

# 2023年举办重阳节活动的好处 重阳节举办活动的总结(优质5篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得感悟怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习心得感悟范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 冬奥会感悟低年级篇一

五环旗飘扬，冬奥会即将召开。我们身处奥运举办城市，无疑倍感激动与荣幸。在这里，我想分享自己对冬奥梦想的心得体会。

### 第二段：自我认知

在奥运会的催化下，我发现自己对于运动的认知更深入。在学校体育课上，我不再是无所谓的看客，而是积极地参与各项运动比赛。在学习过程中，我认识到体育锻炼对我们身体发育和健康是极为必要的。因此，我不会再拒绝参加体育课，反而希望能够多一些锻炼的机会。

### 第三段：团队合作

运动需要团队的配合和合作。参加体育课的同时，我们也在锻炼自己的团队协作能力。在比赛中，我们需要互相鼓励和支持，协调分工和合理分配队员的任务。这种合作对于我们日后的生活和工作有着重要的作用。

### 第四段：良好的心态

参加运动不仅需要体力，还需要心理素质的支撑。学会应对失败，坚定信念和勇敢面对困难，都是参加体育锻炼中需要培养的品质。我们需要具备一种坚韧的精神和永不言弃的信

念。这样的心态也可以在我们的学习和生活中发挥巨大的作用。

## 第五段：总结

总之，参加体育课不仅可以锻炼身体，更能培养我们的人品和素养。我们要以冬奥梦想为引导，珍爱身体，勇攀高峰，努力成为一个更加完美的自己。

## 冬奥会感悟低年级篇二

首先我在思想上严格要求自己。“学高为师，德高为范”，在学生心目中树立威信，要有扎实的专业知识和广阔的知识面。还要在道德行为上以身作则。就要自己以身作则，本人一直在各方面严格要求自己，努力地提高自己，以便使自己更快地适应社会发展的形势。勇于解剖自己，分析自己，正视自己，提高自身素质。

在教学方面，我认真负责，虚心请教，提高教学水平。做好备课上课。新教材注重培养学生的实际操作能力，和生活更加贴近，这就要求老师在备课讲课时加入生活元素。还要了解学生原有的知识水平、学习方法和生活习惯。

为了上好课，我做了下面的工作：

- 1、认真钻研教材，对教材的基本思想、基本概念，每句话、每个字都弄清楚，了解教材的结构，重点与难点，掌握知识的逻辑，能运用自如，知道应补充哪些资料，怎样才能教好。
- 2、了解学生原有的知识技能的质量，他们的兴趣、需要、方法、习惯，学习新知识可能会有哪些困难，采取相应的预防措施。
- 3、考虑教法，解决如何把已掌握的教材传授给学生，包括如

何组织教材、如何安排每节课的活动教学中，教学中把一些先进的教学理论、科学的教学方法及先进现代教学手段灵活运用于课堂教学中，努力培养学生的合作交流、自主探究、勇于创新的等能力，提高课堂教学的效率。在课堂上合理组织好内容，优化教学手段，发挥学生的主动性，关注全体学生，注意信息反馈。创造良好的课堂气氛。

#### 4、布置好家庭作业，作业少而精，减轻学生的负担。

要提高教学质量，还要做好课后辅导工作，一年级的学生爱动、好玩，缺乏自控能力，针对折种问题，我在课后为不同层次的学生进行相应的辅导，以满足不同层次的学生需求，避免了一刀切的弊端，同时加大了后进生的辅导力度。

对后进生的辅导，并不限于学习知识性的辅导，更重要的是学习思想的辅导，要提高后进生的成绩，首先要解决他们心结，让他们意识到学习的重要性和必要性，使之对学习萌发兴趣。要通过各种途径激发他们的求知欲和上进心，让他们意识到学习并不是一项任务，而是充满乐趣的。从而自觉的把身心投放到学习中去。

这样，后进生的转化，就由原来的强制学习转化到自觉的求知上来。使学习成为他们自我意识力度一部分。在此基础上，我认真细致地做好查漏补缺工作。例如我班的李洁同学，课堂上无心听讲，针对这一情况我经常找他谈心，课后进行辅导，期中考试后成绩有所提高。

#### 3、继续更新观念，努力实践主体教学；积极运用多媒体电化教学手段，提高教学质量，继续加强业务学习，提高自身的业务素质。

一学期期来，工作有得有失，今后我一定会取长补短，力争做到更好。

本学期我担任一年级数学教学工作，由此感受到自己肩上的担子之重。由于低年级教学经验尚浅，因此，我对教学工作不敢怠慢，认真学习，深入研究教法，虚心向其他教师学习。立足现在，放眼未来，为使今后的工作取得更大的进步，现对本学期教学工作作出总结，希望能发扬优点，克服不足，总结检查教训，继往开来，以促进教学工作更上一层楼。

1、数学教学生活化。把握数学与生活的联系，导入生活化，激发学习兴趣；教学语言生活化，让学生易学易懂；让学生把生活中的数学故事记录下来，成为一篇优美的数学日记，让学生感受到生活离不开数学，生活中处处有数学。

2、积极开展小组互助的学习方式，让学生团结互助，共同努力，共同进步。通过积极鼓励和表扬，让小组里面的优等生自愿帮助差生。在练习课时，让学生自己出题目，在组内交换做，交换改。通过出题，做题，改题，巩固了学习的知识。

3、开展适当的竞赛和游戏活动，提高学习热情。适当开展竞赛，是激发学生学习积极性的有效手段，小学生在竞赛条件下比在平时正常条件下往往能更加努力学习。竞赛中，由于小学生有着很强的好胜心，总希望争第一，得到老师的表扬，利用这种心理可以使学生学习兴趣和克服困难的毅力大增。教学中可以组织各种比赛，如“看谁算得快又对”，“看谁的解法多”，“比谁方法更巧妙”等，都能使学生“大显身手”。比赛形式多种多样，可以全班比赛；可以分男女同学比赛；可以分小组比赛；还可以将学生按能力分组比赛，使每个学生各个层面上获胜的机会增加，激励的作用将会更大，参与的热情就会更高。怎样调动学生的学习情绪，游戏有很大帮助。尽量把知识点教学活动，转化成游戏活动的方式，让学生更加乐于参与到学习活动中去。

总之，学生是学习的主体，不是知识的容器。教师传授知识、技能，只有充分发挥学生积极性，引导学生自己动脑、动口、动手，才能变成学生自己的财富。教师要把学习的主动权交

给学生，要善于激发和调动学生的学习积极性，要让学生有自主学习的时间和空间，要让学生有进行深入细致思考的机会、自我体验的机会。教学中要尽最大的努力，最充分地调动学生积极主动学习，由“要我学”转化为“我要学”、“我爱学”。科学施教同时要求教师不断地完善自身、提高业务水平、扩大知识面，因为学生形成良好的学习习惯以后，他的发散思维得到了开发，提的问题自然就多了，面也广了，所以不管工作有多忙，坚持反复钻研教材，大量阅读参考书，以提高自己的业务能力。

## 冬奥会感悟低年级篇三

冬奥会是全球最重要的冬季运动盛会之一，也是各国运动员展示实力的舞台。作为一年级的学生，我有机会观看冬奥会的比赛，对此有着深刻的感受和体会。通过观看冬奥会，我不仅学到了许多关于冬季运动的知识，还感受到了运动员们的精神和毅力。以下是我对于冬奥会的心得体会。

### 第一段：了解冬奥会

冬奥会是所有冬季运动的综合性比赛，包括滑雪、冰球、花样滑冰等项目。在冬奥会期间，全世界的运动员都会聚集在一起，为自己的国家争取荣誉。对于一个初学者来说，冬奥会是一个了解冬季运动的好机会。通过观看比赛，我了解到不同项目的规则和技巧，例如滑雪选手如何调整身体控制速度、冰壶比赛中如何利用战术获得胜利等。冬奥会为我们提供了一个更深入地了解冬季运动的平台。

### 第二段：冬奥会的精神

冬奥会不仅是运动的盛会，更是对于运动员精神的一次考验。在比赛中，运动员们常常会遇到困难和挑战，但他们从不退缩。无论是在雪地滑雪项目中，还是在冰上滑冰比赛中，运动员们都展现出了坚持不懈的精神和顽强的意志力。他们不

仅需要有优秀的体能，更需要有坚毅不拔的心态。通过观看这些比赛，我深深被运动员们的拼搏精神所感动，他们的毅力和不服输的态度是我学习的榜样。

### 第三段：冬奥会的国际交流

冬奥会不仅是各国运动员竞技的平台，也是一个国际交流的机会。在冬奥会期间，各国的运动员和观众都聚集在一起，分享彼此的运动文化和经验。我观察到，运动员们在比赛前后互相祝贺、交流，就算来自不同国家的选手，也能和平地相处。这让我明白了体育的力量，它能让不同国家的人们通过共同的兴趣和目标而团结在一起。冬奥会带给我一个多元化和开放的世界观。

### 第四段：运动的健康影响

通过观看冬奥会，我不仅认识到运动的乐趣和挑战，还了解到运动对于身体和心理的健康影响。运动是保持健康与快乐生活的重要因素。运动不仅可以增强肌肉和增加体能，还有助于改善心理状态。在冬奥会的比赛中，我看到运动员们面对巨大的压力保持着冷静和自信。这让我明白到，体育可以帮助人们培养应对压力和挑战的能力，同时也能提高身体素质，让我们拥有更美好的生活。

通过观看冬奥会的比赛，我对冬季运动产生了浓厚的兴趣。我正计划参加学校的滑雪课程，并希望能够学会滑冰和其他冬季运动。我希望有一天能够参加冬奥会，为自己的国家争光。我也希望看到更多的中国选手在冬奥会上取得好成绩。我期待着未来的冬奥会，希望能够亲眼见证运动员们的辉煌表现，并为他们加油助威。

通过观看冬奥会，我不仅学到了关于冬季运动的知识，还被运动员们的精神所鼓舞。冬奥会不仅是一场体育盛会，也是一个国际交流和文化融合的平台。我期待着未来的冬奥会，

希望能够亲身参与其中，感受冬季运动的魅力，并为运动员们加油助威。冬奥会让我明白到，只要有坚持和努力，每个人都有机会成为一个优秀的运动员。

## 冬奥会感悟低年级篇四

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

当我们有一些感想时，可以记录在心得体会中，这样就可以通过不断总结，丰富我们的思想。怎样写好心得体会呢?下面是小编收集整理的2022冰雪思政大课冬奥精神心得体会，仅供参考，欢迎大家阅读。

### 2022冰雪思政大课冬奥精神心得体会1

滑雪作为高危运动项目，在过程中摔倒是常事，即使是谷爱凌这样的“天才少女”也不例外。12岁时，她在滑雪中摔断了锁骨，至今还有一个突起的疤痕。

去年3月的世锦赛上，她摔断了右手，造成粉碎性骨折，加上大拇指韧带断裂，有一阵子几乎无法执起雪仗。20\_\_年，在国际雪联自由式滑雪世界杯中国站比赛前的训练中，她意外跌落，这一摔，当场把她摔到失忆。她坐在雪地上嚎啕大哭，却记不起任何事情。作为一名极限运动员，谷爱凌不得不学习如何与恐惧相处。她的办法就是“想象”。每当她尝试一个新的滑雪技巧之前，身体都会变得紧绷。这时，她会深呼吸，先让自己放松下来，然后闭上眼睛进行想象。

这种通过想象积极的意象来克服内心恐惧和紧张的方法，在心理学上被称为“意象疗法”。所谓意象，指的是大脑对不在眼前的事物的形象的反映。它是表示感觉的心理形象。心理学家朱建军曾指出，意象与情绪紧密相连，持久盘桓的意象造就心境。当我们把心中消极的意象，想象为积极的意象，我们就会克服情绪的困扰，变得积极、勇敢、充满力量。积

极的意象不断累积，我们的人生就会发生改变。生活中，我们总会遇到一些挫折，受到一些伤害。这是不可避免的。受伤并不可怕，可怕的是因为害怕受伤，再也不敢尝试。

克服恐惧，不妨学习谷爱凌的方法，想象积极的画面来替换消极的感受。利用想象的力量，激活你的勇气和探索欲。

2022北京冬奥会虽然已落下帷幕，但各国冬奥健儿们在冰雪中飞舞的英姿深深地烙在了我们心中。冬奥会是竞技体育的最高殿堂，是属于每一个运动员的至高荣耀，更是人类追求“更高、更快、更强、更团结”的命运共同的呐喊。人类体育发展阔步向前的动力在这些荣誉中闪耀出绚丽的光芒。奥运健儿相约北京，不仅是追逐家国荣耀，还有在战斗中展现他们的梦想与情怀，在战斗中体味逐梦之美。

战斗是拼尽全力，但求无悔。“滑冰奶奶”克劳迪娅佩希施泰因虽已50岁，曾打破世界纪录，斩获无数荣誉，如今早已过了运动员的巅峰时期却依然登上了赛场，在战斗中展现老当益壮的“青春”；范可欣坚持与病魔作斗争，只为圆梦冬奥；武大靖经历腰伤状态低迷，但是他迅速调整，在赛场赢得自我……每一位克服困难、勇敢战斗的运动健儿，都是人类的英雄，我辈之榜样！

战斗是向梦想前进，突破自我[4a]的梦想伴随了羽生结弦的职业生涯，在冬奥赛场上，他放弃了奖牌，再一次向梦想进发。荣格一跳失误，但她依然选择了更高难度的动作。朱易即使在团体赛中连连失误陷入自责，但她仍站上了单人短滑的赛场。他们都赢得了所有人的尊重，突破了自我。他们有着不畏输赢的精神，同自己战斗，向梦想前进，写下动人的人生答卷。

战斗是感悟过程，不论输赢。顾拜旦曾言；“对人生而言，重要的不是凯旋，而是战斗。”不论最后我们是一无所有遍体鳞伤，还是最终取得桂冠赢得尊重与荣誉，在战斗中我们的

所悟所感才是意义所在。身为新一代的青年，我们正值青春，拥有属于自己的梦想，拥有更多可能。如今，我们的主战场仍是教室、考场，战斗的任务是学习，让我们怀着青春最美好的憧憬，发扬中华民族的伟大精神，以最美的奋斗姿态，为将来考场上的战斗蓄力！为将来走入社会投身社会主义建设蓄力！

每个人都有属于自己的战场：或在赛场，或在考场，或在职场。但我们都应始终谨记战斗的真谛，不被世俗诱惑迷了初心，不让功利欲望淹没了追求。战斗不只是追逐荣耀，更是我们筑梦路上的拼搏与不悔。

比赛一波三折，悬念迭起。

冬奥赛场上，青春正当时，在北京冬奥会上，许许多多中国青年熠熠生辉。17岁的苏翊鸣，18岁的谷爱凌，24岁的金博洋……2月7日八点整，我坐在电视机前，翘首企盼着男子短道速滑1000米的比赛，心中有激动，更有不安……预赛，半决赛……比赛的进程很快，转眼就来到了决赛，经过一次次比赛，三位中国选手在决赛相见了。决赛的枪声响后，选手们迅速冲了出去，速度很快，这就是短道速滑的魅力所在吧！赛程过半的时候，有两位选手在弯道变线时出现了踢刀的现象，裁判紧急叫了暂停，进行重赛。1000米决赛召回后的第二赛，我看到武大靖体力不支，帮任子威卡住了位置，在武大靖和任子威并列时，我感觉他们进行了无声的交流，随后任子威加速前行，超过了武大靖和他身后的匈牙利选手，我仿佛还看到武大靖用手指碰了碰任子威的手，完成了一个鼓励的动作。“加油！”我都快跳起来了，只有两个字在脑中闪现。在期待中，任子威率先冲线，夺得了金牌！

比赛的一波三折，心情的跌宕起伏，金牌的闪闪发光。我知道，这就是中国人的坚持，中国人的舍己为人，中国人的体育精神！短道速滑赛事过后，网友评论“你滑，我挡。只要金牌是中国的，我就不算输！”，歌词中写到“兄弟齐心协力拿

奖杯!”，解说员也评价任子威“不畏浮云遮望眼，自缘身在最高层。好样的任子威!”……武大靖说：“只要我滑得够快，就可以不给裁判和对手任何机会，让裁判挑不出任何毛病!”这句话的背后，是日日夜夜训练时的汗水，是运动员的奉献精神，是大国的风度大国的尊严，武大靖用实际行动证明了，面对黑暗的方式，不是变坏，而是让自己变的更强!

“没有谁能随随便便成功，任何优秀的人都要靠勤奋自律才能成为非凡的人士。”于风雨之后生彩虹，于挫折之中绽芬芳，于逆境之下出佳绩，这正是现代奥运会赢得越来越多人支持的原因所在，魅力所在。

鲜艳的中国红，飘扬到了最高处，这是中国儿女拼搏的结果。

我们用热情为运动员助力加油，做为冰雪健儿鼓掌冬奥人。燃情冰雪，激情盛会。冰立方，藏着中国智慧;冰丝带，起舞向未来;冰玉环，吴带当风美;雪游龙，曲折尽和谐;雪如意，中国气派彰显。国家速滑馆——世界上规模单层双向正交马鞍形索网屋面体育馆;首钢滑雪大跳台——世界首例永久性保留的滑雪大跳台场馆;国家雪车雪橇中心——全球第一条360度回旋赛道;国家跳台滑雪中心——世界上体量的跳台滑雪场馆。坚信，在这壮美的体育赛场，必然有闪光的竞赛成绩。我们都是热情的观众，我们都是崇尚体育精神的网民，我们要做为冰雪健儿鼓掌的冬奥人。

我们把冬奥精神融入到奋斗征程，做践行冬奥精神冬奥人。每一场竞赛，都是体育精神的展示;每一个运动员都是奥运文化的使者。学习冰雪健儿的拼搏精神，弘扬奥运更快、更高、更强、更团结的精神，我们要把冬奥精神践行到虎年的奋斗征程中，披荆斩棘，乘风破浪。冬奥人不仅在赛场上，也在服务中，更在日常的工作生活中。冰雪运动普及，冰雪产业发展，冰雪经济繁荣，我们要以冬奥人的风姿打造新的经济增长点，我们要让冬奥精神在工作岗位上释放出磅礴能量，创造虎虎生威新辉煌。

沐浴在冬奥的荣光中，迎接蓬勃的春天，从寒梅傲雪到春暖花开，我们都是冬奥人，是热心的冬奥人！是加油的冬奥人！是奋斗的冬奥人！北京冬奥，精彩，非凡，卓越；中国奋斗，波澜壮阔，精彩纷呈，绚丽夺目，事业璀璨。

用东道主的热情和大度为各国运动员加油，不以胜负论英雄。

我错过了2008年的奥运会开幕式，但有幸赶上了2022年的冬奥会开幕式！更幸运的是今年的冬奥会和春节不期而遇。

我们全家像守候春晚一样，看完了整场冬奥会的开幕式。而让我印象深刻的节目也有很多。

冰立方的“破冰”仪式让人惊艳！它是运用实时捕捉、裸眼3d等多种演艺设备和技术合作完成。一开始大屏幕上只是呈现出黄河之水奔腾而下，后来这些水合成了一个平整光滑的冰立方。冰立方上面显示出历代奥运会的地点和标志，最后定格在2022年中国北京！随后冰球撞向冰立方，一个晶莹剔透的冰雪五环从冰立方中雕刻出来。“破冰”寓意着打破隔阂、互相走近，大家融为一体。

北京2022年冬奥会和冬残奥会主题口号“一起向未来”跃然浮现，诉说着最真挚的希望和憧憬。

开幕式上最受瞩目的部分莫过于“点火”。听妈妈说，2008年的奥运会是运动员从空中走过去点火。这次则采用“微火”方式，由多名运动员将火炬交替传递。最后由今年参赛的两名运动员把火炬插在由各个国家名字组成的大型雪花中央。这个设计简约而有创意，小小火苗传达了低碳环保的理念。

看完历时100分钟的冬奥会开幕式，让我感受到了祖国的强大和作为中国人的自豪！

奥运会的精神是更快、更高、更强、更团结。作为新时代的少年，我们要把这种奥运精神融汇到学习生活中。只有我们更快、更高、更团结，祖国才会更强大！

;

## 冬奥会感悟低年级篇五

冬奥会是全世界最高规格的冬季运动会之一。通过激励全球运动员努力取得最佳成绩，冬奥会也成为一场盛大的文化盛宴，展示了不同文化背景的精彩综合。每届冬奥会都吸引来自世界各地的顶尖运动员和数千名观众，为全球带来难忘的体验。

### 第二段：冬奥会对孩子的影响

冬奥会对孩子的影响非常大。它可以激励孩子们热爱体育并培养团队精神。此外，孩子们通过观看优秀运动员的表现，也可以学习到冬季运动的规则和技巧，激发他们对运动的热情。

### 第三段：为孩子提供支持和指导

如果您的孩子对冬奥会感兴趣，并计划参加类似的活动，作为一名家长，您应该向他们提供支持和指导。您可以帮助孩子学习专业知识，或者以自己的方式参与这些活动。此外，家长们也应该遵守规则并确保孩子们的安全。

### 第四段：活动的好处

参与冬奥会或其他类似的运动活动，对于孩子们来说有很多好处。通过参与这些活动，孩子能够增强身体素质，并发展自我信心和团队协作能力。同时，这些活动还有助于培养孩子的耐心和毅力，面对失败时，孩子们能够坚持不懈并不

断尝试。

## 第五段：结语

冬奥会是一场激动人心的活动，对于孩子们的成长和发展都有着积极的影响。通过家长们的支持和指导，孩子们能够更好地参与这些活动，并从中获得更多的乐趣和收获。我们相信，参与这些活动的经历将对孩子们终身受益，帮助他们成为更有成就和幸福的人。

## 冬奥会感悟低年级篇六

一片寒冰，一片白雪，我们的祖国和人民将用我们的真诚与热情，在世界人民面前捧起一片冰雪。十四亿人民的热情与期盼、不懈与努力，即将迎来由中国举办的第24届冬季奥林匹克运动会。我相信，这片冰雪，也将是我们祖国再一次创造奇迹、谱写辉煌的天地。

1980年2月13日，那天是自国际奥委会恢复中国合法权利后中国第一次参加冬季奥运会，也是有史以来中国第一次参加冬奥会。那一定是个激动人心的时刻，但那也许只是中国迈向辉煌的一个起点。

2020—2021年，中国人民众志成城，在强有力的中国政府领导下，强势控制住了来势凶猛的疫情。如今2022年北京冬奥会即将胜利拉开帷幕，这是属于中国人民的自豪与骄傲。

不仅冬奥会，2022年冬季残奥会，也将在万众瞩目之下、在我们的首都北京举行。顶着疫情反复的压力，党将领导她的人民，用自己的行动向全世界证明，无论面对多少艰难险阻，伟大的中国人民都将不负众望、不辱使命。

相信国人犹记得2008年北京夏季奥运圣火在鸟巢点燃时的绚烂夺目。多年前的那个夜晚，留在国人记忆中的不仅仅是一

场开幕式。那个夜晚，全世界的目光聚焦中国、聚焦北京。令人叹为观止的整齐划一而又充满创意的开幕式表演，是具有两千多年历史的奥林匹克运动与中华民族五千年历史的完美融合，既展现了东道主国家激昂的热忱，也展示了中国改革开放三十年所取得的成就与国家实力。

多年过去了，我们的祖国更加繁荣昌盛。每每看见有关冬奥会的宣传，我的心便随之雀跃，仿佛插上了翅膀，飞到了2022年的冬奥会场。我好像已经看见了一面面五星红旗伴随着中国健儿的摘金夺银而冉冉升起，一位位运动员脸上洋溢着激动与欢欣，一阵阵观众的欢呼响彻大地，一幕幕动人的画面好像在给我讲述着我们祖国的伟大与荣光，燃我斗志，催我奋进。奥运健儿们身披着国旗，在这片古老而又文明的大地上，留下他们创造的荣誉，留下属于中华民族的新的传说。

同学们，让我们静下心来想一想，我们挥霍的今天，很可能是一个已经失去生命的人曾经苦苦奢望的明天；而我们厌恶的现在，很可能是将来的我们再回不去的过往。我们现在正值大好青春年华，我们拥有的是无数人羡慕的黄金岁月，与其将来老大徒伤悲，不如从现在开始树立远大志向，争取长大以后也能为我们的祖国争得荣誉。尽管我们不会每个人都成为冠军、站上领奖台，尽管一个人的影响和贡献可能微不足道，但我们有不止一个少年，我们是一代人，“少年强则中国强”，“少年雄于地球则国雄于地球”。现在的我们受到全方位的庇护，生活在安逸中，我们要做的是以顽强拼搏的奥运健儿们为榜样，每天都以“积跬步，行万里”的姿态努力学习，刻苦钻研，锻炼身体，为将来投入国家的建设做好准备。长大后，让我们怀抱一颗感恩之心，尽的努力把我们的国家建设得更加文明富强。

让我们为自己加油，为中国加油。2022年北京冬奥会，加油！

## 冬奥会感悟低年级篇七

塞罕坝精神是中国林业发展的一个重要里程碑，它代表了艰苦创业、艰苦奋斗、团结协作的精神品质。作为一名一年级学生，我有幸参观了塞罕坝林场，亲身体会了这种精神的力量。在这次参观中，我不仅仅看到了繁茂的树木和美丽的自然风光，更重要的是学到了许多宝贵的道理。以下是我对塞罕坝精神一年级的心得体会。

首先，我深刻感受到了艰苦创业的精神。塞罕坝林场是一个零基础的草滩，20多年前，那里没有树木，没有生机，只有贫瘠和荒芜。然而，塞罕坝人民并没有向困难屈服，他们凭着毅力和信念，在最恶劣的环境下种植树木，用汗水和辛劳换来了一片片绿色的海洋。他们用实际行动向世人证明了只要有勇气，没有什么是不可能的。作为一名小学生，我要学习他们的勇气和信念，勇往直前，不畏艰险。

其次，我学到了艰苦奋斗的精神。要想让原本贫瘠的土地变绿，需要耐心和毅力的奋斗。在参观中，我看到了塞罕坝人民顽强不屈的精神。他们辛勤劳动，日夜不息，用汗水浇灌着每一棵树木，从不放弃。正是因为他们的辛勤付出，才有了今天茂盛的森林。作为一名小学生，我要珍惜每一份努力，只有付出才会有回报。

再次，我理解到了团结协作的精神。在塞罕坝林场，每个人都有着自己的分工，每个人都有自己的任务，但他们却能紧密团结在一起，共同努力。只有团结才能战胜困难，只有协作才能完成任务。对于我们小学生来说，团结协作也是非常重要的。我们要相互帮助，互相学习，共同进步。团结的力量是无穷的。

最后，我触动到了环保意识的精神。塞罕坝林场的发展壮大，离不开环境保护的理念。他们积极倡导绿色环保的生活方式，从源头上减少环境污染，保护大自然的美丽。我们小学生也

要注重环境保护，从身边小事做起，节约用水、节约用电、垃圾分类等等。只有我们每个人都行动起来，才能实现可持续发展。

总结起来，塞罕坝精神作为一种精神力量，不仅仅体现在林业事业之中，更是一种值得我们小学生学习和借鉴的精神品质。我们要学习塞罕坝林场的艰苦创业精神、艰苦奋斗精神、团结协作精神和环保意识，努力成为具备这些品质的人。只有这样，我们才能更好地为国家、为社会做出贡献。我相信，通过对塞罕坝精神的学习和理解，我一定能够成为一个有用的人。

## 冬奥会感悟低年级篇八

体育强则国家强，国家强则体育强。如今的中国在共产党的领导下，历经蜕变，凤凰涅槃、羽翼正丰，以崭新的姿态扶摇直上，直冲九霄。

20\_\_年仁川亚运会，中国代表团连续第九次高居金牌榜首。

20\_\_年里约残奥会，中国残奥代表团创51项世界纪录，连续第四届夺得金牌和奖牌双第一。

20\_\_年平昌冬奥会，武大靖在短道速滑男子500米决赛中夺冠并创造新的世界纪录，成为中国男子短道速滑奥运金牌第一人。

20\_\_年第32届夏季奥林匹克运动会，中国代表团共获得38金32银18铜，金牌数追平了境外参加奥运会的成绩。

一次次艰难的突破，一项项喜人的成绩，昭示着我国体育事业不断发展进步并已经跨入与世争辉的新阶段。站在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点上，体育强国的梦想正在逐步实现。作为实现中国梦的重要内容，发展体育事业不断为

中华民族伟大复兴提供凝心聚气的强大精神力量，推动群众体育、竞技体育、体育产业协调发展，助力实现中国梦。