

从我做起的心得体会 光盘行动从我做起 个人心得体会(模板7篇)

写学习心得可以帮助我们加深对所学内容的理解和记忆，并在实践中加以应用。接下来是一些关于培训心得的范文，希望对大家写作有所启发。

从我做起的心得体会篇一

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”是我们耳熟能详的诗句，但近几年来，随着人们生活水平的提高，浪费粮食的现象日益严重。近段时间，社会上流行“光盘行动”，其实就是要人们节约粮食，爱惜粮食。作为新时代的小学生，节约粮食、文明进餐是我们义不容辞的责任。

在学校里我们似乎都有这样一种感受：食堂的饭菜好难吃。于是，学生浪费粮食也成了一种常态。我们经常看到这样现象：有的同学家庭条件好，很是挑食，吃了几口饭就倒掉了，说这饭菜是自己不喜欢吃的！有的同学着急去玩，盛饭和汤的时候，走路慌张就把饭汤洒在地上！有的同学一边吃一边打闹，互相丢饭菜……这些都是浪费粮食！也许你并不觉得自己在浪费，也许你认为浪费这一点算不了什么，可是，如果你浪费这一点，他浪费这一点，大家都浪费这一点，那就是一个惊人的损失了！同时，有的同学饭前不洗手，还把吃的东西拿出食堂，边走边吃，吃完就随便丢在路上，这和挑食、浪费粮食一样都是不文明的就餐习惯！这种不文明会非常影响我们的身体健康和文明学生的良好形象！同学们，你想做个文明的小学生吗？那就从文明餐桌，拒绝浪费开始吧！

其实节约粮食，做起来很简单：吃饭时，吃多少盛多少，不要剩饭菜；不在吃饭的时候，丢饭菜玩！不挑食，无论爸爸妈妈给我们吃的，还是学校里的饭菜，都是有利于我们身体成长的，为了自己的健康，我们都要通通吃掉它！

民以食为天。生活的重要部分，每个人每天都要面对餐桌，就让文明从这里开始：养成一种科学、理性、健康的生活方式，身体力行，从我做起，从现在做起，告别陋习，携手文明，将文明餐桌进行到底。希望我们全校师生共同携手，让我们整个学校的所有饭堂，都变成一个文明、舒适的饭堂！

同学们，让我们从今天开始，做一名珍惜粮食，文明用餐的好学生吧！

从我做起的心得体会篇二

以前，我有一个挑食的毛病。每次吃饭的时候，如果碗里有我不喜欢的食物，我总会想办法偷偷地扔掉。妈妈经常苦口婆心地劝说，让我不要浪费粮食。可我一丁点儿都没把妈妈的话听进去。

春天的一个周末，妈妈要去田里种花生，我好奇地想：种花生好不好玩儿呢？于是，我自告奋勇地要求到田里帮忙，妈妈爽快地答应了。我兴奋地跟着妈妈很快来到了田里，举目四望，我发现田地里到处都是忙碌的身影，有的在播种，有的在施肥，有的在喷洒除草剂。时不时的还能听到几个阿姨在休息的间隙里，隔着山头喊话聊天，真好玩儿。

在我东张西望的时候，妈妈已经做好了准备工作，我连忙学着妈妈的样子，在腰间绑上一个装着花生种子的小口袋，我一手捏着两颗种子，一手握着小铲子，先用小铲子在事先整好的地里挖一个小洞，把种子放进洞里，接着用铲子把小洞里的种子盖上土，我想：种花生太简单。正想着，妈妈说我种的位置太低，让我把种子挖出来重新再种，好不容易找到正确的位置，我却发现妈妈已经快种完一垄地了，我急忙低头猛干，想要赶上妈妈，总算把一垄种完了，才发现妈妈早已经种完两垄地了，这时我发现自己的手火辣辣地疼，仔细一看，发现握铲子的地方长了一个水泡，祸不单行的是水泡破了，妈妈见我的手受伤了，就叫我不要种了，我只好在一

旁看着。不知道过了多久，妈妈总算把整块都种完了，她艰难地直起来腰，我看见妈妈的脸被太阳晒得通红通红的。

有了这次种花生的经历，我才知道原来普普通通的食物都要付出那么多的劳动，难怪古人说：谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。以后我也要成为光盘族，再也不会糟蹋别人的劳动成果了。

从我做起的心得体会篇三

为了使我们的民族屹立于世界之林，使这个发展中国家在世界上站稳脚跟，从现在起，必须发扬勤俭节约的传统美德，因为只有节约，幸福之花才能永放光华；只有节约，中华民族才能屹立于世界民族之林！

勤俭节约是中华民族的传统美德，中国古代就有“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”的说法。有的同学会问：“现在我们的生活这样好了，还需要勤俭节约吗？”我的回答是：“当然需要。”勤俭节约是一种美德，也是一种精神，它不以物质是否丰富为前提。

生活贫困要勤俭节约，生活富裕也要勤俭节约。俗话说：坐吃山空。历史上“今日花天酒地，明日乞讨过街头”的例子屡见不鲜。我国五代时期有李存审“赠簇教子”的故事，李存审出身贫困，40年为国征战，100多次被敌箭射中骨头，后来他做了大官，看到孩子们整日吃喝玩乐，从小娇生惯养很不放心，他就把过去从骨头中拔出的箭头送给孩子，告戒他们不要忘记勤俭节约，并说“当知尔父起家如此也。”

我国西部地区和一些偏远的山区，经济比较落后，生活在同学勤俭节约，为改变自己和家乡的命运而奋斗。

随着我们物质生活水平的不断提高，勤俭节约的精神内涵更加丰富，继承这种精神要从现在做起，古人的话今天仍值得我们借鉴：俭，德之共也；侈，恶之大也。意思是说，节约是

美德中的最大美德，奢侈是邪恶中的最大邪恶。如果我们从现在起，节约没一滴水，那么日积月累，我们就可能节约一个江河；节约没一张纸，日积月累，我们就可能节约一片森林；节约每一度电，我们就可能节约一个小型发电站！那么，既然节约这么重要，就让我们从现在起，为了使我们的国家更加富强，幸福之花用放光华而努力奋斗，养成勤俭节约的好习惯吧！

从我做起的心得体会篇四

中国人在餐桌上浪费的粮食一年高达2000亿元，被倒掉的食物相当于2亿多人一年的口粮。与此形成鲜明对照的是，我国还有一亿多农村扶贫对象、几千万城市贫困人口以及其他为数众多的困难群众。这种“舌尖上的浪费”引起人们的关注。“舌尖上的浪费”有民间的，更有官场的。人们去餐馆吃饭，点完的饭菜吃不完就直接废弃在饭店；同时，公款吃喝之风盛行，大行其道。

相比于过去，我们的条件确实好多了。然而，就在一些人摆阔气、讲排场、比奢华的时候，不要忘了，我们还有一亿多农村扶贫对象、几千万城市低保人口，还有为数众多的困难群众；不要忘了，我们还是世界农产品进口大国，资源短缺问题，依然是制约我国可持续发展的瓶颈；不要忘了，我们的人均gdp尚在世界百位之后，依然是世界上最大的发展中国家。“兴家犹如针挑土，败家好似浪淘沙”，对于人口多、底子薄的中国而言，我们绝不能容忍各种奢侈浪费。

古人说：“惟俭足以养廉。”今天，我们反对铺张浪费，不仅是因为我们的国力还远未达到富裕、我们的发展还在艰难爬坡，更因为勤俭节约是我们中华民族弥足珍贵的传统，是我们建设国家的根本方针，是任何时候都不可丢弃的传家宝。一个浪费盛行的国度，不可能涵养真正的现代文明；一个艰苦奋斗的政党，必须懂得成由俭败由奢的道理。反对铺张浪

费，我们才能在改进工作作风、密切联系群众中，始终保持艰苦奋斗、昂扬向上的精神状态。厉行勤俭节约，才能有效净化我们的社会风气，培育健康向上的文明风尚。

让我们一起加入“光盘行动”！从今天开始不剩饭！

我，是“光盘”！

从我做起的心得体会篇五

珍惜粮食首先要有序地出进食堂，以防把菜碗打翻，我们五、六年级在三、四楼，我们要提前十分钟去吃饭，要不然全校学生都到一起会很挤，有可能会摔到地上。下到操场上之后要先排队然后再走进食堂里。

第二点要做到静音。吃饭就吃饭，不能够发出一点声音。在走的过程中，有人拿着勺子和筷子敲打着碗，这是绝对不行的，因为你发出噪音影响了别人，还使别人跟着你一起敲碗。进到食堂，有人拿着打饭、菜的大勺子使劲地敲着饭缸，这也是绝对不允许的，还有人在吃饭的时候说话，这些都是不许干的。

第三点，到了最重要的一点，就是要净盘。所谓净盘就是要盘子干干净净的，一点饭菜也不能有。可能对你来说浪费一点饭菜没有关系，可当你看到装满剩饭剩菜的垃圾桶，你就一点也不觉得可惜吗？我们要做到不剩饭，不剩菜，打多少，吃多少，吃不了，兜着走。不能浪费每一粒粮食。

第四点要净桌。我们在吃饭时不能撒一点饭、菜到桌上，撒上去了就捡起来吃掉，随时随地保持桌上卫生。

我光盘，我光荣。让我们一起珍惜粮食，珍惜农民伯伯的汗水珍惜每一粒米饭，让我们一起做一个“光盘”使者吧！

从我做起的心得体会篇六

随着时代的发展，社会上出现了一些流行词，如“油菜花”译为“有才华”；“果取关”译为“果断取消关注”；“高大上”译为“高端大气上档次”……但最近我听到了一个更有趣的，“光盘行动”。我百思不得其解，便向哥哥询问什么是“光盘行动”。哥哥说：“所谓的‘光盘行动’，就是把饭菜吃的干干净净，不浪费。”我明白地点点头，心里想，原来这就是“光盘行动”啊！

第二天，我去小学给妹妹送东西时，恰好碰上他们吃早饭，我看见六(1)班的老师拿馍没拿好，掉了一个。瞬间，“白胖子”变成了“非洲胖子”。本以为老师会捡起来扔进垃圾桶，没想到老师把脏的馍皮撕掉后，留给自己吃，把好的留给了学生。

事后，我跑去问老师：“为什么当时不扔掉呢？”老师说：“你知道唐朝诗人李绅的《悯农》吗？”我说：“知道。”老师说：“那你懂它的意思吗？”我说：“懂啊。它让我们珍惜粮食。”老师笑着说：“既然知道，我们就要去做啊！你想想农民伯伯们种粮食多辛苦啊，常常顶着烈日炎炎干活，他们要是看到我们如此浪费粮食必定会很伤心啊！”我茅塞顿开的点点头，真不知道我们平时把半碗半碗的饭倒掉是怎么想的。老师还说：“别看我们丰衣足食，但是世界上还有很多地方的人们一饥饿而死。”我说：“谢谢老师，我懂了。”便跟老师再见后回家了。

我决定以后一定要珍惜粮食，加入“光盘行动”，争做节约使者。告诉大家“盘中餐，粒粒皆辛苦”的真正含义。而且对它的理解不仅是挂在嘴上更是要用行动来体现。

节约粮食，珍惜粮食，爱惜粮食不浪费这些都是“光盘行动”该做的事，这些事不必要做的多伟大，但从小事做起。“光盘行动”，从我做起！

从我做起的心得体会篇七

今天你吃光了盘中的食物了吗?是的,我校盛行的“光盘行动”在数天内就影响着成千上万的人。同学们也不甘落后,晒出自己吃得一干二净的盘子。“光盘行动”不是一阵风,而是一种文明习惯。

我上幼儿园时,妈妈教我背诵第一首古诗:“锄禾日当午,汗滴禾下土。谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”。没错,这就是李坤先生的《悯农》诗。其实,我们吃的每一粒粮食,每一样蔬菜都是农民伯伯早出晚归、无比艰辛地种植出来的。然而,当我们把剩饭剩菜乱倒的时候,同学们是否想过农民伯伯“面朝黄土、背朝天”地艰辛劳动吗?我们从上一年级甚至从上幼儿园时老师就告诉我们:要勤俭节约。我现在已经是一个四年级的大孩子,更应该做到这一点,养成节约粮食的好习惯。

记得有一次,我在食堂吃饭,盛饭太多,没法吃完,随手就倒在垃圾桶里。一位同学轻轻地走过来并真诚地告诉我:“同学,请你以后别在倒剩饭了。”我说:“为什么?”她说:“你应该知道,你所倒的这些饭菜,就是农民伯伯辛辛苦苦种出来的,你这样浪费,其他同学是不会喜欢你的。”我说:“她们不可能不喜欢我。况且,我为什么要听你说的呢?”那位同学又说:“好,既然你说其他同学不可能不喜欢你,那我也不跟你计较,我只想打个比方告诉你,假如你的父母是一位农民,他们辛辛苦苦种出来的粮食,被另一位同学给倒在了垃圾桶里,你当时心里会怎么想?”我说:“我会觉得他们这样做不好。”那位同学又耐心地说:“那就对了,我问你:“今后你还会倒剩饭吗?”我说:“不倒啦!”于是,我明白了不能浪费粮食的深刻道理。