

最新周记新闻报道 防疫心得体会周记(实用10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

周记新闻报道篇一

去年以来，疫情的严重性让人们不得不对生活进行大大的改变。而在这样一个时期，防疫措施显得尤为重要。与此同时，防疫并不只是政府的事情，我们每个人都需要参与其中。在这段时期，我通过实践与思考，总结出了一些防疫心得体会。

第二段：坚持戴口罩并做好个人卫生

在日常生活中，不论是在公共场所还是在封闭空间内，我都坚持佩戴口罩，有效地避免了口腔飞沫的传播。并且，我也更加重视个人卫生，经常洗手、消毒以及烘干。依靠这两项防护措施，我避免了被病毒感染的风险。

第三段：减少不必要的外出，保持社交距离

由于病毒传播的极高可感觉性，密集场所的聚集也成为病毒传播的高危行为之一。为了避免感染，我通常在家中工作，尽力减少产生外出的理由。而在外出时，我也会尽量维持社交距离，减少接触其他人的可能。这样既可以保护自身安全，也可以避免感染家庭中的成员。

第四段：积极参加线上学习、工作

在这段时间内，线上教学与工作成为了更为普遍的选项。相

比于实体课堂与考勤机构，线上自学可以更为便捷、灵活，并且不受地理位置的限制。我也借此机会，可以在家中参加一些学习与工作，从而在不降低效率的情况下，避免接触人员、减少感染的风险。

第五段：总结提高，前行防疫

总的来说，这段时间的防疫学习是一次人均必备的体验和经历。以疫情为契机，我们可以从不断尝试、总结中，发现更多的问题和改进空间。即便将来没有疫情爆发，我们的生活也有了更多的智慧、更多的安全感。因此，在未来，无论何时何地，我都将会坚持相应的防疫措施，保护自己与身边的人，以保证健康、快乐的生活。

周记新闻报道篇二

自新冠疫情爆发以来，全球都陷入了前所未有的危机之中。作为一个普通人，防疫成为了我们每一个人的责任。在这场战役中，我也有着自己的一些心得体会，愿意与大家分享。

第二段：严格执行个人防护措施

在日常生活中，我们必须时刻保持警惕，注意防护。我时刻佩戴口罩，洗手频繁，避免去人多的地方。在家里也会及时清洁空气，保持室内通风，并且经常使用消毒液消毒。只有严格执行这些措施，才能在疫情面前做到有力的自我防护。

第三段：齐心协力，共同抗击疫情

在疫情期间，每个人都是整个社会抗疫的一份子。除了自我防护，我们同样需要关心、照顾身边的人。不要恐慌，不要传谣传言，保持理智的态度和行动。在社交媒体上，我也习惯分享一些抗疫经验、正确的防护方法和消息，以帮助更多的人加强防疫意识。

第四段：在家工作，利用时间学习提升

随着疫情的扩散，越来越多的公司实行“在家办公”，这需要我们自己规划时间，统筹工作和生活。在工作之余，我想尽可能地利用好这段时间，学习更有用的技能和知识，提高个人素质。我订阅了许多线上课程，比如烹饪、编程、文学等，这不仅丰富了我的生活，更让我感受到满满的成就感。

第五段：正视疫情，积极应对

虽然疫情严峻，但是我们不应该气馁或失望。只有一心向前，积极面对才能抗击疫情。我认为，在这个特殊的时期里，唯有信任科学、遵守防疫规定，增强个人的抵抗力，才能有力地战胜疫情。最后，我希望我们每一个人都能积极行动，为抗击疫情贡献力量！

周记新闻报道篇三

耳边静的可怕，只有偶尔的翻书声，长长的灯管殷勤的将光从屋顶倾泻而下，铺满在一张张擦着高高书塔的桌上，流过初中的电线里流来，流向高中的课堂。恍惚间就成了高中生了，恍惚间就成了大孩子了。一切都像梦，但却有那么真实。梦想中的社团，超现实的作业，半梦半醒间，最初的星期匆匆划过。

“坐在一中的教室里，翻着新的课本，听着新的老师讲课”，这是军训时最大的愿望亦是初中四年的愿望，在开课的第一天成了现实。我依然清晰的记得那天心底的欣喜与温暖，幸福的彩泉盖也盖不住，拼命的溢出，在嘴角泛起圈圈的涟漪。高中的一切都是那么的新奇，一整天都沉浸的在欢乐里，就算是有六七张的讲义要做，第一次在小吃街买饭，第一次上晚自习，第一次回家时能看见星星的愉悦却以将它重重淹没、温暖、融化，成为快乐的一部分洋溢在嘴角上。

第一次感觉到什么是度日如年。晚自习的亲情加入使得高中的课程这部三年连续大剧的每集时长大大加长。若只是你觉得度日如年那可能还真的没什么，但要是清晨起来完全全的把周三当成了周五那就真的有点恐怖了是吧。一周下来，只是一周下来，我却觉得像是过了整整一个月且毫不夸张的腰酸背疼腿抽筋。日子的突然加长着实让我这个在初四时却习惯了早睡晚起的悠闲生活的孩子相当的难受。周末没假期，晚上回家时都能看星星，晚上洗澡头发干不了，早晨刚露彩云就得起，课上困得要死，下课就趴在桌上补觉……真的是觉得一下有些应付不了。记不全的笔记，超快的讲课速度，听不懂的专业术语，大批量的知识内容……确实觉得就在崩溃的边缘。阳光不再温暖，日子变得阴霾，高中在一瞬间变得如此可怕。

已经习惯了一到周五就开始放松身心，准备好好享受周末，可突然想起这是在高中了，周六有自习了，原本阳光灿烂的脸庞瞬间变得阴云密布。老师们布置的作业写满了整整一黑板，发下来的一打试卷，不用说，这一定是为了周六一天的自习而精心准备的。眼睛一闭一睁，周六就来了。原本以为没老师看，一定会乱哄哄的自习居然居然那样安静，震惊，惊喜，嘴角又浮出了一抹笑意：呵，看来我们真的是长大了。一瞬间觉得教室的灯光似乎明亮了许多。笔尖在试卷上跳跃着，旋转、伸展，就像是冰上的芭蕾舞，轻盈且优雅。课间第一次停下笔，却听到了满耳愉悦的笑声，同学课下的疯闹，课上的认真，这一切的一切不正是我所憧憬着的么。梦想又开始变得真实，还是说我一直就在这如梦般的现实里。

伴着下课铃的响起，结束了这一周的记忆，我不想将它忘却，于是选择记录，将它们化作内心深处的星光，一点点将黑夜照亮，当它们铺满整片夜空时，我相信星空下定会是一片不输星光的辉煌。

周记新闻报道篇四

今天，我们学校开展秋游活动啦！同学们那高兴劲简直无法形容。

我们从学校出发，一路上，同学们累得筋疲力尽了，可还是有说有笑，我们互相鼓励着。“工夫不负有心人”，我们终于到达了目的地————得月山庄。

进入山庄有一种别样的感觉————凉爽，真是避暑的好地方！

我和同学们商量到山上采集标本。山上到处是野花，采都采不完，我不知采哪朵好，白的如雪、黄的赛金、粉的像霞……“你们看这是什么虫子？”一个同学惊奇地叫起来。只见这条虫子是绿色的，胖胖的身子，两只眼睛好像是谁给它画上去的。没仔细看我还以为是蛇呢！虽然我不知道这是什么虫子，但我给它取了个名字叫“胖胖蛇”，好听吧！

告诉你吧，我还在山上看到了一块大石头，上面刻着一个“佛”字。我怀着好奇的心情爬了上去，往下看，呀！真危险！一不小心就会摔下来。

……

周记新闻报道篇五

在过去的2020年，全世界都被新冠肺炎疫情所笼罩。我们不得不改变生活方式，严格遵守防疫措施，保护自己和他人的安全。通过这次疫情，我们不仅得到了前所未有的挑战，还获得了宝贵的防疫心得体会。

第二段：坚持防疫措施

我们认识到防疫是每个人的责任，只有我们每个人都严格遵守防疫措施，才能有效地阻止疫情扩散。在生活中，我们要时刻戴口罩、勤洗手、保持社交距离等。这不仅是对我们自己的爱护，也是对他人的爱护。坚持执行防疫措施，成为自觉行动的一部分。

第三段：提高健康意识

在疫情防控中，我们应该提高健康意识，注意身体健康。平时，要积极锻炼身体、多喝水、保证充足的睡眠和营养餐。如果出现发热、咳嗽、乏力等症状，要及时去医院就诊，接受检测。只有保持健康，才能更好地对抗病毒。

第四段：珍惜家人及每一天

疫情的爆发让我们重新审视生活的价值。家庭是我们最重要的依靠，也是我们最坚强的后盾。因此，我们应该珍惜与家人的每一天，共同度过难关。在疫情期间，尽管我们生活方式受到了冲击，但也积累了更多的美好回忆，更加珍惜每一天的生活。

第五段：信心与希望

在疫情防控中，我们要时刻保持信心和希望。虽然疫情还没有彻底得到解决，但我们相信人类终究能够战胜病毒。因此，我们要继续积极面对生活，克服困难，相信明天会更好。

结语：

通过这次疫情，我们不仅得到了前所未有的挑战，还获得了宝贵的防疫心得体会。在以后的生活中，我们应该继续坚持防疫措施，提高健康意识，珍惜与家人的每一天，同时也要保持信心和希望，共同迎接更加美好的未来。

周记新闻报道篇六

今年春节，爸爸回老家陪奶奶过年了，我和初一要上班的妈妈一起过年，细心观察的我发现妈妈有点孤单，我绞尽脑汁地想着让妈妈开心地笑。然后，我就想到我的拿手特长——“画画”。于是，我找来蜡笔和纸张，开始构思起来我的新年佳作。

妈妈在厨房里忙碌地做年夜饭，我就想让妈妈在新的一年里心想事成，马上封侯。于是，我用橙色画出了一个椭圆，用绿色在椭圆上画一条碧绿的枝叶，上面写上“心想事成（橙）”。我去拿给妈妈看。妈妈一看，脸上马上露出了笑脸：“画的太好了！”我一听，心花怒放，决定再画一张。随着我边画妈妈边夸奖，我画画的积极性倍涨，灵感也越来越多，不知不觉地，我已经画了好多种画了，最有含义的是马上面有只猴，这叫“马上封侯（候）”。我还想起爱运动的爸爸，把他画成了有着虎头人身的吉祥物，做着各种潇洒的动作，有打篮球的、打排球的、踢足球的，这叫“虎虎生威”，希望爸爸在新的一年里身体更加健康结实跟老虎一样。

不知不觉到了新年交接的午夜零点，窗外响起阵阵鞭炮声，我突然感觉爸爸不在身边我们好没意思，不像一个真正的家，于是我就画了一个幸福的“全家福”，画幅里大红的灯笼高高挂起、鞭炮挂着噼里啪啦响着、一个福子写在房子中间，并且福字我把它倒着写，这叫“福到了”。一家三口露着幸福的笑容。哎呀！奶奶更得画进来了，她是爸爸最惦记的人啊！爷爷刚刚去世她伤心哪也不去住，于是我又把慈祥的奶奶加在了中间，妈妈发现后立刻对我赞不绝口，夸赞说这才是真正的“全家福”。

“这么多画，放哪好呢？”我不解地问妈妈。

“贴在墙上吧！”妈妈说。

于是，我们把各种各样的画贴在一座墙上。我还把这座墙命名为“年画”墙。

用画画祝福新年，真是别有一番滋味。

周记新闻报道篇七

科技馆，相信大家都去过。昨天，爸爸妈妈带我去了科技馆。在大大的馆里，我最喜欢生物万象这个地方。

我们一进去，就被眼前的景象吸引了。高大的铁树，幽幽的小径，还有山洞，竹林，兰花，简直就像热带雨林，我们在其中探险，我们沿着幽静的小径拾级而上，两旁高大的树还有美丽的花在风的吹拂下，发出沙沙的声音，好象在欢迎我们，接着，我们穿过了水波粼粼的小池塘，又来到了竹林。成片的竹林让我心旷神怡。我们在竹林里的椅子上坐下，吃这东西，闻着竹香，真舒服。可刚出竹林，我就毛骨悚然了。在我的眼前出现了一个山洞，在山洞的上面写这“蝙蝠洞”三个大字。我两腿发软，不敢进去。心想：进去了，不就要被蝙蝠吃了吗？在洞口，我就能听见蝙蝠的声音，我更不敢进去了。爸爸妈妈哄我骗我，最终，我是鼓足勇气，塞住耳朵，一口气跑进了山洞。当我跑出山洞后，一摸头，都吓出汗了！妈妈见了笑着说：“胆可真小。”

我们参观了各个展馆都有趣无比，还让我学了知识，我喜欢科技馆！

周记新闻报道篇八

高三是每个学子都要经历的一段重要时光。不同于初中或者高中的其他两个年级，高三对于学生来说是一种巨大的挑战和压力。作为一名即将毕业的高三学生，我深感高三的艰辛与意义。通过每周一次的周记，我体会到了许多心得与体会。

首先，高三教会了我坚持努力的品质。在高三年级，每天早起早睡，千方百计地抓住每一分每一秒的时间，因为时间对于我们来说是如此的重要。每天写作业、做习题、背单词等等，这些似乎是无休止的任务。然而，在这个过程中，我逐渐体会到持之以恒和坚持不懈的重要性。正是这种持之以恒的精神，让我能够战胜困难，迎接前行的挑战。

其次，高三让我体验到了友情的真谛。高三的学习极其繁重，没有时间玩耍和社交。因此，班级成员之间建立起了特殊的联系。班里的同学们互相帮助，互相鼓励，一起度过每一次考试和复习的艰辛时刻。在比赛中，我们相互补充和扶持，共同上进。这使我明白了友情的真正含义，友情经得起挫折和困苦的考验。

第三，高三让我认识到家庭的重要性。在高三的日子里，我感受到了家庭的支持与鼓励是多么的重要。父母不辞辛劳地为我准备三餐，嘘寒问暖地关心我的学习情况。家人的鼓励和理解让我能够坚持下去。每当遇到困难和挫折，我都能寻求到家人的帮助和鼓舞。高三不仅仅是我个人的战斗，更是一个团队的战争。家庭的付出和支持是我坚强的后盾。

第四，高三给我带来了自信与成功的喜悦。在考试和模拟考试中，我逐渐看到了自己的进步和成绩的提高。每一次成绩的进步都让我更加自信，更加坚定地前行。在这个过程中，我也越来越相信自己的能力和潜力。我意识到，只要我努力学习，付出真心实意的努力，我一定能够在高考中取得好成绩。

最后，高三让我体会到了快乐和成长的意义。尽管高三是一段辛苦的日子，但是其中也充满了快乐和成长。在紧张的学习之余，我们也会进行各种活动和集体的互动。这些活动让我与同学们之间的关系更加亲密，增添了我对学生生涯的美好回忆。高三的经历不仅塑造了我内心的坚韧与勇气，更让我明白了生活的真谛：忍耐与付出带来的不仅仅是痛苦与劳

累，更随之而来的是成长与幸福。

总结起来，高三是我学生生涯中最艰难的一年，但也是最有意义的一年。通过写周记，我深刻地体会到了坚持努力、友情、家庭的重要性，同时也感受到了自信与成功的喜悦以及快乐和成长的意义。这些心得与体会将一直伴随着我，指引着我未来的道路。无论面对什么挑战，我都会努力坚持下去，因为高三的经历已经将我变成了一个更坚强、更成熟的人。

周记新闻报道篇九

高三是人生中非常重要的一年，是整个学生时代的关键时刻。这一年里，我们经历了许多艰辛和挑战，同时也收获了许多宝贵的成长和体验。通过记录每周的心情和感悟，我有机会回顾自己的学习和生活，总结经验，反思不足，以便更好地迎接未来的挑战。

第二段：学习的心得体会

高三是人生中最紧张、压力最大的一年。面对繁重的学业和备战的压力，我意识到了良好的时间管理的重要性。坚持制定每日的学习计划，严格执行时间表，合理安排学习和休息的时间，调整状态，提高效率。同时，要保持积极的学习心态，面对困难勇敢迎接挑战，相信自己能够战胜一切困难。此外，与同学互相学习、互相鼓励也是非常重要的，集思广益、共同进步，取得更好的成绩。

第三段：生活的心得体会

高三不仅仅是学业上的压力，生活上的压力同样不可忽视。在追求学业的同时，也要合理安排自己的生活。坚持适量的运动，保证自己的身体健康，缓解压力，提高精力和注意力。有时间与家人交流，享受和家人一起的时光，给自己注入爱与温暖。此外，拓宽自己的兴趣爱好，鼓励自己多参加社团

活动或志愿者工作，培养自己的社交能力和团队合作意识，丰富自己的人生体验。

第四段：心态的调整和价值观的塑造

高三是一个重要的人生转折点，也是磨炼自己心态的时刻。在面临考试焦虑和未来选择时，要保持积极向上的心态，相信自己的实力和潜力。要正确看待成绩，不以成绩来评价自己的价值，而是关注自己的成长和进步。同时，要培养持久的毅力和耐力，坚持不懈地追求自己的目标。用正确的心态面对高考，无论结果如何，都要对自己充满信心和自豪。

第五段：展望未来，感悟人生

高三的种种经历和体验让我对人生产生了更深刻的见解。我明白了付出努力才能获得回报，明白了坚持不懈才能克服困难。我学会了珍惜时间、珍惜机遇，学会了用心感受生活的点点滴滴。高三的心得体会将伴随我走向大学和未来，让我更加坚定地迎接未来的挑战。无论成功与否，这段经历都将让我成为更好的自己。（1200字）

周记新闻报道篇十

晚上，月儿正圆，姑姑从西安赶回家，终于与家人团聚。她和叔叔回来时，竟大包小箱提了五六盒月饼，还不算单位发的，什么米琪、安琪、正宗的广式、武式月饼是应有尽有。大家在一起赏月。

可觉着有点无聊，我和妹妹想出了一个高招，便拿着笔当话筒，对着大家：“谈闲话不如干点实际的，现在我们开个晚会。”妹妹说：“咱们来玩七敲八过十五圆，谁输谁就出个节目！所谓七敲八过十五圆，就是咱十口人，一人报一数，到七时敲桌子，八时喊过，十五时用手等个圆。”

窗外，月亮圆得像个玉盘，万家欢乐无比，人们沉浸在八月十五的月色中……