

寒假小学生 小学部寒假指南心得体会(大全11篇)

梦想是人们对未来所向往的美好愿望，它可以激励我们不断努力和进取。坚持原则和价值观是实现梦想的重要保障。以下是一些梦想实现的心得和感悟，与大家分享自己的经验和故事。

寒假小学生篇一

寒假是每个小学生期待已久的假期，为了让小学生们能够度过一个充实而有意义的寒假，学校特意准备了一份寒假指南。这份寒假指南包含了各种各样的活动和任务，旨在帮助学生们在寒假期间学有所成、快乐成长。

第二段：分享自己在寒假指南中的学习体验

在寒假指南中，学校给每个学生都布置了一些有趣而又有挑战性的任务。例如，我们可以阅读一些有趣的故事书，并写读后感，从中收获并分享我们的成长经历。此外，我们还可以参加各种各样的手工制作活动，培养我们的动手能力和创造力。在这个过程中，我学会了如何做衣服、纸飞机和毛线玩具等等，这不仅让我增加了一项技能，还让我更加有动力去尝试新的事物。

第三段：讲述寒假指南中的生活常识与技能训练

除了学习方面的任务，寒假指南还包含了一些生活常识与技能训练。例如，我们可以学习如何做饭、如何打扫房间、如何照顾小动物等等。这些常识与技能的学习不仅让我们在生活中更加独立自主，还培养了我们的责任感和团队合作精神。通过这些知识应用到实践中，我们不仅增长了见识，还提升了我们的生活品质。

第四段：谈论寒假指南中的游戏和娱乐活动

寒假没有了繁重的学业负担，我们有更多的时间去参加游戏和娱乐活动。寒假指南中也为我们准备了一些丰富的游戏和娱乐活动，例如户外运动、冬季游泳、动漫欣赏等等。这些活动不仅让我们放松和享受快乐的时光，还增加了我们的体能和身体素质。此外，这些活动也提供了一个与同学和家人共度时光的机会，增加了我们的社交能力和团队合作能力。

第五段：总结寒假指南对学生的意义和帮助

通过参与寒假指南中的各类活动与任务，我深切体会到寒假指南给予我们的帮助和意义。这份寒假指南不仅让我们在寒假期间度过了一个充实且有意义的假期，还让我们在学习、生活和娱乐中都有所提高和进步。这是一个很好的学习和成长的机会，也让我们感受到学校对我们的关爱与期望。因此，我相信，只要我们能够抓住这个机会，积极参与其中，我们一定能够在新的学期中有一个更好的开始。

寒假小学生篇二

寒假是每个小学生一年中最期待的假期，也是他们放松自我的时间。然而，对于小学生来说，如何度过一个有意义又充实的寒假却是一个需要认真思考和安排的问题。本文旨在总结小学部寒假指南的心得体会，帮助小学生度过一个充满乐趣和学习的寒假。

首先，寒假是放松的时光，但也不能荒废学业。在放假前，老师发放了寒假作业，内容主要包括学过的课本知识的复习和扩展。这是提醒小学生不要忘记寒假期间的学习任务。因此，在制定寒假计划时，合理安排学习时间是非常重要的。可以每天规定一段复习时间，每天早上醒来后先完成预定的学习任务，这样既可以享受假期的乐趣，也能保证学业的进步。在学习的时候，可以不仅仅限于课本知识，还可以选择

一些寓教于乐的活动，比如绘画、手工制作等，既能增加乐趣，又能促进自己的动手能力。

其次，寒假也是锻炼自己的机会。除了学习，寒假还可以参加一些有益身心发展的活动。可以参加社区组织的才艺培训班，学习音乐、舞蹈或体育等技能。这不仅丰富自己的业余生活，还可以培养自己的兴趣爱好以及交到一些新的朋友。另外，寒假还可以参加一些志愿者活动，比如去老年院慰问老人、为社区环境进行清理等。这样可以培养小学生的社会责任感，让他们懂得关心他人，发展他们的社交能力。

第三，寒假也是培养兴趣爱好的时期。寒假给了小学生更多的自由时间，可以安排在兴趣方面进行深入学习。例如，如果有兴趣学习音乐，可以利用假期时间学习乐理知识、练习乐器演奏等。如果有兴趣艺术，可以参加绘画、剪纸等相关的培训班。这样，小学生可以在寒假期间尝试新的事物，培养兴趣爱好，丰富他们的生活。

第四，寒假也是享受家庭时光的机会。平时因为学业繁忙，往往忽略了与家人共度时光的重要性。而寒假正是一个与家人共同享受的好时光。可以与父母一起做一些家庭手工制品，一起动手制作美味的餐点等。利用这段时间，可以和父母一起聚聚，谈谈心，分享彼此的见解和感受，加深彼此的感情，使家庭更加和睦。

最后，寒假也是放松的时光。学业繁忙的日子过后，小学生可以尽情享受属于他们的假期。可以与好友一起去公园游玩、看电影、吃美食等。可以安排一些户外活动，比如滑雪、滑冰等，增加身体锻炼的机会。也可以选择一些室内活动，比如看书、看电视、玩游戏等。这段时间，他们可以为自己制定一个小目标，比如学会游泳、爬山等，为寒假增添一些挑战。

总的来说，小学部寒假指南给了小学生们一个有序安排寒假

时间的指南。在度过这个特殊的假期过程中，孩子们可以兼顾学业、培养兴趣、锻炼身心以及享受家庭时光。当然，最重要的是，要保持快乐放松的心态，让寒假成为一个美好的回忆。

寒假小学生篇三

新的寒假开始了，我打算写一份计划，来规划我的完美寒假，计划如下：

1. 学习. 寒假里要有学习才是最重要的，我打算借姐姐的五年级下册的语文书与数学书，每天背诵需要背诵的课文并读一篇课文，掌握一个数学公式，拼读一遍英语单词，每天学习时间不超过一个半小时。

2. 游戏. 当然也不能学习太久，要有适当的时间游戏，放松身心。我要做到学一会儿，玩一会，每天游戏的时间不超过2小时。

3. 睡眠. 据专家统计，全国三分之二的中小学生学习睡眠时间不达标。23.5%的中小学生学习晚上难入睡。调查显示，小学生中每天睡足10小时及以上的为33.4%，初中生每天能睡足9个小时及以上的共有22.9%。教育部对中小生睡眠时间曾经有明确的规定：小学生的睡眠时间应该要超过9个小时，初中生应该达到9个小时，高中生的睡眠时间要达到8个小时，按照这样的规定，我国约有2 / 3的小学生和3 / 4的初中生睡眠时间严重不足。因此，我要晚上8：00入睡，早上6:00起床。

我要做到以上的事情，充分度过我的完美寒假！

新的寒假开始了，我打算写一份计划，来规划我的完美寒假，计划如下：

1、学习。寒假里要有学习才是最重要的，我打算借姐姐的五

年级下册的语文书与数学书，每天背诵需要背诵的课文并读一篇课文，掌握一个数学公式，拼读一遍英语单词，每天学习时间不超过一个半小时。

2、游戏。当然也不能学习太久，要有适当的时间游戏，放松身心。我要做到学一会儿，玩一会，每天游戏的时间不超过2小时。

3、睡眠。据专家统计，全国三分之二的中小学生学习时间不达标。23.5%的中小学生学习晚上难入睡。调查显示，小学生中每天睡足10小时及以上的为33.4%，初中生每天能睡足9个小时及以上的共有22.9%。教育部对中小生睡眠时间曾经有明确的规定：小学生的睡眠时间应该要超过9个小时，初中生应该达到9个小时，高中生的睡眠时间要达到8个小时，按照这样的规定，我国约有2/3的小学生和3/4的初中生睡眠时间严重不足。因此，我要晚上8:00入睡，早上6:00起床。

4、以下是我的计划表：

00:00_6:15起床6:15_7:00吃早餐7:00_8:30学习

8:30_9:30写作业9:30_11:00看书11:00_14:00吃饭午休

18:00_19:00看作文写作文19:00_20:00做睡觉前的准备

我要做到以上的事情，充分度过我的完美寒假！

寒假小学生篇四

寒假的生活总是那么的短暂，不知不觉，一个快乐而充实的寒假就已经过去了。在寒假里的时候，天气虽然忽冷忽热的，但我还是过得很开心，因为发生了太多有趣、快乐的事情，给这个寒假增添了许多色彩。其中，我觉得最难忘的就是在

家做钟点工的日子。

那一天，爸爸妈妈都出去了，给我一个任务：就是跟钟点工一样，把家里所有的地方整理干净，还要洗碗，把晚饭做好。虽说我平时是家里的小公主，可这有什么难的，我说干就干。

我准备先洗碗。我把“白猫”洗洁精弄在水里，让它差不多溶化后，再把一只只碗放进去。然后，我再拿起抹布，仔细地擦着碗，渐渐地水里泛起了晶莹透亮的小泡泡。

接着，我就把碗擦起来，再打开水龙头，水流哗啦啦的清洗着碗碟，马上就冲走了残渣，洗净了油腻。这儿叮叮，那儿当当，奏出了一曲洗碗的交响乐。

接下来，我就开始准备晚饭了。因为有一些昨天的剩菜，所以我只准备做一个主菜，它就是清蒸鲫鱼。起先，这条鱼被我从水里抓出来的时候还是活蹦乱跳的。我先用刀把它的鱼鳞全部刮掉，它还真调皮，鳞片全都溅到了我脸上，接着，我就把它的肚子剖开，把内脏全都弄出来。最后，我把它放在盘子里，加入一些油、盐、味精、黄酒、酱油等佐料，弄好后放在微波炉里蒸了10分钟左右，一条色、香、味俱全的鱼就弄好了，看着它，我心里比吃了蜜还甜。

最后，我给家里来了个彻底的“大扫荡”。客厅是我们经常待的地方，所以一定要整理干净。经过我的整理，整个客厅焕然一新，给人一种舒适的感觉。

爸爸妈妈回来后，直夸我长大了。那一天真有趣，真开心，因为我当了回“钟点工”。为美化我们的家庭出了绵薄之力。总而言之，这个寒假过得很快乐、很惬意。

寒假小学生篇五

寒假是小学生们期盼已久的假期，是他们放松心情、尽情玩

要的时光。为了让小学生度过一个充实而愉快的寒假，学校特意为他们准备了一份寒假指南。通过寒假指南，我深刻认识到了寒假的重要性，并从中获得了许多心得体会。

首先，寒假期间我学会了合理规划时间。寒假虽然是休闲的时光，但仍需要我们合理分配时间，充分利用这段宝贵的假期。在寒假指南的指引下，我根据自己的需要和兴趣制定了一个学习和娱乐的时间表。我把每天的时间分为不同的部分，分别留给一些学习任务、户外运动、读书、乐器练习以及和家人一起度过的时间。通过合理规划时间，我能够更好地调节自己的身心状态，既提高了学习效率，又保证了身心健康。

其次，寒假指南帮助我养成了良好的学习习惯。寒假是我巩固和扩展知识的好时机。在寒假指南的引导下，我每天按时安排时间进行课外阅读和复习。我喜欢阅读各种类型的书籍，例如名著、科普书籍、故事书籍等。通过阅读，我不仅丰富了知识，还提升了语言表达能力。同时，我也利用寒假复习课本知识，巩固了在上学期所学的内容。这样的学习习惯使我养成了坚持不懈、刻苦钻研的精神，为将来的学习打下了良好的基础。

第三，寒假指南引导我参与有意义的活动。寒假是一个可以丰富自己生活的时光，我通过寒假指南了解到了一些有意义的社会实践活动。我参加了社区服务活动，为邻居们提供了一些帮助。我还和同学们一起参观了一些博物馆和科技展览馆，开阔了眼界。这些活动不仅让我放松身心，还培养了我乐于助人的品质，激发了我对科学和文化的兴趣。

第四，寒假指南鼓励我培养自己的兴趣爱好。寒假是培养兴趣爱好的好时机，而寒假指南给了我很多关于兴趣爱好的建议。我追求音乐，所以我参加了钢琴培训班。每天都有时间我一个人沉浸在优美的音乐世界中，弹出一段段动听的曲子。通过这段时间的学习，我不仅提高了自己的钢琴技巧，还培养了耐心和坚持的品质。在享受兴趣爱好的同时，我也培养

了自己的审美能力和内在追求的品质。

最后，寒假指南教会了我文明出行和健康生活。在快乐的寒假里，我们也要养成良好的行为习惯。通过寒假指南，我了解到了安全出行和健康生活的知识和技巧。我在寒假期间遵守交通规则，文明出行，不仅保护了自己的安全，也为社会创造了和谐的出行环境。同时，我还养成了良好的生活习惯，保持充足的睡眠和合理的饮食，通过户外活动增强体质，保持身心健康。

总之，寒假指南给我提供了一个规划和安排寒假生活的蓝本。通过遵循寒假指南，我学会了合理规划时间，养成了良好的学习习惯，参与了有意义的活动，培养了自己的兴趣爱好，学会了文明出行和健康生活。这个寒假过得充实而有意义，寒假指南帮助我度过了一个难忘的假期，也为我以后的学习和生活奠定了良好的基础。

寒假小学生篇六

寒假是小学生们期盼已久的假期，除了享受美食和玩乐，参加体育活动也是寒假生活中的重要部分。在这个假期里，我有幸参加了许多有益的体育活动，让我深深体会到了体育的魅力和好处。

第一段：回顾体育活动的乐趣

寒假期间，我报名参加了跆拳道班，每天都能练习跆拳道技巧。在跆拳道训练中，我学会了基本拳法和踢法，还学会了协调身体动作和提高耐力。每次上课都让我充满了动力和热情，因为我知道只有不断地努力才能取得进步。同时，我还和同学们一起参加了篮球赛。在赛场上，我学会了与队友合作，相互配合，争取最好的成绩。体育活动的乐趣在于锻炼身体同时能与同学们建立更深的友谊。

第二段：体育活动对健康的重要性

通过寒假期间的体育活动，我深刻感受到体育对健康的重要性。在运动中，不仅能强身健体，提高免疫力，还能锻炼身体各个部位的肌肉，增强自己的体力和耐力。每次运动之后，我都感到身体更加轻松和舒畅，精力更加充沛。另外，体育还使我学会了规律饮食和作息时间，养成了良好的生活习惯。

第三段：体育活动对培养意志力的重要性

体育活动不仅是锻炼身体，更是培养意志力的重要途径。在进行体育活动时，我们常常会遇到困难和挑战，只有坚持下去、克服困难，才能取得成功。比如我练习跆拳道时，遇到过多次练习没有进步的情况。但是我从不放弃，不断努力，最终取得了进步。这种不屈不挠的精神使我在学习和生活中也能更加坚持不懈，取得更好的成绩。

第四段：体育活动对培养团队合作精神的重要性

在体育活动中，团队合作是至关重要的。我在参加篮球赛时亲身体会到了团队配合的重要性。篮球赛中，我们需要相互合作，互相配合才能顺利完成比赛。如果只顾个人表现，就无法取得好成绩。通过体育活动，我明白了团队的力量是无限的，只有大家通力合作，我们才能取得更好的成绩。

第五段：体育活动对培养自信心的重要性

参加体育活动能够培养和提高自信心的重要性。当我在体育活动中克服了各种难题，取得了好成绩时，我会倍感自豪。同时，体育活动也让我对自己有更高的要求，激发了我不断进取的动力。通过体育活动，我学会了敢于挑战和面对失败，在逆境中坚持，提高了自己的自信心。

总结：

通过寒假期间的体育活动，我体会到了体育的乐趣和好处。体育活动不仅能够锻炼身体，提高免疫力，还能培养意志力、团队合作精神和自信心。希望以后能继续积极参加各种体育活动，让体育成为我健康成长和快乐学习的重要一环。

寒假小学生篇七

我玩电脑也是寒假假期趣事之一。在某一天，某一刻，就是这样我发现了e度。在e度我发生了件可笑的事情。

刚开始，我就像一个初出茅庐的一个热血青年，在e度，我以为能算上一个中上等的小作家，开始发表我的篇篇文章。兴奋是我冲昏头脑，发表一两篇就看得洋洋自得，我开始翘尾巴了，可是经过那一刻我再也没有过。

这天我无意间打开了一篇文章，看上面种种的词语，优美的语句。这篇文章竟写得如此之好，等我看完后，习惯性的看了作者。让我大吃一惊的是，这竟然是为小学生写的。我身为初中生，竟然连小学生都不如。这让我为之前的态度的羞愧，我紧接着打开他的日志。天哪！篇篇文章写得精彩之极，这让我无地自容，甚至瞧不起我之前的态度。我想e度这种人才屡屡皆是吧！我的行动证明了我的想法。

在上面的事中，我知道了不能骄傲。要知道山外有山，人外有人。我应该更加努力才是。

这个寒假假期我知道了自己的缺点和我要前进的方向，有什么还能比这更有趣的呢？

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

寒假小学生篇八

寒假假期到了，我随妈妈去奶奶家玩，想干一些有趣的事。

说来也巧，那天正好下了一场大雪，我心里很高兴，心想：等雪下厚了，我就可以堆雪人了，我耐着性子等了一会，雪真的下厚了，我高兴地戴上手套，拿着小铲子，到外面堆雪人，我首先将雪扫到了一起，捏成一个圆形，又捏了一个小雪球，放在地上滚，雪球越滚越大，滚好了，我将它按到了雪人的身上，雪人的整体就做好了，然后，我又拿来了一些煤块，安在了雪人的头上和身上，这样，雪人的眼睛和衣服上的纽扣就做好了，我又给雪人画上了鼻子和嘴巴，这样就做好了，可我还觉得总是缺点什么，“哦，忘了，雪人的帽子还没带呢！”于是，我拿来了一个小纸盒子，将它安在了雪人的头上，这样，雪人的帽子就做好了，我看着雪人，高兴的笑了。

这就是我在寒假假期中发生的有趣的事。

寒假小学生篇九

寒假过半，不知道大家的寒假过得怎么样，下面是百分网小编收集的寒假作业小学生寒假日志400字，有兴趣的朋友们可以看看。

我学围棋才半年多，我在里面不仅收获了围棋知识，还收获

了快乐与做人的基本道理。

刚学的时候，我不是很感兴趣，经过一段时间的推移，我慢慢地融入到里面去了。开始一个学期我在入门班，进步不是很明显。一个学期之后，我转到了基础班，我越来越觉得围棋里面奥妙无穷。我逐渐爱上了它，每天放学后，我都要打开电视机看看天元围棋频道有没有精彩的赛事。这个学期我转到了初级班，无论是水平还是心理都比以前有了很大的提高。

记得有一次，我和欧阳锦宇到大棋盘上下围棋，开始的时候，我的棋一块一块的没了，还死了一条“长龙”。我并没有因此而心烦气躁。我还是小心翼翼地把每步棋下好，并且在心里默默地鼓励自己。因为我的努力，我把那块“长龙”救活了，我还吃了他一条“长龙。”局面被我扭转了。到了收官子的时候，我抢到了最后一个单关，最终我以179亩棋赢了这一盘棋。后来我从中懂得了一个道理：胜不骄，败不馁。

我就这样和围棋交上了朋友。我也非常喜欢这位朋友。我会慢慢地走近它，熟悉它，了解它。我会伴这位朋友一起面对困难，挑战困难，战胜困难。

晚上，我和妈妈、爸爸三个人在家里。

妈妈，爸爸在上面做事，我在下面玩。过了一会儿，我觉着没有什么好玩的了，心里就在想：马上就要吃晚饭了，我就给我的爸爸倒些啤酒，顺便帮爸爸多倒一点吧！想完，我就把爸爸的洗脚盆放到桌上，我想：爸爸的洗脚盆好大，我就把啤酒倒进去，让爸爸喝得痛快。我想完，我就跑去烧饭的地方拿了好多酒，好像有白酒、红酒、葡萄酒等，我把这些酒放到桌上，我想用手把那些酒打开，可是我的手一点都没有力气，根本没有把盖子打开，我就想：我的手一点力气都没有，那我就用我的牙齿把盖子打开吧！想完以后，我就用我的牙齿使劲的咬，突然，我的一颗牙齿掉了下来，我看到了，

马上用纸头把牙齿弄好，心想：连我的牙齿都打不开，我就用剪刀把盖子挖出来吧！于是，我又去拿剪刀，我使劲地挖，不小心把盖子弄进瓶子里了。我见了，心想：算了，我就直接倒进爸爸的洗脚盆吧。于是，我就把啤酒拿起，但一不小心，却把酒瓶摔了，爸爸听到声音，下来看，我集中心志说：“啤酒瓶跳楼自杀了。”爸爸听了哈哈大笑。

这件事，到现在我还觉得好笑。

盼望着，盼望着，2017年春节终于到来了。

除夕傍晚，节日的气氛更浓了。马路上的车来来往往，超市里的人挤来挤去，小区门口挂着大红灯笼，家家户户贴上了春联，到处焕然一新。孩子们欢蹦乱跳地跑出来放烟花，到处叭叭地响着。我也和爷爷一起兴高采烈地放着烟花。

奶奶在厨房里准备年夜饭，一阵阵的香气扑鼻而来，馋得我直流口水。我跑进厨房里，迫不及待地品尝了几个刚出锅的饺子和美味的小甜点，味道真是好极了！

一眨眼就到了晚上，吃完丰盛的除夕大餐后，我猛地抬头一看，啊！快要到8点了。我大喊：“8点了！8点了！春节联欢晚会开始了！”大家一听，赶快坐到了沙发上。有的在目不转睛地欣赏节目，有的在嗑瓜子，有的在吃水果，大家都很开心。时间过得真快，一眨眼就到了11点59分55秒，只听电视里的主持人说：“新年倒计时5、4、3、2、1，新年到了!!!”这时，外面清脆悦耳的烟花声已经响成了一片。烟花真美丽！有的像盛开的菊花，有的像飞翔的小鸟，还有的像一条火龙在空中舞动。

我们都是父母所生，所以，父母非常疼爱我们。

我的母亲很慈祥，又很勤劳，她每天都会把家里收拾得整整洁洁，承担所有家务，还是我的家教老师。今天晚上，我在

做数学作业，碰到了一道难题，我冥思苦想，还是没想出了，就去问妈妈，妈妈一遍又一遍地用笔在稿纸上密密麻麻的画着，一遍一遍的向我解说，只要我没听懂，她又会再解释一遍，非常有耐心地教我，直到我听到了为止。母亲的爱可真伟大啊！

俗话说得好；父爱如山。我的父亲虽然从不表扬我，也从不批评我，但从他的一举一动中，可以看出他对我的爱。父亲上了一天的班，晚上五六点钟才回家，他已经筋疲力尽了。开饭了，父亲把我最爱吃的鱼肉夹了一大块放到我碗里，又舀了一勺萝卜丝放到我碗里，自己则吃刺最多的鱼尾，妈妈还对我说；“儿子，慢点吃，别被鱼刺给卡着喉咙了！”瞧！爸爸妈妈多爱我呀！我可真幸福啊！

爸爸妈妈就像两颗“行星”，整天围着我这个“太阳”转来转去。我有一个忠厚的老爸，还有一个勤劳的老妈，组成了一个和和睦睦的家庭。我爱我的爸爸妈妈！

寒假小学生篇十

寒假本是个悠闲、快乐的时光，对于小学生们来说更是游戏与自由的天堂。然而，在这段欢乐的假期里，我却深深地感受到了体育的魅力。通过参加各种体育活动，我不仅锻炼了身体，还学到了很多关于团队合作、毅力和竞争的重要品质。下面，我将分享我在寒假期间的体育心得体会，希望能给大家带来一些启发与收获。

首先，寒假体育活动让我充分认识到团队合作的重要性。在一个足球比赛中，我和队友们要相互配合，共同完成比赛任务。当我发现只有一个人能够胜利，而我们每个人都是团队中不可或缺的一部分时，我深深理解到要想取得胜利，必须要有团队合作。只有在团队中每个人充分发挥自己的优势，用自己的聪明才智为团队做出贡献，才能取得最好的效果。

其次，寒假体育活动让我明白了毅力的重要性。比赛中，没有耐心和毅力，是无法赢得胜利的。在一个长跑比赛中，我要坚持不懈地奔跑，尽管腿脚已经开始酸痛。然而，我明白只有坚持下去，才能够突破自己的极限，取得更好的成绩。这让我明白，只有付出努力和坚持不懈的毅力，我们才能在任何事情上取得成功。

第三，寒假体育活动让我领悟到了竞争的意义。在一个篮球比赛中，我与对方队员展开了激烈的竞争。尽管最终输了比赛，但这并不会让我气馁。我意识到正是因为竞争，我才能够更好地提升自己的水平。竞争不仅可以激发我内心的斗志，还能通过与他人的比较，看到自己的不足之处，并不断努力改进。

第四，寒假体育活动让我体验到了运动的快乐。在一个游泳比赛中，我感受到了自由自在的感觉。当我在水中游动时，我感到身心舒畅，忘却了烦恼和压力。游泳让我全身心地放松，体验到了大自然的美妙。这个经历让我明白到运动的乐趣，并且鼓励我要多参加各种体育活动，尝试更多的运动项目。

最后，寒假体育活动让我明白了健康的重要性。通过体育锻炼，我感受到了身体和心灵的愉悦。参加体育活动不仅可以提高体质，增强体能，还可以帮助我释放压力，调整心态。只有保持身体健康，我们才能有更多的精力去学习和生活。

通过参加寒假体育活动，我受益匪浅。我深刻体会到团队合作的重要性，学会了毅力和竞争精神，体会到了运动的乐趣，明白了健康的重要性。这些经历不仅让我在体育方面得到了提高，也为我的成长和发展增添了许多宝贵的经验。我希望在将来的学习和生活中，能够将这些体育心得运用到实际中去，做一个强健、积极向上的人。

寒假小学生篇十一

寒假是小学生们迎来新年的好时机，也是他们放松身心、进行各种研修的黄金时期。在这个假期里，我参加了一项为期两周的寒假研修活动，收获了许多。在这次心得体会中，我将分别从研修内容、参与感受、成长收获、友情培养和未来展望五个方面来谈谈我的寒假研修心得体会。

首先，为期两周的研修给我提供了一个丰富多彩的活动内容。这两周里，老师们为我们安排了各种有趣的课程，如绘画、手工制作、音乐、舞蹈等。通过这些研修，我学到了很多新知识和技能。例如，在绘画课上，老师教给了我们好多画画的方法和技巧，使我对绘画产生了浓厚的兴趣。在舞蹈课上，我学会了一支又一支优美的舞蹈动作，增强了我的体魄和协调能力。这些丰富多样的研修内容让我度过了一个充实而有意义的寒假。

其次，参加寒假研修让我充分感受到了集体的温暖和融洽的氛围。在这里，我交到了许多新的朋友，与他们一起学习、一起玩耍，感受到了友情的力量。在寒假研修中，我们互相帮助、互相鼓励。每当我遇到困难时，总有同学伸出援助之手，给予我帮助和鼓励。我们一起分享快乐，一起度过了一个愉快而难忘的寒假。这种友情的培养让我在心灵上得到了极大的满足。

再次，在这次研修中，我不仅学到了许多新的知识和技能，还收获了成长的巨大喜悦。在绘画课上，我通过不断的绘画实践，发现了自己在绘画方面的潜力，从而增强了自信心。在手工制作课上，我通过耐心和细心地制作手工艺品，培养了自己的动手能力和创造力。这些都是我的成长收获，让我感受到了学习的乐趣和进步的快乐。

此外，通过参加寒假研修，我还学会了如何和他人合作和相处。在各种研修活动中，我和同学们共同学习、共同玩耍，

积极配合，互相帮助。在合作中，我学会了交流和沟通的技巧，学会了倾听和体谅他人的重要性。这些都是我未来生活中必须具备的优秀素养，我相信这些素养将对我的未来发展大有裨益。

最后，参加寒假研修为我展开了美好的未来。在这两周的研修中，我不仅学到了许多新知识和技能，还结交了许多志同道合的朋友。通过与他们的交流和合作，我了解到了不同领域的发展机会。这让我对未来充满了信心，也激发了我进一步学习和探索的热情。我相信，通过不断学习和努力，我一定会在未来取得更大的成就。

通过这次寒假研修，我不仅拓宽了自己的视野，增长了见识，还锻炼了自己的动手能力和团队合作能力。我也发现了自身的潜力，树立了自信心。这段研修经历让我体会到了学习的乐趣和进步的快乐，对我的未来发展起到了积极的推动作用。希望以后还能有更多这样的机会，让我能够不断学习和成长。