

最新一年级居家隔离心得体会(优质10篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

一年级居家隔离心得体会篇一

随着新冠病毒的肆虐，全球各地都采取了不同的措施来控制疫情的传播。其中，居家隔离是最常见的一种方式。作为一名一年级学生，我也经历了一段居家隔离的日子。这段经历不仅让我加深了对疫情的了解，也收获了不少成长和体会。

首先，居家隔离让我更加珍惜学校生活。在正常的情况下，我们可以每天去学校和同学们一起上课、玩耍。而隔离期间，我不能跟同学们见面，不能去操场上放风筝、踢足球，不能去图书室借书。这让我意识到，原来学校的生活是如此美好而珍贵的。我开始思考如何更加珍惜平常的学校生活，更加努力地学习和享受每一天的校园时光。

其次，居家隔离让我更加注重个人卫生习惯。疫情爆发后，学校和家长们都强调了勤洗手、戴口罩等保持个人卫生的重要性。在隔离期间，每个人都需要尽量减少外出，只有在必要时才戴口罩。同时，我们也要坚持洗手，特别是在接触公共物品后。这段时间里，我养成了勤洗手、戴口罩、室内开窗通风良好的卫生习惯。这些习惯对我来说是一种宝贵的财富，无论是在隔离期间还是以后，都能保护自己和他人的健康。

另外，居家隔离也让我学会了更好地管理时间。由于无法上学，我需要在家里完成学校布置的作业和课程学习。这需要

自律和良好的时间管理能力。我每天制定学习计划，按时完成作业，同时还要留出时间锻炼身体、阅读书籍和娱乐活动。在这个过程中，我学会了控制自己的时间，合理分配各项任务，提高了自我管理的能力。这对我未来的学习和生活都大有裨益。

此外，居家隔离也让我更加关注家庭和身边的人。在平时的学习和活动中，我可能更关注同学们，而忽略了家人的付出。但是在居家隔离的日子里，我和家人呆在一起，一起度过了难忘的时光。我帮助爸爸妈妈做饭、洗碗、打扫房间，还有更多的时间可以陪伴他们，跟他们聊天，共同分享喜怒哀乐。我也更加关注身边的人，关心他们的身体和心情，希望每个人都能度过这段特殊时期。

总之，一年级的居家隔离期是我成长的机会和宝贵的经历。这段时间让我珍惜学校生活，注重个人卫生习惯，学会管理时间，更加关注家庭和身边的人。我相信，这些体会和收获将伴随我一生，并对我未来的成长和发展产生积极的影响。在未来，无论面对什么样的困境，我都会勇敢面对，坚持努力，相信自己能够克服困难，迎接更美好的生活。

一年级居家隔离心得体会篇二

由于新冠肺炎疫情的爆发，让自己不得已呆在家中，真正地和自己独处，真正地感受灵魂深处的渴望，真正地发现，原来自己是如此热爱生活，热爱生命。这一辈子，真的不想浑浑噩噩，不想简简单单，不想平平淡淡，我想，我应该做点什么，让自己的生命的余热发挥到最大。

在家看了鲁迅先生的纪录片，专家评论，上世纪20年代，鲁迅先生在肉搏深不见底的黑暗，他发挥自己生命的余热，去努力唤醒沉睡在铁笼子里的人们。是他们引领大家看到了民主自由的希望之光，是他们肩负使命，传播正义的能量，5.4青年节是对他们最好的祭奠。这是他们所思所想所做的一切。

又看了秦始皇统一中国的纪录片。秦始皇结束了几百年列国征战的场面，建立了统一的王朝。他的报复是如何让这个庞大的帝国生存运转下去。这是个世纪难题，他采用了李斯的建议，建立了中国中央集权制的政治体系。这个政治体系延续了1000多年。这是他的所思所想所做的一切。

回到自己身上，我们日常的所思所想是什么？细思极恐，真的只是想赚更多的钱，过更舒服的生活。好像没有什么了。突然想起了，秦国采用商鞅变法后让农民长期持有土地的权利，各地农民纷纷来到秦国的场面。这个政策是让国家运转的目的，吸引了当时大量的人。相信每一个政策背后都有他的目的，那我们该如何抓住呢？我们就像当初的农民的一样，我们的思考就是可以更好的活着，更体面的活着。

那机会在哪里？我们应该关注什么？我想很清晰了，我们每个行业的政策，都应该是我们最先关注的，政策给我们创造力有利的环境，让我们做任何事情都有方向。然后了解了方向，去思考自己可以做什么，自己可以贡献什么，让生命发挥价值！

一年级居家隔离心得体会篇三

随着社会的发展，人们对生活质量的要求越来越高，为了使自己的居家环境更加舒适和美观，很多人都在努力学习居家装饰知识和技巧。而对于孩子们来说，启蒙教育不仅要在学校中进行，还应该在家里适当引导孩子学习生活常识，让他们逐渐成长为居家小达人。在这篇文章中，我们就来分享一下一年级小学生居家小达人的心得体会。

第二段：培养孩子的居家意识

亲子间的共同参与，是孩子们成长的重要环节。在孩子小学一年级时，我们可以通过教育孩子如何自己收拾物品，如何将家里的垃圾分类处理等，来逐渐培养孩子的居家意识。同

时，还可以让孩子们主动参与家务，如整理书柜、洗菜等，让他们在实践中学习居家技巧。

第三段：增强孩子们的创造力

作为一名居家小达人，孩子们需要具备一定的创造性和艺术感。我们可以让孩子们尝试一些DIY的小手工制作，如搭建居家乐园、制作宠物窝等。这样的活动既能锻炼孩子的动手能力，又能增强孩子们的创造力和想象力。

第四段：引导孩子们了解家居文化

家居文化是人类文化的重要组成部分之一。我们可以逐渐引导孩子们了解传统家居文化，如茶文化、书法等。同时，还可以让孩子们了解国外家居文化，如日本的整理术、瑞典的儿童房设计等。这样既可以让孩子们拓宽视野，又可以使孩子们在学习过程中得到快乐。

通过上述的培养、启发和引导，我们可以逐渐将孩子们培养成为居家小达人。在这个过程中，孩子们可以充分发挥自己的想象力和创造力，达到了锻炼自己的目的。同时，让孩子们从小学会独立和自理能力，更是为将来的成长打下坚实的基础。在这个意义下，居家小达人的培养不仅体现了居家生活的技巧和美感，更是教育孩子如何健康成长的重要一环。

一年级居家隔离心得体会篇四

日子过得真快，转眼一学期过去了，我已经和孩子们一起走过了一年级。看着孩子们一天天的成长，一天天的进步，我心里很高兴。孩子们从不会读题、不会做作业到孩子们尝试自己读题、独立完成作业的确需要一个过程，但只要坚持下来，孩子们会进步非常快的。

1、口算训练必须坚持。自去年9月份至今，我的孩子们口算

训练一直未曾间断过，每每感到家长有些松懈时，我就会及时沟通、督促。一年的坚持，孩子们的口算速度和准确率越来越高。我们做数学老师的都知道每次考试最让人心痛的就是原本会做的题孩子们算错了，而且还常常不是少数学生，我们也常常会埋怨孩子马虎，做题不细心，实际上这都是因为口算基础没打好的缘故。在今后的教学中我也会继续坚持。

2、教会学生自己读题越早越好。早在一年级刚刚开始的时候我就开始教学生自己读题，我觉得孩子们自己读题做题的效率要比老师读题好的多，孩子们自己读题时，在读的过程中他可以有更多独立思考的空间。尽管一开始很困难，毕竟刚刚入学的孩子识字量大都比较小，但我没有气馁，大概坚持到一个月多一点的时候，我突然发现我的孩子们基本上都能自己读题了，我很欣慰。而且能认真读题的孩子，学习成绩提高的非常快。

3、深入解读教材，沟通知识的内在联系。每一个数学知识都不是孤立的，彼此之间都是紧密相连的。数学教师如果自己都不知道各知识彼此间的沟通，那教给孩子们知识必定也是一个个割裂的知识点，前后联系不起来。所以，一年来，我在教学中不只是就知识教知识，而是沟通各知识的内在联系，梳理各类知识的教学结构，然后用结构来教。比如在学习10以内数的认识和20以内数的认识之后，有关数的认识的教学结构就逐渐形成，那么在100以内数的认识中，孩子们就不教就会了，因为他们已经掌握了方法。

一年来的一年级教学真的很累，但收获很大，在一年来的教学之中，让我逐渐学会了怎样思考问题，学会了站在孩子角度来认识数学，学会了怎样解读教材。在教孩子们的同时，我自己也成长了许多，现在回头想想，我感觉认真读教材、教参真的很重要！

一年级居家隔离心得体会篇五

自2020年开始，由于新冠疫情的影响，许多学校在为了保障学生的安全健康，开始了居家学习模式。这也给了我们学生们一个全新的体育课程体验——一年级居家体育课。这种体育课程不需要大量的场地、器材和人力，只需要一些简单的器材或者什么都不需要，就可以轻松让学生们完成锻炼。

第二段：从课程内容角度介绍居家体育课的特点

居家体育课的课程内容十分丰富，不仅有常规的铃铛操、拉伸运动和拍手跑步等活动，还有很多我们平时不会想到的、创意十足的运动项目。例如，老师会布置一项任务，要求我们在室内用吸管吹玻璃球，或者把瓷器从桌子上拨下来，强化了我们的手眼协调能力和生活技能。还有两人协作项目，老师会布置给我们一些简单的体育搭档运动项目，如“托球”、“抱肩绕圈”等，加强了同学们之间的协作水平。

第三段：从学习体验角度介绍居家体育课的好处

在居家体育课的学习中，我们可以自由切换练习时间和地点，这样既不会影响我们的学业进度，也不会妨碍我们的生活节奏。另外，居家体育课还可以在在一定程度上缓解学生应对疫情带来的压力和焦虑，使得学生能够保持积极向上的状态。

第四段：从家庭共建角度介绍居家体育课的意义

居家体育课在我们的家庭共建过程中也发挥着积极的作用。我们在课程中会遇到一些需要家长和孩子共同参与的体育活动，如跳绳挑战、洒水比赛等。这些活动促进了亲子关系的沟通和交流，让孩子在锻炼身体的同时培养家庭和谐的氛围。

第五段：总结

回顾一年级居家体育课的学习经历，正是由于这种体育课程的出现，使得我们在疫情期间仍能坚持锻炼，保持身心健康，并在与家人亲子共建中度过愉快的时光。在未来的学习中，我相信居家体育课会继续作为一种重要的学习方式，在促进我们身体和家庭健康方面发挥更大的作用。

一年级居家隔离心得体会篇六

本文目录

1. 一年级心得体会
2. 一年级班主任工作心得体会
3. 一年级新生入学教育心得体会
4. 高一年级新生军训心得体会

又从新踏进了新生生活。在每个新生都要接受入学前的军事训练。记得3年前第一次接受军事训练，明白到军队里面严谨的纪律。但是那时候懵懂的我，还是不明白到底我们为什么要接受军训。到现在，已经是高二的学生了，16岁，说大不大说小不小。说什么的，也总明白到底为什么要接受军训吧。就是为了我们以后更好的生活。其实军训啊，实质就是一个课堂教育，是非常有意义有必要的的一个课堂。

记得3年前的军训，我在同一间学校军训。那时候我们还要穿上军装。觉得那时候好看极了，很帅气的样子。威风凛凛。到现在的军训，虽然军装不用穿了，身上的负担也少了。但是，却比以前严了好多。这越来越体会到部队令人惊叹佩服的纪律。因为真的需要非一般的毅力。但是觉得这军训是很有意思的，我真正体会到队伍的团结，队伍的纪律……这些感想在初一时候没有的，那时候只知道很辛苦。那辛苦日子过完就算了，没再深思熟虑什么了。但是越大越多的感想就会自动浮现了。

说说对教官的意见，其实也没有吧。我知道这不算什么，因为这比起军队，还差得远呢。我怕我看着会流泪呢。因为军队生活，自己也联想得到的情景。也许也是平时看电视看的多吧。我就觉得教官已经很体谅我们的了，我们应该珍惜才对。

10天时间，已经过了4天了。我会好好地坚持到最后的。军歌也唱嘛……鼓励鼓励下是需要的。

教官，您带着帽子都看不出来，原来您才19岁哦！年龄没有限制。您始终都是我尊敬的教官！还有6天的时间，辛苦您了！

一年级心得体会2篇 | [返回目录](#)

本人这学期带的是一年级，下面就开学以来的班主任工作实践来说说自己的心得。

一个班五十几个学生，性格特点不同，兴趣爱好不同，家庭教育不同，甚至所受的家庭教育也不同(上的幼儿园也不一样的。)想让小学里一些规范较好地落实到这五十几个学生身上去，需要正确、清晰的工作思路、恰当的教育方法、灵活的教育机智、新活的教育思想。

从清晰的工作思路上来说，一是引，二是扶，三是重点攻关。引就是引导学生了解学校的日常行为规范，尽可能地引导学生理解为什么要这样做；引就是引领学生组建真正意义上的班集体，每个同学时时处处想到自己的行为能不能为班集体增光添彩，会不会影响班集体的荣誉。每个同学要热爱自己的班级；扶就是具体指导学生将学校的一日常规行为落实到学生日常的行为中去。就拿做操来说吧，首先要向学生明确出操的要求：在教室或走廊上排队时要做到“静、快、齐”，下楼梯时要右行，从一楼前面的空地到操场的行径途中注意力要高度集中，眼睛看前面，一个一个的要跟紧，前后空的距离不能太大，进入操场后快速找到自己的位置站好，听好老师的口令，认真执行，退场时，认真听老师的指挥，快速行

动。以上要求很具体，老师在指导学生，要进行监督、提醒、批评指正，甚至艺术化地惩罚，以使将行为规范落实到位，内化为自然的行为，长此以往养成良好的习惯。重点攻关就是针对一些有难度的活动、一些规范有难度的学生采取的攻破措施。就有困难的学生，有些是在家庭中或在幼儿园时养成的不专心的习惯，换句话说就是注意力不集中，对于这些学生除了严厉的批评，引起他的重视，还及时地提醒，反复地提醒，及时调整自己的注意力，还要与家长取得共识以便于一致地教育、监督、促进其改掉坏习惯，养成良好的行为习惯。

从恰当的教育方法上来说，让低年级的学生养成良好的行为习惯，空洞的说一些条条框框是起不了多大作用的，要根据年龄特点开展一些活动，让学生在乐于参加的活动中养成良好的习惯。比如，在课堂上听课，教师除了告诉学生要学会听说读写外，还要将这些技能变成他们乐于接受的童谣形式，在每节课上不断地、适时地提出来。不仅让他们记住，而且要变成他们的行为。还有在面对学生犯了错误以后，要根据不同性格的人采取不同的办法。比如，那些脸比较“厚”的学生，批评的要严厉些，即“下猛药”对于那些智力发育相对落后的学生，不要将他们与其他同学一样要求，要经常提醒，甚至帮助他们做好。对于那些智力发育好，但行为习惯不好的学生要狠狠批评发，这就所谓“响鼓要重锤敲”。

从新活的思想上来说，第一，首先要经常看看别的班级是怎样管理的，别的老师是怎样教育学生的，及时向别人学习；要用发展的眼光来看待的学生，一届和一届的学生不一样，时代在发展，每个时代的人都有自己的时代特点。现代媒体形式多样，虽然是一年级的学生，但是接受信息的渠道多，不能太小看他们。

一年级心得体会3篇 | 返回目录

今秋，我带上了一年级。我所带的一年级二班共有学生52人，年龄一般在6周岁左右，我们班的学生大部分是农民工子女，

家庭环境对他们有着一定的影响。在这些学生中也有几个学生上课特别吵，不停的做小动作；有个学生还常常拿别人的东西；好多学生在下课时间大吵大闹的；有几个学生作业不及时完成，即使错了也不订正；有的学生常常将纸扔在上……我觉得当务之急是养成良好的习惯，这对于学生的学习，个人成长都是非常有利的。

一、对于学生上课特别吵，不遵守纪律，大声喧哗的问题。

一到老师讲作业，学生声音非常大，老师讲什么其他学生根本听不见，一次、两次还好，长期下去是不行的。这时，我就放慢节奏，停下来，先让学生安静，让学生讨论这样做的结果是什么，有什么坏处，你应该怎么做，再把自己说的做一做，有的学生经过教育，不专心的坏习惯就改正过来，有的学生还是不行，我就让他在班级中找一个学生学习，以他为榜样来要求自己。这样尝试了两个星期后，学生在上课时已经能做到安静。

二、对于个别学生拿别人东西的问题。

在我的班里，有几次学生跑来告诉我，他的笔不见了，于是我便帮着查，查着查着原来是在旁边的同学那里。我再问旁边的同学，他说是他捡到的，小学生真是天真，将捡到的东西当成是自己的。我问他，这支笔不是你的，你知道？他说知道，我又问，不是你的，那是谁？他说，是别人的。别人的应该怎么办？应该还。通过几次有针对性的教育，并将教育的成果告诉学生，慢慢的，班级里少东西的事儿少了。

三、对于学生间的争吵，如何建立集体观念的问题。

在一年级，特别是刚入学时，学生常常堵在办公室门口，大声的告诉老师，谁打人了，谁骂人了，谁推人了，这样既难看，也难听，影响老师的工作，更不利于学生的学习，危害十分大。其实仔细思考，不难发现，学生告诉都是一些鸡毛

蒜皮的小事情，并不是原则性的大问题，对于这类问题，可以通过对学生的教育来尽量的减下来，我与学生一起讨论，这些事情完全可以是你让下，我再让一下就能解决。我给学生机会，比比谁能解决这样的事情，这样一来，学生告诉的事情明显的少了，当然，有些伤团结的事情还是要重点的加以解决，以免形成恶劣的班级风气。整个班级看起来是面貌焕然一新，非常团结。

四、对于学生不认真学习，不完成作业的问题。

在班级里，有的学生上课不认真听，常常做小动作，手里一直是不停的，等到让他说的的时候，他就什么也不知道了。对于这样的情况，首先，让学生知道养成良好学习习惯的好处，接着，共同制定出下一步的步骤，然后让他坚持到底。有的则不完成作业，对于这样的学生，要进行必要的思想教育，然后，“查”是十分的关键，自己查与他人查相结合，长久下来，他也明白了，作业是要完成的。通过两个月的教育，我的这帮学生上课基本能安静的学习，课间也不大喊大叫了；不再有人去拿别人的东西了，同学间也能友好相处了；学习也是越来越认真，不交作业的人也越来越少了，地上也十分的干净。我觉得，一个班集体已经初步建成，当然，这与同学们的努力是分不开的，今后我们还要多学习，多工作，争创文明示范班集体。

一年级心得体会4篇 | 返回目录

“给我一批学生，还你一支部队”这是基地教官对学生的要求，听着就有一种气势，其中也夹杂着怀疑与夸大。毋庸置疑，过程决定结果，这样巨大的改变(美好的结局)背后需要不尽的汗水与毅力。就如雨后的绚丽彩虹，雨下过，哭过，天际才会涌现七彩虹桥。那时的颇多感触才是一切最美好的见证。

你是柔情的，有说有笑，有歌舞相伴的。烈日下，汗水中，

随着总教官的一声号响，在苦苦的等待中，迎来了那片刻的休息。时间或许不长，却是我们最enjoy的时刻。我们盘腿而坐，跟着教官学唱军歌，与教官开开玩笑·谈天说地，在欢笑中相互认识，相互了解。渐渐的越来越喜欢这样的日子，越来越期待训练后的休息，只为开心的笑。离开的前一晚举行的篝火晚会更是印象深刻，那一晚，我们笑开了花，笑的那么灿烂!教官的飒爽英姿。教官的幽默风度，教官的严肃认真……难忘教官，难忘军训的点滴!

雨下过，彩虹出现了，我饱尝了酸甜苦辣各种滋味，，我受苦过，也收获了，我收获了耐力坚毅勇敢不屈与团结。5天来，我获益匪浅。

原以为我在苦苦等待，原以为我在苦苦盼望回家的那一天，原以为我只爱算着时间为军训倒计时，可是离开的那一刻，我不舍，我留恋。这些日子的点滴化成了一串串音符在我的心上萦绕。

“军训”不曾结束，而我依旧要奋斗，向着目标，向着前方。不经历风雨怎能见彩虹，唯有煎熬的苦，才有开心的笑!!

一年级居家隔离心得体会篇七

一年级的小朋友们，这一年来，在家里度过了很多时间。大家是不是也像我一样，变成了一位居家小达人呢?在这里，我想和大家分享我这一年来的居家小达人心得体会。

第一段：日常生活

在居家生活中，我们应该学会自理能力。不管是穿衣还是洗脸刷牙，都要学会自己动手。每天睡前，我会将自己的书包、课桌整理得井井有条，保证在第二天起床后的学习环境整洁有序。在爸爸妈妈忙碌的工作下，我们还要学会自己动手做

饭。简单的炒菜、煮面、蒸鸡蛋等都能自己完成，让我们感受到了家庭、生活的温暖。

第二段：学习

在居家生活中，我们同样需要学习。需要坚持看书、做作业、听课。我会借助网络学习资源，认真完成老师布置的作业，积极参与家庭教育活动，过程中学到了很多生活技能。在学习的过程中，我也发现了自己的一些问题，及时解决，力求做到完美反馈给老师和家长。

第三段：发现艺术天赋

在家的时间多了，我还喜欢利用这段时间，发掘自己的艺术天赋。我曾尝试过绘画、手工、剪纸、烘焙等多种艺术创作，无论成功还是失败，都让我感受到了艺术的魅力。在自己制作的作品中，既有个性化的风格，也是展示自己的机会。

第四段：培养健康习惯

“健康是本钱”，这话用到了身上。在居家生活中，对于身体健康的重视可以源源不断地促发出对疾病预防意识的敬畏和保护。我会每天坚持运动，通过简单的锻炼保持好了身体状态。除此之外，我还在日常生活中养成了好的饮食、卫生、健康习惯。

第五段：家庭共处

居家里，我陪伴着父母，共同度过每个美好的时刻。我们一起煮饭、看电视、逛街，感受家庭的温暖。在这段时间里，我们一家人相互理解、支持、鼓励。这些珍贵的回忆是我这一年居家生活中最美好的经历。

一年级居家隔离心得体会篇八

一、理性认知，坦然面对当下居家生活的事实

面对新型冠状病毒感染的疫情，要相信科学、理性应对；相信国家，各级党委和政府包括个人都必须坚决服从党中央统一指挥、统一协调、统一调度，做到令行禁止。居家学习和工作，是为了更好保护每个人的生命安全和身体健康，是当下所采取的最有效的阻击疫情的办法。所以，每位大学生要和家人一起积极调整，主动适应这个特殊时间的特殊生活和特殊安排。

二、制定计划，保持生活学习及工作规律有序

对许多大学生而言，可以把在学校养成的好的学习生活习惯迁移到家庭环境中。大学生们可以担任自己的时间管理ceo，自己管自己而不是让他人督促自己，同时带领家人一起把星期一至星期五的生活、学习、工作、休息、健身、娱乐等安排做成一张时间表，让彼此知晓各自在不同生活时段应做的事，使居家生活变得更健康更有序。

三、有效沟通，增进理解信任与家人暖心相伴

居家时间增多，对家人相处而言既是挑战也是机会。如果处理不好，会增加家人之间的矛盾和冲突。如果处置得当，是增进家人间和睦相处的美好契机。所以，在这里建议大学生的家人，要尊重孩子独立和独处的需求，一定要学会看到孩子的优点和进步，更加包容、理解和信任孩子，多一些商量和鼓励，少一些管制和唠叨。针对大学生来说，要多珍惜与父母等家人在一起的时光，遇到问题有情绪时，可以按下“暂停键”，等到双方情绪稳定后再理性沟通。

四、自律学习，根据学校安排做到停课不停学

延期开学期间，大学生们要根据学校安排，做好居家学习的准备并按要求完成学习。家长也应及时了解、掌握学校教育教学的有关要求，为学生创造良好的居家学习环境和氛围，不要随意打扰学生的网络学习和自主学习，支持并及时鼓励孩子们的自律行为。

五、分担家务，在劳动锻炼中享受生活的乐趣

法国启蒙思想家卢梭曾说：“培养身心两健的人，必须在体力劳动中完成。“居家生活，家务活肯定少不了。大学生可以利用这段时间，跟家人们学习做一些力所能及的家务，为未来独立生活积累经验。家长们要学会放手，舍得让孩子在家务劳动中接受锻炼，并及时给予肯定和鼓励。对多数大学生而言，从小到大，都是受父母在照顾。在当下，可以利用这段时间学着为父母做一顿香喷喷的饭菜，表达孝心和感恩，相信父母一定会吃的格外香甜。

六、学会欣赏，保持乐观传递好心态和正能量

积极情绪是最好的心理免疫力。好情绪、好心态是可以相互传递和相互影响的。因此，居家期间，每个家人都要有意识主动调整自己的心理状态，传递正向情绪和能量。家人和谐相处的秘笈是相互理解与欣赏，让每个人都在被欣赏的关系中拥有好的心态和感到舒服自在，要做到相互陪伴、彼此安慰，相互鼓励，相互支持，相互交流时要注意倾听、表达欣赏。若用10个词表达对家人的一些特质的欣赏，大学生和家人分别会想到哪些词语呢？如何让对方知道呢？请记住：对家人的爱，可以用适合自己的方式表达出来。

七、线上沟通，好朋友间互帮互助友情不掉线

疫情期间，虽然无法面对面，依旧可以心连心。大学生们可以通过微信、短信、电话等方式与亲朋联络，互帮互助。还可以通过录制抖音短视频、线上打卡接龙等方式传递快乐与

友谊。

八、学会求助，有心理危机及时寻求专业支持

当前，许多高校和专业医疗机构都开通了疫情心理危机干预热线电话，大学生及家人们可以主动关注各种积极信息，如果遇到确实难以应对的消极情绪或心理危机情况，应及时向专业机构进行求助。

一年级居家隔离心得体会篇九

作为在家学习的一年级小学生，尤其是疫情期间，由于学校停课，家长开始负责孩子们的学习，其中包括了一年级的居家体育课。在这段课程学习中，我深刻地感受到了居家体育的重要性。

第二段：体育课的益处

在家体育课虽然不能像在学校一样有专业的教练和完整的课程，但在我们日常生活中也有相应的体育活动。运动能够帮助我们强身健体，提高我们的免疫力，让我们更加健康。此外，运动也可以提高我们的乐观情绪，促进我们的个人成长。

第三段：社会参与

运动的重要性不只体现在个人的身体健康上，还有助于社会组织和人际交流。我们可以通过体育活动与他人互动，提高我们的交际能力和团队合作意识。运动还能够培养我们的自信心和毅力，帮助我们在将来的职场中更加出色。

第四段：居家体育课的实践

在居家体育课中，我们家长会根据孩子们的年龄和健康状况

进行体育运动的选择和组织。孩子们可以通过“打乒乓球”、“跳绳子”、“跑步”等等方式进行锻炼。这样的体育活动不仅让孩子们得到了足够的锻炼，还帮助我们更好地与家人共处，互相协调和关照。

第五段：结论

总之，居家体育课虽然在外界课程看似不太重要，但是在我们的日常生活中却是很重要的一部分。无论是家庭、社交还是个人成长，都离不开体育活动的参与和锻炼。通过居家体育课的实践，我更加意识到了这一点。

一年级居家隔离心得体会篇十

从早读课开始，我和带读小组长一起评选“晨读之星”发小红星；在课堂上，同学们发言很精彩，学生之间互动和老师互动表现很棒的，发小红星；排路队快静齐，发小红星；学做广播操，动作规范，发小红星；同学们喝牛奶，服从安排，有序取放，奖小红星；中午就餐，爱干净，不撒饭粒，不泼汤汁，得“洁净之星”；饭菜吃光，评光盘之星；道德与法治课、音乐课、美术课、传统文化课老师也都在自己的课堂上，表扬那些专心听讲，思维活跃，有创造力和表现力的同学，用“优”、小红花等类似小红星的标贴来奖励学生。

一行满格18格儿，满格后换一个大拇指，前十周我们累计计算一次，凡是满十颗星的满足一个小愿望，可以买一本新书，吃一次美食，看一场电影等。凡是得了一个大拇指或以上的，那么就能够满足自己的两个小愿望，由家长执行奖励。第11周开始，我们重新开始争星，重新开始，大家公平竞争。

小小的红星记录着孩子们的点滴进步，闪闪的红星放出异样的光彩。

我颁发印章是用来奖励同学们认真地书写和坚持课外阅读的。

前期，同学们在学习拼音的时候，在书上认真描写，描一个写一个，写得规范美观的，及时印上奖章。同样，在课堂练习本上写拼音写得规范、端正、美观的，及时印上奖章。

在印奖章的时候，老师是高兴的，有手握大权的感觉，“嗯，写得好！加油！”“哎呀，这个地方如果这个音节再写得饱满一点，这几个字母再写紧凑一些，就更好了。”在得奖章的时候，同学们的神情也都是很得意、很满足的。

另外，从9月6日开始，同学们都进行了课外阅读，每天坚持阅读20分钟到30分钟。每个星期一交亲子阅读记录卡，我为孩子们努力拼读点赞，为家长温馨的陪伴和用心地记录点赞，我慎重地在记录卡上印上奖章。

11月10日，上星期三，为检测同学们的跳绳效果，我们举行了班级跳绳比赛，另外，把另三项：肺活量、50米、坐位体前屈也简单地检测了一下。我邀请了十个家长志愿者协同体育老师一起检测，我们评出单项优秀之星和综合优秀之星——“体育小达人”。我们班小何同学妈妈这样发圈的：呵，原来的跳绳渣渣也能获得奖状。我点赞，评价：逆袭。他一下子得了四张奖状，真棒！

结合同学们的得星情况和综合表现，我评选出第一批班级之星，八名同学，让他们提供一张个人美照或帅照，写一小段自我介绍，合成电子照片，制成展板，贴在教室明显的位置，表扬先进，他们也是其他同学学习的榜样。

以上是我接手新的一年两个多月来我的一些激励性做法，小小的奖励，对同学们来说就是大大的动力。本学期，我们班主任工作室成员正在阅读一本书，书目是《感谢那些“折磨”我的学生——教师如何应对问题学生》。书中第一章第二节中提到“正强化能促使问题学生重建良好的行为习惯”。我想把这句话改成：正强化能促使学生养成良好的行为习惯。书中讲到小红星筹码、奖章等都是代币性强化，“这种强化

是一种累积性、逐层性的强化，这种强化能让学生不断努力”，我想这就是我们所要达到的教育的目的。