

# 最新民族舞的心得 第一次军训心得体会(大全7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 民族舞的心得篇一

9月12日是我们军训的第一天，也是三天中最不懂事的一天。那天晚上教官罚我们做半个俯卧撑，回到宿舍大家都出声，害怕教官罚我们，虽然我们团结了，但这是被动的。下午我们的闪电报数比赛我们班夺得了第一名，是因为我们有一颗为班级争光的心，所以我们是主动的团结。第二天也过去了。

到第三天早上，我们在结营仪式中，让我真正地长大了，让我们知道了什么是责任。就因为我做错一个动作，害得陈嘉雯多跑了一圈，不是我不会，而是我没有认真。就因为我的六个字：“对不起，我错了。”，让陈嘉雯多跑了一圈，我很愧疚。因为有些女生哭了而其他的人也哭起来。我本来想哭的，但是我忍住了因为我知道我们的哭不能陈嘉雯减少圈数，所以我只能做好每一个动作不要给陈嘉雯再增加负担。但我后来实在忍不住了，因为我看见陈嘉雯已经快跑不动了，还在为别人打气。

军训的收获，最重要的就是真正地长大了，懂得了什么是责任。

## 民族舞的心得篇二

在我的生活中，我经历过许许多多的事情，但最让我难忘的就是第一次军训。

放暑假的时候，爸爸说，他给我报了一个军训夏令营，我特别高兴。去夏令营的前一天晚上我把军训所需要的物品全部整理好了。

去的那天早上，我们坐着大巴车一路直通济南，汽车走到有山的地方，过了三四个隧道，又行了几百米，这才到了军营。到了军营，营长先给我们分队，我是第三队的，又分配了教官，又给每个人发了军衣，然后又让教官去给我们安排宿舍，我的宿舍里有四个人。除我以外，他们三个的分别是：彪彪，虎哥，白俊伟。我们在宿舍里换了军衣。换完军衣之后，过了一会儿教官让我们到操场集合。我们慢悠悠的走到操场，营长给我们开会，具体说这七天主要的活动项目。大会完了以后，我们举行了足球比赛，篮球比赛和拔河比赛。到了晚上我们吃完饭，有回宿舍休息去了。

第二天，我们学了端正的站立和端正的蹲下。我们本来以为端正站立是很容易的呢。没想到，教官教完我们之后，就让我们在原地站立半个小时，稍微动一下还得打报告。我们好不容易才熬过了这半个小时我们身上的汗一片一片的。端正的蹲下也是这样的。到了晚上我们吃完饭又看了爱国电影。

第三天，第四天，我们参观了军事博物馆，科技馆，济南的广场。这两天晚上我们还举行了晚会，每个同学都表现了他们自己的才艺。

第五天，我们上午去爬山，在山下往山顶上看，山顶像一只老鹰那钩子似的嘴。我们爬完山到了中午回军营吃饭到了。下午我们又去了济南野战训练场。在训练场内我们分为二队一对是警察，另一对是小偷。我们拿着枪——激光枪。我们在山里打枪。

第六天，我们上午学唱“感恩的心”，“团结就是力量”，到了下午我们就开始发奖仪式。

到了星期天我们该回家了。我们告别了军校。我军训的时间并不是很长，但给我留下的印象却很深刻。通过这次军训，我养成了爱学习，勤奋，热爱体育的.小军人。我体会到做军人的艰苦。我也要像军人一样严格要求自己。

这就是我的难忘的“第一次军训”。

## 民族舞的心得篇三

每个人都知道，口腔健康是我们身体健康的一个重要因素。但是，很多人却常常忽略了对口腔的保健。牙齿上积累的菌斑和牙结石，会导致口臭、蛀牙、牙周病、甚至心脏病等多种疾病。因此，保持口腔卫生是非常必要的，而洗牙便是一种重要的口腔保健方式。

### 第二段：洗牙的过程

我第一次去洗牙的时候，感觉有些紧张。不过，洗牙的过程非常简单，整个过程大约需要半个小时左右。先是口腔检查，确定口腔的状况和问题，然后咨询医生的建议。接下来，医生会用洗牙机喷水、喷气和振动的方式将牙齿表面积累的菌斑和牙结石清洗掉。对于牙齿敏感的人，医生会在洗牙前先涂上保护剂，以减少敏感感受。清洗后，还要用专门的氟化物液或者牙膏进行涂抹，以补充牙齿的矿物质。

### 第三段：洗牙的感受

我第一次洗牙的时候，感觉洗牙的机器会发出一些小声响，但并不是很吵闹。医生会很细心地安慰和指导，让我感到很放心。美中不足的是，有的时候我会感受到一些轻微的疼痛。但是，疼痛的程度并不大，让人感到可以忍受。整个过程之后，牙齿感到非常清爽，就像是剃须刀刮过的感觉。

### 第四段：洗牙后的改变

洗牙后，我感觉口腔明显变得更加清洁和健康。没有了口腔异味和牙渍，感觉牙齿更加白皙，更加光滑了。而且，洗牙后建议多喝水，还可以吃清淡的食物来保持口腔健康。我通常会定期去洗牙，让我的口腔一直保持健康的状态。

## 第五段：结语

洗牙是一种简单而且有效的口腔护理方式。作为一项口腔保健的重要组成部分，定期洗牙可以减少口腔疾病的发生。虽然洗牙有一些轻微的疼痛感，但是只要在医生的指导下，我们完全可以承受得了。对于那些还没有尝试过洗牙的人，我强烈建议你们去尝试一下。相信这会是一次非常不错的体验，并且会对你的口腔健康带来很大的改变。

## 民族舞的心得篇四

牙齿是人类的重要器官之一，牙齿的健康程度直接关系到我们的身体健康，所以我们应该关注并保护好自己的牙齿。而洗牙是牙齿保健的必要步骤之一，今天我来分享一下我第一次洗牙的心得体会。

## 第二段：预约洗牙过程及准备

在预约洗牙的时候需要提前和诊所联系，并了解洗牙的注意事项。我在洗牙前也格外注意了牙齿的清洁，特意使用漱口水及牙线将牙齿清洁干净，避免对诊所过度依赖。

## 第三段：洗牙过程

在进入洗牙诊室前，医生会先进行口腔检查，检查牙齿是否存在牙结石和牙菌斑等问题，并根据检查结果决定使用哪种洗牙器具和洁牙液进行清洁。整个洗牙过程分为超声波洗牙和手工洗牙两个步骤，需要耐心配合医生。在洗牙过程中，我虽然感到不适和痛苦，但是忍耐了下来，发现有很多不好

清洁的细节，也感受到了牙齿的舒适感。

#### 第四段：洗牙后感触

洗完牙后，我感觉牙齿亮了许多，口腔中的异味也消散了很多。经过和医生的沟通，我得知了很多保护牙齿的小贴士，比如定期洗牙、减少吃糖、及时修复龋洞等。这些都是我们平时容易忽略的问题，因此更应该注意。

#### 第五段：结尾

总的来说，第一次洗牙让我对牙齿保健有了全新的认识和体会。通过洗牙，保护好牙齿的重要性更加显而易见，也更加重视日常口腔卫生的管理。希望像我一样的人也能够把洗牙作为一种习惯，时刻关注口腔健康，保护好我们的牙齿。

## 民族舞的心得篇五

药品是我们生活中不可或缺的一部分，随着年龄的增长，身体的各种问题也逐渐增多，有时候买药成为了一种选择。第一次买药也是我们成长中的一部分，让我们认识到了药品的重要性和正确用药知识。下面我将分享我第一次买药的心得体会。

#### 第二段：购买药品前的准备

在购买药品前，要做好充分的准备工作。首先，要了解自己的病情，明确需要购买的药品名称和功效。其次，要确定药品的适用人群、禁忌人群、服用方法及注意事项等信息。最后，要确认药品的生产厂家和相关证件是否齐全。

#### 第三段：选择合适的药店

选择合适的药店也很重要。一般情况下，我们应选择正规、

信誉好的药店购买药品。通过网上检索、朋友推荐或询问医生等途径，选出具有良好口碑、药品品质保证和服务质量有保障的药店，以确保药品的安全性和有效性。

#### 第四段：药品购买和用药经验

在药品购买过程中，要严格遵循医嘱和药品说明书的要求。在用药期间要密切注意身体反应，如有不适及时咨询医生或停止用药。同时，要注意保持良好的饮食起居，配合药品的服用，加快康复过程。切忌自行增减药量或随意更改治疗方案，以避免因药品滥用等等的后果。

#### 第五段：感受和反思

第一次买药对我来说是一次难忘的经验。通过这次购药过程，我深刻认识到了药品的作用和用药方式。同时，我也明白了自己在用药过程中需要保持警觉和谨慎，以避免因个人行为而给身体造成不良影响。在今后的行程中我也会更加关注自己的身体状况，了解更多有关药品的知识，让自己可以更加健康，活力充沛的迎接未来的挑战。

#### 结尾

药品的作用和价值远远不止于治疗疾病，其更大的意义在于能够保护人们的健康和生命安全。希望大家能结合自身实际情况和药品相关知识，做到科学用药，预防疾病，快速康复，以卫生健康的状态迎接美好未来。

## 民族舞的心得篇六

直播已经成为了当今社交娱乐生活中不可或缺的一部分，大家可以在网上看到各种各样的直播，有些是游戏、美食、音乐、旅游等等。虽然我曾经斥责过直播的不良影响，但是还是有很多人推荐我尝试看直播。不久前，我第一次看了一次

直播，并重新认识了这项活动。

### 第一段：各类直播种类繁多

由于各种线上直播平台的发展，众多内容被不断推郑，使得用户的选择范围越来越广泛。如今我们可以通过手机和电脑上的直播软件观看各个领域的直播，不论是游戏领域的还是美食些，都有各自的粉丝们支持。这些不同的直播种类对于不同的观众群体都是十分吸引人的。

### 第二段：直播能够为我们带来甜美的回忆

直播让现实中孤独无聊的人们可以通过网络上的直播主和观众互动交流，从而产生了一种在线社交活动。通过跟直播主的互动以及分享经验，不仅可以扩大社交圈和增加自信，更可以在孤独难耐的夜晚里，让人们感受到社交生活的温暖和欢乐。一些直播主还会在直播中分享自己的生活，教大家做饭或是分享自己的旅游经验。这些直播也让我们在家中得到了许多不一样的体验和启发。

### 第三段：要注意的事项

当然，由于网络直播行业的尚在探索和发展阶段，缺乏规范化和监管，不少直播内容也存在着诸多问题。一些未成年人偷跑直播间，以进行低俗表演或是进行非法活动等行为，甚至还有一些恶意攻击直播主的事件。作为直播观众，我们要注意观看内容的正确的价值观和道德规范，使直播成为健康、快乐的网络娱乐，而非成为一种不健康、淫秽以及不良娱乐。

### 第四段：直播的优点和缺点

回到直播这一新兴社交方式的本质，我们需要认识到直播与其他娱乐方式一样，也是既有优点也有缺点的。优点在于可

以满足我们对于在线社交和知识学习的需求，以及带给我们愉悦的娱乐体验；缺点在于会带来一些负面或是不良的影响。这些优缺点区别也能够引导我们正确看待直播的重要性和价值。

## 第五段：结语

总之，直播作为时下十分流行的网络娱乐方式，引起了不少人的关注。在正确的引导下和提高观众的素质之后，不仅能使它发挥出更加出色的娱乐价值，也能成为一种更加有益的网上社交模式。因此，作为观众我们也应该积极参与其中，让直播成为一种更加健康、更加有益的休闲方式。

## 民族舞的心得篇七

这周要军训，我异常激动和兴奋，这可是我从小到大第一次军训呀！会有凶巴巴的教官，还会站在操场上练齐步走之类的。还没开始训练，我已经控制不住自己的手脚了。

今天下午，一个穿着白衣服，黑裤子，戴着黑色军帽的教官走进教室。他环顾了一下四周，表情严肃地说：“大家好，我姓汪，叫汪丹，希望大家能配合我做好这次军训。”同学们面面相觑、窃窃私语。随后，我们出了教室，来到了操场上，军训正式开始了。

教官带我们来到了树下，这里还算阴凉。教官让我们练了稍息、立正，还有一个我叫不出名字……不过，令我印象最深的就是练站了。

刚开始站的时候，我还精力充沛像个木头人似的一动不动。随着时间一分一秒地过去，我的体力正在慢慢消耗。再加上天气又炎热，虽然在阴凉处，可我还是能感受到，汗水正顺着我的脸颊往下滴。我想动，可是想想不行啊。教官说过：“只要一个人动，就得影响大家，同学们都得多练一会



儿呢!”我甚至能感受到我的头发被太阳晒得火辣辣的烫。接着,我觉得头脑一热,额头发晕。呀,不好,可能中暑了!可是我并没有向教官报告,我对自己说:“只要坚持,就没有做不成的事!”

看到以上内容,你一定觉得我很柔弱吧,才不是呢!哈哈,这点小case能难倒我老杨?我终于拿出我的看家本领——注意力转移法!别小瞧它哦,这可是十分管用的!我保持着刚刚的站姿,眼睛死死地盯住前方一颗芭蕉树,脑袋里想什么呢?啊,就想想我最爱玩的两款网游——《寻仙》和《qq三国》吧!……我沉浸在游戏的海洋中,时间竟过得很快!有了“注意力转移法”,简直就是“时光飞逝”!练习结束后,教官还直夸我站得挺拔呢!嘻嘻嘻!

今天的军训结束了,啊!期待着明天下午的到来!