

一年级心得体会 残奥会心得体会四年级(实用9篇)

读书心得可以促使我们思考自己对书籍内容的理解和感受，同时也可以帮助我们在今后的阅读中更加有针对性地学习。以下是小编整理的一些学习心得范文，希望能给读者们提供一些实用的写作技巧和思路。

一年级心得体会篇一

残奥会是世界上最高水平的残疾人体育运动会，参赛的是全世界的残疾人运动员。我有幸在这次残奥会中担任志愿者，这是我人生中非常有意义和难忘的时刻。通过这次经历，我深深地感受到了残奥会的伟大与充实，也更加明白了尊重和关爱残疾人的重要性。

第一天，我来到了国际残奥委员会的会场。会场早已热闹非凡，参赛的各国代表团陆续抵达。我和其他志愿者一起迎接各国代表团，给他们发放服装和相关文件。在这个过程中，我结识了来自澳大利亚的轮椅篮球运动员大卫。大卫失去了双腿，但他依然积极向上，认真和队友一同训练。他告诉我，残奥会不仅仅是一场比赛，更是展现残疾人运动员的能力和奉献精神的舞台。这让我对参与残奥会的意义有了更深的理解。

第二天，我参加了开幕式的准备工作。在开幕式彩排中，我看到了运动员们人人都笑得灿烂，他们不以残障为耻，而是用自己的实际行动告诉世界，他们也有梦想，也有能力做出卓越的成绩。当我看到他们在舞台上展示出来时，我为他们的勇气和努力感到骄傲和感动。他们的表现令我激动不已，也让我对自己的努力有了更大的动力。

第三天，我参加了残奥会的比赛现场工作。我被安排在田径

比赛的观众席上，负责引导观众们入座，并且为他们提供相关的信息和志愿服务。我看到了许多运动员在与自己的极限作战，他们虽然残疾，但他们的决心和毅力让我惊叹不已。我最为感动的是一位来自中国的运动员，在比赛中摔倒了，但他爬起来继续前进，最终取得了比赛的胜利。那一刻，我深深地明白了坚持不懈和永不放弃的力量。

第四天，我参观了残疾人绘画展。这是一场展示残疾人艺术创作成果的盛会。我看到，残疾人用绘画表达自己的内心感受，展现出了与外界一样丰富的想象力和创造力。他们的画作中充满了希望与阳光，让我感受到艺术的魅力和残疾人的内心世界。这个展览让我更加尊重和喜爱艺术，也让我更加珍惜每一位残疾人的努力和奉献。

第五天，我参与了颁奖仪式。当运动员们获得金牌的时候，他们的脸上洋溢着喜悦和自豪的笑容，我内心也随之而震撼。这一次的残奥会让我深刻地明白，残疾人不仅仅是需要我们的关爱和帮助，他们也有很大的能量和价值，他们应该得到社会的认可和尊重。每个人都应该感受到平等和公正的对待，不分残疾和非残疾。残奥会给了我一个宝贵的机会，让我去认识和了解残疾人，进而改变了我的观念和态度。

通过这次残奥会志愿者的经历，我受益匪浅。我深深地明白了尊重和关爱残疾人的重要性，也更加珍惜每个人所付出的努力。残奥会给了我一个机会去体验和感受残疾人的勇气和毅力，让我学会尊重和坚持。这次经历将深深地烙印在我的心中，成为我人生中的一个难忘的时刻。我会以这次体验为契机，努力学习，不断进步，用自己的行动去关爱他人，为社会做出贡献。

一年级心得体会篇二

自古以来，水是生命之源，也是我们生活中必不可少的。善于游泳的孩子在水中自如舞动，让人羡慕不已。然而，在游

泳中我们也会遭遇各种意外，如溺水、痉挛等。在这些潜在的危险中，了解并掌握游泳技巧成为至关重要的事情。今天，我将分享我的溺水心得和体会。

第二段：认识溺水危险

要想了解溺水心得，首先就要认识溺水的危险。溺水并不只是在深水区才会发生，在浅水区和池边也会发生。比如，当孩子在浅水区游泳时，如果不慎掉入水中，容易被水下的漩涡将身体吸住，从而无法游回岸边。此外，当人在水中出现突发情况，如痉挛、昏迷等，也会引发不可预测的危险。因此，在游泳之前，我们一定要认真了解游泳技巧和注意事项，避免发生溺水事故。

第三段：掌握基本技能

在游泳中要想避免溺水，掌握基本技能至关重要。我们需要学会蛙式、自由式、狗刨式等基本游泳动作，提高自己的游泳水平。在掌握基本技能的同时，我们还要学会如何正确呼吸，以防止出现呛水等意外情况。此外，在水中进行潜水时，需要注意呼吸与节奏的配合，避免水下缺氧的情况发生。只有掌握了这些基本技能，我们才能在游泳中自如运动，更加安全。

第四段：注意安全事项

除了学习游泳技巧，注意安全事项同样重要。我们应该选择适合自己的游泳场所，避免选择污水塘、湖泊或者没有专业救生人员的地方。在游泳时还需要注意周围的环境和水情变化，一旦出现意外情况，更要保持冷静，采取正确的救援方法，及时呼救寻求帮助。

第五段：心得体会

在我的游泳经历中，也曾遭遇过溺水的经历。那时我认为自己已经能够很好地掌握游泳技巧，但是，在做多次翻滚练习时，突然发现自己已经没有了力气，忍不住向下沉去，整个人陷入一片黑暗中。幸亏教练及时发现，采取正确的救援方法，才让我脱离险境，重新回到安全的岸边。事后我深刻认识到，只有在游泳技巧、安全知识都掌握到位的情况下，才能在水中尽情畅游，也唤醒了我更多的注意到安全事项，严格遵守注意提示，成为一名真正的游泳爱好者。

第六段：结尾

总之，游泳是一项充满乐趣和挑战的运动，只有在掌握正确的游泳技巧、学会注意安全事项的同时，才能让我们更加从容自在在水中自由畅游。因此，我们应该在游泳的过程中时时刻刻提醒自己，保持安全意识，并且练好游泳技巧，成为一名真正懂得如何安全游泳的游泳达人。

一年级心得体会篇三

黄xx快10点了，不要看书，赶紧睡觉，明天还要上学。这句话是我几乎每天晚上的唠叨话。这是我儿子的好习惯。好人生，从好习惯开始。

我是如何培养孩子爱好看书的习惯的呢？

儿子读一年级下学期开始，我和他爸协商好：“为了培养孩子看书的习惯”，晚上孩子在做作业时，我们俩不准看电视，不准玩电脑，只能看书和看报。第二天就开始执行，开始真的很难受，有时手里拿着书，心不知想什么，根本看不进去，但为了执行任务，看不进去也要装作很认真看书的样子，真的很累，但心想着是为了孩子，非做不可，坚持直到孩子做完作业为止。

大概坚持了一个月，我自己感觉每天晚上孩子在做作业时，

都会很自觉地拿报纸来看，去书柜找自己想看的书来看。慢慢地，连他爸也去买了一套《孙子兵法》看起来了。

然而，在孩子做完作业后，我都会陪他在床上玩一会儿再睡。我们玩些什么游戏呢？

我买了很多儿童读本，比如：《小马过河》、《卖火柴的小姑娘》等等。里面要有拼音的，这样好让他学一学拼音。开始我读一遍，然后把故事讲一次，他听完说：“好爽啊”！我明白他的意思是说：“真有趣”！只不过是一年级的学生，他没有这样的表达能力。

就这样坚持了一个学期，儿子晚上做完作业就会说：“妈妈，读故事书给我听”。从二年级第一学期开始，我和他每人各读一句，当读到不认识的字时，他自己拼拼音。读完一段我把内容说一次，开始每人各读一段，讲一段。接着每人各读一个故事，讲一个故事，如此类推。

可能是他赶着时间看故事书的原因，所以从三年级第一学期开始，他每天晚上吃完饭，立刻拿书包回自己房间做作业，做完作业就看课外书。就这样不但养成了爱看书的好习惯，还养成了自己自觉学习的好习惯。学习不是短暂的，是漫长的，人读到老学到老。

一切为了小孩，为了小孩的一切。就要从小培养孩子的好习惯。

孩子的阅读习惯不是一朝一夕可以养成的，需要有一个过程，循序渐进。作为家长我们要首先有一颗平常心，不追求功利，让孩子在玩的过程中阅读；其次要了解孩子，结合孩子的兴趣爱好，对孩子进行正确引导，真正让孩子有阅读的兴趣；第三就是坚持，最难的也是坚持，一旦坚持下去就会有收获。

一年级心得体会篇四

第一段：残奥会激励人的力量

这次参观残奥会的比赛场地，给我留下了深深的印象。我曾见证过奥运会的壮丽场面，但是残奥会所展现的精神和力量，让我更加震撼和感动。残奥会上运动员们以强烈的意志和顽强的毅力克服种种困难，向世界传递了积极向上的能量和勇气。他们的坚持和奋斗，真正激发了我的内心力量，让我明白了一个道理：无论身体的不完整，只要心灵坚强，就能超越极限，追寻自己的梦想。

第二段：残奥会展现的友爱和合作

在残奥会上，我看到了运动员们竞技场上拼尽全力的身影，也看到了他们场下友爱和合作的一幕幕。在比赛中，无论运动员是哪个国家的，他们都对彼此充满尊重和友善，没有任何偏见。我看到了没有残疾的运动员愿意帮助残疾的运动员，互相鼓励、互相关心。残奥会告诉我们，无论我们的身体状况如何，只要我们心存友爱和合作的理念，就能建立一个和谐团结的社会。

第三段：残奥会给我带来的思考

残奥会不仅仅是一场体育盛会，更是一次对于人与人之间关系的思考。每个残奥会参赛的运动员都有着自己的故事，他们在不同的生活环境中战胜困难，坚持追寻自己的梦想。这让我重新认识到身体残缺并不是一个人价值的衡量标准，任何一个人，只要拥有积极向上的精神和勇气，都能在生命中获得成功。残奥会让我们明白：每个人都有自己不可替代的价值，每个人都应该受到尊重和关怀。

第四段：残奥会给我带来的鼓舞和启示

看到残奥会上运动员不断超越自我、不屈不挠的精神，我深受鼓舞。他们告诉我，只要我们心怀梦想，付出努力，就能实现自己的目标。在残奥会的舞台上，那些凭借坚持和努力无论胜负都能取得荣誉的运动员是多么令人钦佩和敬仰。他们的精神鼓舞了我，让我明白到只要勇敢面对困难，付出努力，自己也能取得成功。

第五段：参观残奥会给我留下了深刻的记忆

这次参观残奥会，是我一生难忘的经历。那些奋斗、拼搏的影像以及他们所传递的精神将深深地铭刻在了我的内心。残奥会告诉我：人生并不是一帆风顺的航程，会遇到各种困难和挫折，但只要我们保持坚强和勇气，无论面对什么样的挑战，我们都能成功。这次残奥会的参观经历让我懂得了正能量的力量，也让我从中学到了很多，希望我能将这些收获运用于自己的生活中，不断提升自己，为社会贡献自己的力量。

总之，参观残奥会给我留下了深深的印象。这次经历让我重新认识到身体残缺并不是衡量快乐与幸福的标准，真正重要的是我们内心的力量和勇气。我会铭记残奥会给我带来的思考和启示，努力做一个更加积极向上的人，为残疾人群体带来更多的关爱和支持。

一年级心得体会篇五

溺水是一件很可怕的事情，当我们不小心掉进水中时，我们的第一反应就是大声呼救，但如果你不会游泳，那么很有可能会在水中丧命。每年都有很多人因为溺水而死亡，而我的亲身经历也让我深刻地明白了溺水的危害。

第二段：描述事故的经过

在去年的某个夏天，我和我的朋友们一起来到河边玩耍。当时我并不会游泳，但我并没有想到危险的事情会发生在我身

上。我和我的朋友们都站在河边玩水，突然有人推了我一下，我失去了平衡，然后就掉进了深水区。我当时非常害怕，因为我不会游泳，而且我也没有什么经验可以帮助我脱离这个危险的局面。

第三段：反思和总结

在我掉进水中的那一刻，我感到了一种无助和恐惧。但同时，我也明白了一个道理：在我们生活中，需要时刻保持警觉和冷静，确保我们不会陷入到危险的境地中。此外，我们也应该尽快学习一些基本的自救技能，比如游泳和呼救，这些技能有助于我们在遇到紧急情况时自救，并且保护自己的生命安全。

第四段：课程改进

针对溺水的危害和预防，我们的学校应该安排相关的课程，让每个孩子都学会基本的自救和防溺水技能。这些课程应该涵盖以下内容：

1. 教授基本的游泳和救援技能；
2. 教授如何识别危险的水域和警觉危险的信号；
3. 提供正确的呼救方式和急救知识。

通过这些课程，我们可以提高每个孩子的自救能力，保证学生们在遇到危险时能够及时逃离，确保他们的生命安全。

第五段：结论

总之，溺水的危害不容小觑，我们需要付出努力来预防和避免这种事的发生。当我们在水边游玩时，我们需要时刻保持警觉，确保自己的安全。同时，我们需要学会一些基本的自

救技能，这样我们才能更好地保障自己的生命安全。因此，预防溺水，加强自救技能教育，是我们都需要认真考虑并付诸行动的问题。

一年级心得体会篇六

我们在生活中常常会听到关于溺水事故的新闻，这些新闻让我们感到心痛和惋惜，也让我们深刻认识到了保护自己和他人的重要性。最近我们学校组织了一次溺水安全知识教育，我在学习的过程中认识到了很多关于溺水的知识和心得，希望能在这篇文章里给大家分享一下。

第二段：溺水的危险性

溺水是一件非常危险的事情，它有可能会对人的生命造成危险。溺水的原因很多，有可能是游泳技术不好，水流过于湍急或者人体出现了突发状况等等。我们在游泳或者玩水的时候，一定要注意自己的身体状况和游泳技术，避免不必要的危险。

第三段：保护自己和他人

保护自己和他人的安全是非常重要的，这对于我们的生命是至关重要的。在玩水或者游泳的时候，我们一定要带上救生圈和防护设备，这样即使出现危险也可以自救，并保护他人的安全。同时，我们还要尽量避免和不熟悉的水域接触，这样可以降低溺水事故的发生。

第四段：提高自我保护意识

我们在平时的生活中，也要提高自我保护意识，避免不必要的溺水危险。我们可以从增强体质健康，提高游泳技术，以及了解一些急救知识方面入手。这样即使在紧急情况下，我们也可以自救或救助他人，这是非常重要的。

第五段：总结

溺水事故的发生时常在我们身边，我们要从这些事故中吸取教训，保护好自己和他人的安全。我们要增强自我保护意识，提高游泳技术，提前做好溺水救援和急救知识的学习，这样在危险时刻可以勇敢地自救或者救助他人。希望大家都能够了解这些知识，保护好自己和他人的安全。

一年级心得体会篇七

今年寒假，我有幸拜读了被美国《时代周刊》评选为20世纪美国十大英雄偶像的海伦·凯勒写的'一部著作——《假如给我三天光明》。

这本书主要写了海伦·凯勒坎坷的一生。她在一岁时就因一场高烧失明、失聪和失语。然而，正是这么一个幽闭在聋哑盲世界里的人，竟然毕业于哈弗大学，然后又建起了一家慈善机构，为残疾人造福。

在海伦·凯勒身上，我最敬佩的精神就是坚持不懈，而事实证明：只要坚持，就会成功，记得几个月前，爸爸对我说：“跳绳不仅能长高，还能锻炼身体。”于是，我便开始了跳绳这项“功课”然而，过了几个星期，我就不高兴跳了，觉得太枯燥了，而这时，我想起了海伦·凯勒，想起了她坚持不懈的精神。想到这儿，我决心向她学习，继续坚持。终于，功夫不负有心人，几个月后，我在冬季三项跳绳比赛中获得了女子第一名。

《假如给我三天光明》这本书让我受益匪浅，大家也可以读这本书，相信它会教你许多做人之道！

一年级心得体会篇八

今天是军训的第三天了。时间过得真快，一周的`军训转眼间

已经过去了一半，我想：军训快结束了，在最后两天里，我要更加认真地训练，不然就评不上优秀学员了！从今天的表现来看，为评上优秀学员而努力的同学不止我一个。

下午军训时，我们又学了几个新动作，然后我们四支对围成一个正方形，郑教官站在中间。郑教官教好我们动作，然后我们开始练习。做到踏步走时，我们男同学可能有点儿激动，踏步越踏越快，最后简直变成了跑步，我都跟不上了。郑教官只能“麻烦”我们男同学罚蹲十分钟，然后重走。

男同学们都吸取经验，不再那么激动了。郑教官觉得这次我们走得不错，就让我们休息，可没想到，“解放”的我们还没坐下来，郑教官的“高音喇叭”又响了起来：集合！我们差点晕倒在地。郑教官看我们这副“狼狈”样后，终于“大发慈悲”：“再休息五分钟！”我们高兴极了！

说实话，三天下来，我还真觉得有点“腰酸背痛腿抽筋”！

一年级心得体会篇九

如果外出游玩，我想给大家推荐一个好地方，那就是嵩山，它的山峰高耸入云，非常壮观，还有一些丰富的历史知识。

它位于河南省的登封，一到那就能看到雄伟壮丽的高山，它的主峰峻极峰海拔高约1491米多。嵩山号称五岳之一。

在爬嵩山的路途中，我们能看见一棵棵高大的树，有的古树粗的一个人都抱不住，有的枝丫弯着好像在和你打招呼，有的像一个个站的笔直的士兵。还有无数奇形怪状的石壁，有的像一张圆圆的人脸，有的像张着大嘴的可怕怪物，还有的像坚硬的盾牌，如果你继续往上爬，越来越陡，但四周有台阶的围栏是很安全的。难以想象古人是怎么爬上这么高的山？那时候又没台阶，真的需要很大的毅力。

到达峻极峰上，往四周看，能看到环绕在旁边的云雾，犹如仙境一般。如果往下看，能看见一座座山峰，还有那悬崖峭壁，真是山景绚丽啊！

嵩山是三教的策源地。有佛教文化、道教文化、儒学文化。而且，古代的诗人们写过“嵩山近可爱，泉石吾已诺”，李白还写过“嵩岳逢汉武，疑是九疑仙”。王维也曾写过《归嵩山作》，范仲淹还写到“不来峻极峰，何以小天下”。如此看来，嵩山真是名不虚传！

我自从去年去过嵩山，登上峻极峰，这一路的见识让我觉得真是“读万卷书、不如行万里路”呀！

看了以上简单的介绍，你们是不是更想实地爬上嵩山的峻极峰，来一览嵩山之美呢？