生是那么有意思，是那么丰富多彩。书看多了，我就觉得自己不只活过一回，而是和书中的人们活了上百回、上千回，获得了生命的厚度和审美的愉悦，人也会变得更乐观、更充实。那种书卷气就会从人的灵魂和骨头、从人的眼底无声无息地散发出来，这就是人世间最美丽的东西。

真心感谢朱永新先生为我们一线教师提供的这本《教师第一课》，我相信它只是为我更多地了解教育思想和理论打开了一扇门，我将会更多地阅读无数的教学名家的思想，跟随他们的脚步，更多地践行和努力发展自己教学水平。

中小学复学第一课心得体会篇九

随着疫情逐渐得到控制，全国各地的中小学正逐步复学。作为学生，我们终于等到了重返课堂的时刻。7月1日，我迎来了中学复学的第一课。这节课让我有了许多新的体会和感受。在这次复学的第一课中，我对学校的防疫措施有了更深入的了解，同时也意识到自己在学习上的不足之处。

第一段：对学校的防疫措施有了更深入的了解

在第一课开始之前，我们全体学生都接受了学校组织的疫情防控培训。这次培训详细介绍了疫情防控常识和学校的相应措施。我了解到，在学校内，我们要保持社交距离、勤洗手、戴口罩等，以减少感染风险。同时，学校还设置了测量体温的检查口岸，对进入学校的每一位师生进行体温检测，确保每个人的安全。此外，校园内的教室、食堂等公共区域也进行了管控，保证了学生在安全的环境下学习。通过这次培训，我对学校的疫情防控措施有了更深入的了解，也更加有信心在学校内安全学习。

第二段：觉察到自己在学习上的不足之处

复学后的第一节课，我们班主任安排了一次小考，检测我们在疫情期间的自主学习情况。这次考试让我明显感觉到自己在学习上的不足之处。由于网课的缺席和分散学习，我对一些知识点的掌握不够牢固，导致有一些题目答错。尤其是数学，由于没有及时去复习和问老师问题，我在考试中遇到了一些难题，感到非常吃力。这次考试让我深刻认识到，自主学习的同时，及时复习并向老师请教是非常重要的，以免在学习上掉队。

第三段：作为学生，要养成良好的卫生习惯

在这次复学的第一课，老师还特别强调了卫生习惯的重要性。

疫情发生后，我们深刻认识到了保持个人卫生的重要性。在课间，老师让我们养成勤洗手的习惯，并教我们正确的洗手方法。此外，老师还告诉我们不要乱扔垃圾，保持课桌整洁，以营造一个良好的学习环境。我意识到，作为学生，养成良好的卫生习惯不仅能够保护自己的健康，也能够为他人创造一个干净整洁的环境。

第四段：感受到了课堂氛围的变化

与网课相比，返回课堂上课的感觉确实不同。在课堂上，我能够和同学们面对面交流，老师也能够实时解答我们的问题。这使得课堂气氛更加活跃和互动。此外，老师还引入了一些新的学习方法，通过小组合作和思维导图等方式提高了课堂的趣味性和效果。这让我感受到了实体课堂带来的独特魅力，也更加珍惜和喜爱在课堂上学习的时刻。

第五段：对未来学习的期待

在第一节复学课结束后，我对未来学习充满了希望和期待。我意识到，自主学习的同时，积极参与课堂讨论和互动非常重要。我希望能够通过努力提高自己的学习能力，充分发挥在课堂上学习的优势。同时，我也决心更加注重自己的个人卫生和学习习惯，以保护好自己和他人的健康。我相信，只有这样，我才能在新的学期中取得更进一步的进步。

总结：

第一课不仅仅是我们中小学生复学的一个节点，更是一个新的开始。通过这次复学第一课，我对学校的防疫措施有了更深入的了解，也迫使我意识到自己在学习上的不足之处。同时，我也明白了要养成良好的卫生习惯，珍惜实体课堂的学习时刻。我期待未来的学习生活，并愿意通过努力提高自己的学习能力，为自己的未来铺就更加广阔的道路。