

2023年打扫卫生心得 打扫卫生的心得体会 (实用14篇)

培训心得也是对自身学习成果的一种证明，可以展示我们在培训过程中的成长和进步。随后是一些优秀员工的工作心得分享，让我们一起来学习他们的经验和教训，为自己的职业发展提供一些借鉴。

打扫卫生心得篇一

星期日下午，我复习完功课，爸爸对我说：“你去打扫一下咱们楼道的卫生，扶手也要擦一擦。”我愉快地答应了。

说干就干。我拿着扫把兴致勃勃地打扫起来。我先从六楼开始一层一层往下扫，把每一层的烟头、纸屑、果皮、树叶集中在一起，再扫进垃圾斗倒进楼下的垃圾箱。

扫完地，我顾不上休息，端来一盆清水，把抹布湿了湿，把楼梯扶手从上到下仔细擦了一遍。擦完以后，我一看盆里的水，不禁哑然失笑——简直比下水道的还要黑。

住在一楼的史叔叔看见我打扫卫生，乐呵呵地说：“这不是活‘雷锋’吗？”我转过身不好意思地说：“叔叔好，我每天走这儿看着脏，打扫一下。”叔叔赞叹地说：“学雷锋，做好事，不错。我以前还没发现你有这种精神，值得表扬。我看你以后别叫艾天天了，干脆叫艾雷锋得了。”史叔叔说着，摸了摸我的头，笑着走开了。

经过二十多分钟的努力，楼道打扫干净了。看着焕然一新的楼道，虽然累得满头大汗，可我感到很充实、很快乐，心情非常舒畅。我体会到，为大家做点好事真的很光荣、很自豪！爸爸妈妈也表扬了我，夸我长大了，懂事了。楼道是大家每天都要经过的地方，如果每一个人都爱护它，保持卫生，我

们生活的环境就会更加美好、温馨、和谐。

我决定，以后我要经常做类似举手之劳、力所能及的事，比如帮妈妈做家务，自己的事自己做，再不当“饭来张口、衣来伸手”的“小皇帝”，努力做一个自立自强的人。

打扫卫生心得篇二

今天，天气晴朗，再过两天就要过年了，爸爸说要打扫卫生，迎接新年，叫我一起把阳台上往年贴留下的不干胶清除掉，我爽快地答应了。于是，我和爸爸不亦乐乎的干了起来。

开始我们用水来擦，可怎么也擦不掉。爸爸拿来了铲子，但是我费了九牛二虎之力才刮了一小块不干胶。看看这大片的不干胶痕迹，这样刮要刮到什么时候呀？我正犯难，爸爸突然要我去拿柜子里的酒精和棉签来，不好，是不是爸爸弄破了手，我忙去拿来酒精和棉签递给爸爸。令我奇怪的是，爸爸没有把酒精涂在手上，而是涂在墙上，再用铲子铲，用抹布擦，效果比刚才好多了。我也用酒精棉签来涂不干胶，学着爸爸再用铲子铲和抹布擦。擦了一遍，我斜着一看，发现有些地方还有一层粘粘的皮，我再加工，才擦了个干干净净。这时候的‘我’，已经是满头大汗了，再看看爸爸，也是满头大汗。

我和爸爸忙了两个多小时，终于完成了清洗。哈哈，幸好有酒精帮忙，不然恐怕四小时也完不成。不过我有点迷惑，“为什么涂了一层酒精就容易擦呢？”我问爸爸，爸爸告诉我：“不干胶不溶解于水，而溶解于酒精。这些道理以后你学了化学就知道了。”我很高兴，今天我不仅体验了工作的辛苦，还增长了科学知识。

打扫卫生心得篇三

卫生是我们生活中的一项重要任务。每个人都应该保持自己

的居住环境干净整洁。许多人会感到压力和疲惫，但只要掌握正确的方法，打扫卫生将不再是件繁琐而艰苦的事情。今天，我想分享我打扫卫生心得体会，希望能对大家有所帮助。

第二段：准备工作和材料

在打扫卫生之前，我们需要准备好工具和材料。我通常先准备好吸尘器、拖把、清洁布等常用工具。对于深层清洁，我会使用蒸汽清洁器和专用的清洁剂。此外，我还会购买一些环保清洁剂，它们不会污染环境，对人体也不会造成危害。准备好工具和材料后，我们就可以开始打扫卫生了。

第三段：有序的清理过程

打扫卫生的时候，我们要有一个清晰的计划和有序的清理过程。我通常会从上到下地打扫。首先，我会清理天花板和墙壁上的灰尘和蛛网。接着，我会清理窗帘、窗户和窗台。然后我会开始打扫地面，先用吸尘器清理大块物品，然后用拖把清洁地板。在打扫卫生的过程中，我们需要特别注意通风，避免使用过多的清洁剂和化学制品。

第四段：细节清理

除了常规的清洁工作之外，我们还需要关注一些细节问题。例如，我们需要清理厨房和浴室中的水垢和油污，清理灶台、水槽和马桶。我们还需要清洁家具和电器表面，如沙发、地毯、电视等。此外，我们还需要经常清洗床单和被套，避免死角和过早磨损。

第五段：总结

打扫卫生是一项艰苦的任务，但它是我们生活中必须完成的任务。我们需要遵循正确的方法和流程，关注细节问题，才能将卫生打扫得彻底干净。在这个过程中，我们还需要注意

环保和健康问题。相信每个人都有自己的心得体会，只要掌握了正确的方法，卫生打扫将不再成为一项困难的事情。让我们一起保持干净整洁的生活环境，创造一个舒适、健康的生活空间。

打扫卫生心得篇四

毒品容易制造出迷幻的世界，稍不留神就会让你深陷其中。它让你迷失本性、精神麻木，做出伤害他人的事情遭人痛恨：请勿将自己的心摆在毒品面前，任其抽拨吸食；请勿助长不法分子使其奸计得逞；请勿伤害爱你的人，你真的忍心吗？吸食毒品的后果谁都可以预料，请勿让悲剧重复上演。请毒品“放手”，请你勿伸手。

打扫卫生心得篇五

打扫卫生是小学生日常生活中的一项重要任务，它不仅仅是保持学校环境整洁的要求，更是培养小学生良好卫生习惯的途径之一。最近，我和我的同学一起参与了打扫卫生的活动，这使我有了一些心得体会。在这篇文章中，我将分享我的感受和思考。

第一段：引入主题，提出观点（150字）

自从我参与了打扫卫生的活动，我意识到每个人都有责任保持学校的整洁和美观。此外，打扫卫生也可以让我们从中受益。每次我扫地、拖地或者擦桌子时，我都感到自豪和成就感。我相信，打扫卫生不仅仅是一项任务，还是一个能够帮助我们发展品格和培养良好习惯的机会。

第二段：分享个人体验（250字）

在参与打扫卫生的活动中，我了解到了团队合作的重要性。当我们一起打扫教室时，我和同学们互相帮助，分工合作，

完成任务。我发现，只有大家一起努力，才能将教室打扫得干净整洁。

我还注意到了细节的重要性。在清理地板的时候，我发现角落里有一些灰尘没有被清除干净，于是我主动用扫帚将其扫到一起再清理干净。虽然这个过程需要耐心和专注，但我相信只有做到细致入微，才能让学校的环境更加美丽。

此外，打扫卫生还让我学会了如何分配时间。在限定的时间内完成打扫卫生的任务，需要我们合理安排时间，高效工作。通过这样的练习，我发现自己更加懂得如何合理安排时间，提高工作效率。

第三段：认识到的好处（250字）

打扫卫生不仅使教室变得整洁，还培养了我的责任感。在活动中，我意识到每个人都有责任保持学校的整洁。每当我从其他同学那里听到肯定的称赞时，我能感受到自己的努力得到了肯定，这进一步激发了我对责任的认识和意识。

另外，打扫卫生也让我更加关注生活中的细节。通过擦桌子、扫地和拖地，我学会了如何注意细节并注重细节的重要性。我相信，这些细致入微的习惯将会影响到课堂学习和日常生活的其他方面。

第四段：激发积极性（250字）

通过参与打扫卫生的活动，我变得更加积极主动。我更愿意主动参与到学校的各种活动中，而不仅仅是打扫卫生。我逐渐明白，只有积极主动地参与，才能让自己感受更多的快乐和成长。

我还发现，打扫卫生可以成为培养合作精神和团队意识的机会。在活动中，我和同学们互相合作，互相帮助，共同完成

任务。这种合作精神和团队意识不仅仅是在打扫卫生时需要，它们也将对我日后的工作和生活产生积极影响。

第五段：总结思考，回到主题（300字）

通过参与打扫卫生的活动，我认识到打扫卫生不仅仅是为了保持学校的整洁，更是一种培养良好习惯和品格的方式。这些习惯和品格将对我们的日常生活和学习产生积极影响。我相信，只要每个人都能意识到自己的责任，并积极参与到打扫卫生的活动中，学校的环境将变得更加美好。打扫卫生不仅仅是一种义务，更是一种机会，让我们向更好的自己努力。结束。

打扫卫生心得篇六

打扫卫生一直是人们日常必不可少的家务之一，它与我们的生活息息相关，不仅可以保持家居环境的干净整洁，还可以提高家人的健康水平，让家庭的整体质量得到提升。然而只有每天打扫是不够的，正确的打扫方式和心态才是保持家庭清洁卫生的关键，本人在长期的打扫卫生中也总结了一些心得和体会，希望能够与大家分享。

一、沙发、床单和地毯等重要部分每周清洗

家居中比较容易积累灰尘和细菌的地方有很多，其中包括清洁难度较大的沙发、床单和地毯等需要每周定期清洗。沙发可以用尘软刷或吸尘器清理，床单也可以放入洗衣机进行清洗，而地毯可以采用深度清理方法，比如使用专业的地毯清洁产品。这样可以避免灰尘细菌滋生并影响家人的健康。

二、擦拭卫生间时注意使用消毒剂

卫生间是家中细菌滋生的高发区，因此擦拭卫生间的时候也需要格外注意。我们可以选择专业的消毒剂来清洁卫生间，

这样可以彻底杀死细菌。同时，我们也需要做到定期清洁马桶、浴缸和水槽等地方，避免滋生细菌和异味，保持卫生间的清洁和清爽。

三、灰尘不能用拍的，要用吸的

在打扫卫生的过程中，很多人习惯用毛巾或拍子来擦拭家具和物品表面。但这种方法容易让灰尘散发到室内，不仅会增加清扫的难度，也有可能引发过敏反应。因此，我们可以选择吸尘器或擦抹布来清洁家具和物品表面，这样可以有效收集灰尘并确保家庭环境的干净整洁。

四、窗户和地面要先扫，再擦拭

清洁窗户和地面是家庭清洁卫生不可或缺的内容之一。在这一过程中，我们需要先用扫子清理干净地面上的灰尘，再进行刷洗。而在清洁窗户时，我们也需要先用干布或者吸尘器吸尘，将窗户上的尘埃彻底清理干净，然后再擦拭玻璃表面，这样可以避免因为灰尘和沙子等杂物而产生划痕，确保窗户和地面的清洁效果。

五、注意防晒

阳光照射下的家居容易让墙面和物品表面产生色差或恶化。为了避免这种情况的发生，我们可以采用阳遮帘等防晒措施，这样可以避免阳光的直接照射，并减少家居物品的褪色和老化。

打扫卫生是一个必须重复进行的循环过程，不断地打扫和保持日常清洁是保持一个好的家居环境的关键和基础。在日常打扫卫生中，我们需要注意使用正确的方法和工具，以及注意一些小细节，做到细心和耐心，这样才能真正做好家庭清洁卫生，让家庭拥有一个更加舒适健康的环境。

打扫卫生心得篇七

我们学校每周二的下午都是不上课的，当然并不是给我们来玩的，而且学校规定这一天的下午是用来搞大扫除的，学校是有物业保洁阿姨来弄的，所以我们要负责的就是自己的寝室区域了。我平时觉得我们寝室还算是干净的，因为都是开空调的没有怎么开窗，所以觉得寝室里面没有什么灰尘，但是到了搞卫生的时候才发现，现实情况完全不是我们想的那样。所以每周下午我们都要弄好半天才能够将寝室给整理干净，对比一下之前的样子，真的是焕然一新的感觉，看上去都让人变得开心的，在里面学习起来都更加有劲了。

虽然我们寝室都很少开窗通风，但是空气中是飘散着许多看不见你灰尘的，再加上有时候下雨，我们鞋子下来夹带着灰尘进了寝室，所以每次搞卫生的时候就会发现寝室里面还是能够扫出很多的灰尘出来的。不仅仅是灰尘，因为我们每个人每天都会掉一点点头发了，所以一个寝室一周下来竟然还能够扫出不少的头发出来，让人头皮发麻。还有一个很大的问题，就是寝室的整洁问题了，尽管每周都会叠一下寝室的東西，但是大家都是拿着东西用了就都会随手放下，时间久了桌面上就会变得杂乱，大家又把衣服直接挂在床边，从门口看下去寝室就是特别的乱的，在加上我们几个人也比较懒每天起床了被子很少叠的，所以又是一个扣分点。所以说平时不注意，这到了整理的时候发现特别多的问题。

在寝室卫生整理工作结束后看到寝室的情况，我也渐渐明白要注意卫生的原因了。我们在寝室里面待的时间是比较长的，要是不搞好寝室卫生的话就非常容易产生病菌，从而让我们的免疫力下降，让我们生病影响健康。而且我们寝室钥匙脏乱差的话，就会让别人进来看到了就会对我们产生不好的看法，觉得我们都是不爱卫生的人，影响人格魅力。还有一个原因就对个人的了，就像古人说的“一屋不扫，何以扫天下”，我们平时不注重细节，那么在学习工作等重大问题上也就不能够让人信服了，自己也会因为养成了这种情况而潜

移默化中表现在学习和工作上面。

所以无论从什么角度上来看，注重寝室卫生都是我们应该要做到的，也是我们每个人都需要十分注重的，不能够光依靠别人的催促，自己要具备这种意识才行。

从这次作为志愿者去幼儿园帮忙打扫卫生的实践中，我体会到，一个空间的整洁，是要付出不少的精力和时间才能换来。对比一些人随意乱丢垃圾，随地吐痰，我深深替那些破坏环境卫生的人，感到羞愧。当然也要反省我以前的行为，有没有乱吐口香糖，乱丢垃圾，如果有，以后就要改掉这些坏习惯，因为这不仅是对环境的破坏，还是对打扫卫生的人的劳动成果的不尊重。

再次，我觉得，大家一起劳动，原来效率可以这么高，原来要半天才能完成的事，经过组织负责人的安排，大家各司其职，分工协作，工作效率提高了好多，我觉得，正好印证了那句话众人同心，其力断金。

我为能参加这次活动感到荣幸！

打扫卫生心得篇八

打扫卫生虽然是一件平常不过的事情，但却蕴含着很深的道理。完成一次彻底的清洁，不仅可以让环境整洁美好，还能提升自我修养，培养自律和责任感。以下是我个人关于打扫卫生的心得体会。

第一段，谨慎选择清洁用品

清洁用品需要选择安全、环保、高效的产品。在清洁的时候，不仅要注意自己的健康，还要保护环境。例如厨房清洁时，使用普通的清洁剂没有什么问题，但是如果在洗涤台上使用了含有化学成分的清洁剂，很快就会污染地下水。此外，有

些清洁剂包含氨、氯等对人体有害的物质，容易造成皮肤过敏、呼吸道疾病等问题。因此，我们需要在使用之前谨慎选择清洁用品，保护好自己和环境。

第二段，分类整理

在清理房间的时候，首先要分类整理。把不同种类的物品分类摆放，可以让整理工作更加清晰、有目的。观察、分析物品，选择合适位置储放，也是整理工作的重要环节。比如，将文具杂物全部放在一个箱子里，再按照需要使用的频率分为三类，免得杂物散乱堆积，浪费使用空间。

第三段，从小处做起

清洁工作不要一味地追求速度和效率，而是要注重细节和入微。在清洁时，从开启门窗，清理地面等日常聚尘地方开始，可以降低周边的粉尘含量。更细致的处理方式，例如通过恰当地选择清洁用品，可以处理各种问题，包括发霉、灰尘等。在清洁的过程中切不可心浮气躁，一边清理归纳，一边做好清理心态。

第四段，保证通风效果

清洁一些封闭的空间时，要保持良好的通风效果。尤其对于宿舍和办公室等在常用的小空间，大部分情况下都是经常关闭门窗，没有良好的通风环境，这就会增加各种细菌、病毒滋生的机会。所以，在清洁空间时，应保证通风效果，以减少各种可能的病菌感染风险。

第五段，随时整理

其实，保持床铺整洁，随时整理工具、物品，把脏衣物随时放入衣篮等小操作，也是日常打扫中的重要环节。只要学会了如何随手整理，就可以减轻日后的清洁负担。当然，避免

厨房油腻、卫生巾堵塞马桶这些事情发生也是需要小心注意的。

综上，打扫卫生不仅仅是一项琐碎的任务，更可以通过细致入微的清理工作，享受清洁、舒适的居住和工作环境。此外，在整理工作上需要抱着自己家的心态，让日常生活更接地气。只要遵循小切口成就打扫大美季节的理念，将它融入到我们的生活中，打扫卫生就会变得如此惬意。

打扫卫生心得篇九

周末，我和几个同学开始了xx办公室志愿打扫卫生的志愿活动。我们坐公交来到了xx办公室心进行打扫以及清洁，为叔叔阿姨的生活及工作提供了良好的公共环境。这段实践虽然时间不长，可是比起呆在学校里却要受用得多。正如xx书中所讲“实践是理论的源泉”。一个人经历得越多，那么他对社会和生活的熟悉和体会就会越深刻。通过这次社会服务实践活动，我对很多事物有了新的熟悉，同时也有了自己的看法，可以说我是受益匪浅，使我深深体会到我们自身能有多大的价值，为社会做出多大的贡献，社会也同样回给予其多大的`回报。相反，我们对这个社会没有多大的价值，社会给予我们的只有少得可怜的回报和同情。我坚信只要我们认真对待每一件大大小小的事，竭力而为，我们便会有意想不到的收获。现在的学生大多数过惯了锦衣玉食的生活，总觉得下地劳动是一种粗活“这种粗活不是我们学生干的”。很多学生“吃喝玩乐”的钱也都是父母通过这些“粗活”挣得的。为了让同学们知道钱的来之不易，为了让xx办公室更加洁净美丽。

“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤？”现在多吃点苦，多参加劳动，也能为将来培养吃苦耐劳，踏实肯干打下基础。现在的学生已经劳动能力退化，主要是因为缺少劳动场合，在寝室垃圾往门口一丢，在教室往

课桌了面一塞。通过这次义务清扫，我深刻体会到了团结的力量，也收获了参与过程中给我带来的快乐。今后，我要努力好好学习，做个对社会有价值的人。同时在校期间，我要多进行些社会服务实践活动，让自己毕业后能够很快溶入这个鱼龙混杂的社会里实现自身的价值，为人民服务，为社会服务，用自己的力量为社会做贡献。

今天真是个美好的日子。

打扫卫生心得篇十

一周的时间又过去了，真是光阴飞逝啊。在十三周末，我们经过讨论决定去清扫班级教室，看看是否有所发现。于是乎，我们选定一个教室后，开始了我们的志愿者行动。我们发现垃圾还真不少，特别是桌子里面，有各种各样的垃圾，比方塑料袋，饮料瓶，卫生纸……因为在桌子里面，所以只能用手拿出来。

特别是卫生纸，看着还是挺恶心的，用手去拿总觉得怪怪的。这些垃圾都是同学们的产物，有一些是早餐后的垃圾，有些是其他垃圾，但是可以肯定都是同学们的。其实垃圾桶就在不远处，但是里面的垃圾没有桌子里面的多。我们经过半个小时的清扫，总算干净了很多。

在这两次的行动中，我发现了不少问题：

一、我们的校园环境卫生，没有得到大家的保护和关爱，这并非是某个人的校园，是我们共同的家。

二、有不少人随手乱扔垃圾，比方烟头等。

三、同学们没有意识到校园环境卫生的重要性。

在这里，我希望有更多的同学可以参与保护校园环境卫生这

个活动中来。

打扫卫生心得篇十一

虽然我以前参加过学校的卫生清洁，但这也是学生职责的体现。毕竟，作为校园的一员，我对环境的维护也承担着相应的责任。然而，这次我去社区打扫卫生，让学生们在活动过程中得到了很好的锻炼，无论是清洁过程中遇到的问题，还是社区负责人的解释，我都理解了很多常识，事实上，正是因为我过去不注意社区环境，我才对清洁感到惊讶。然而，在这次清洁之后，我会明白社区卫生工作者并不容易，也因为清洁中暴露出的各种问题，我觉得我失去了高中生的身份。

虽然每个人都有机会在学校学习，人都有机会在学校学习，但对成绩的追求导致我们缺乏身体素质和个人道德。这一现象的结果是，许多高中生在成绩优异的情况下身体素质薄弱，行为不端，得益于社区卫生活动的发展，我明白了高中生应该如何学习，无论是关注所谓的'小事还是参与公益活动，都是从侧面提高学习能力的一种方式，但在参与清洁社区卫生活动时，过去没有引起足够的关注会感到惊讶。

在我看来，这次清洁的经历对于高中学习的成长是非常必要的。虽然我们过去对环卫工人的艰辛表示同情或同情，但我们对待人和事的态度并不正常。事实上，职业平等意味着我们需要在生活中相互尊重，才能意识到工作的困难，就像这次社区清洁让我们在锻炼的同时感受到精神上的感受一样，虽然在过去，我们可以在课本上学到很多实用知识，但我们必须相应地使用它们。否则，如果我们总是呆在教室里学习，就很难意识到自己的缺点。

虽然社区卫生清洁工作的结束让我看到了高中学习的方向，面对生活规划需要在实践中不断磨练，以相应的积累提高，如高中学习除了语言描述也应该接近生活参与更类似的清洁社区卫生活动。

打扫卫生心得篇十二

打扫卫生是我们日常生活中非常重要的一项任务。它不仅可以帮助保持环境整洁，还可以创造一个舒适、健康的居住和工作环境。在这篇文章中，我将和大家分享我的几点打扫卫生的心得和体会。

第一段：认真计划和准备

在打扫卫生之前，一定要先进行认真的计划和准备。首先，要了解所要打扫的区域有哪些具体的任务，比如清洁地板、擦洗窗户等等。其次，要准备好所需的工具和清洁用品，如扫把、拖把、擦窗器、洗衣粉等等。最后，制定一个清理时间表和具体分工，这样可以大大提高效率，节省时间和精力。

第二段：细致认真的清理工作

在开始清理卫生的时候，需要仔细和耐心地进行，不能草率从事。对于每一项清洁工作，我们需要进行充分的准备，例如在拖地之前将杂物和垃圾清除，深入洗浴间或是厨房的角落等等。我们还需要准备足够的清洁用品，例如一些强力清洁剂，以确保各个角落都被清洗干净。

第三段：及时处置垃圾和废料

在进行打扫的时候，我们产生的垃圾和废料一定不能堆积起来，否则不仅会给人带来心理负担，也会引起异味和细菌滋生。因此，在清洁过程中要及时将垃圾和废物扔进垃圾桶中，不仅要保持室内清洁整齐，还能够避免其它的不必要麻烦。

第四段：定期清洁和维护

对于家居或是办公场所，定期进行深度清洁和维护也很重要，这能够保持空间整洁、卫生，也能够延长各种设施和器具的

寿命。如对着墙壁进行清洁需掌握技巧，对于陈旧的污渍可采取专业清洗液或是美容液进行清洗。此外，我们还应该定期清洁空调、净化器等等电器和家具等物品，确保它们正常运作和使用。

第五段：爱护环境，树立环保意识

最后，作为一个文明的人，我们应该时时刻刻保持爱护环境的心态，这也是一个人的素质体现。在进行清洁工作时，我们应该使用环保的清洁用品，不浪费资源和水源，不乱扔垃圾；在平日生活中，我们也应该保持环保意识，做好垃圾分类工作，减少不必要的浪费和污染。

总之，打扫卫生虽然是一个相对单调和烦琐的工作，但它却少不了人们在日常生活中的参与和付出。通过打扫卫生，人们可以创造一个欢快、安逸、舒适的生活和工作环境，也是我们日常生活中必不可少的一项任务。

打扫卫生心得篇十三

今天是星期五，大家都收拾好东西准备回家了，而我们却要留下来打扫卫生区，不是很高兴，所以等大家都走得差不多了，我们才把一片广袤的卫生区打扫完毕。

我们本来想利用课间时间把卫生区打扫完，这样我们就能和大家一起离开学校，能和同学一起回家。但是我们的班主任说，你现在打扫完了，再过一会儿又会有垃圾出现，你下午放学前还是要再去打扫，你们是愿意打扫一遍呢还是打扫两遍？我们想了想，觉得也是，所以就等到下午放学后才去打扫。那么大片却只有几个人打扫，等我们打扫完了回到家，家人都准备吃晚饭了，我们原来一起玩的时间都没有了。

虽然轮到我们在星期五打扫卫生区很不爽，但是因为老师的话，让我们感到很欣慰。尤其是他那一席话，让我们感到老

师深深的关怀。也让我们知道，爱护环境是多么地重要。保护环境要我们每一个人的实际付出，我心里暗暗地告诉自己，为了地球的将来我要以实际行动爱护环境，同时要我的同学们也和我一样。

我希望能有更多的同学能通过打扫卫生区领悟爱护环境的'重要性，这样我们的地球就更干净了。

打扫卫生心得篇十四

打扫卫生，是我们每个人日常生活中必不可少的一项任务。无论是在家庭还是在工作场所，一个干净整洁的环境，不仅能让人感到舒适愉悦，而且也有助于我们保持良好的健康。然而，对于许多人来说，打扫卫生可能是一件烦人的事情，甚至是一种负担。在本文中，我想分享一下我自己的打扫卫生心得体会，希望能够对大家有所帮助。

第二段：组织计划

打扫卫生并不是一项简单的任务，它需要一个明确的计划，并且要保持有条不紊的执行。在开始打扫之前，我首先会列出一份清单，列出需要完成的任务，例如擦拭家具、清洗厨房和卫生间、扫地和拖地等。然后，我会根据这个清单，制定一个适合我自己的日程安排，在空闲的时间里逐一完成这些任务。这样做不仅可以让我更加有条不紊地完成打扫卫生的任务，还能够提高我的工作效率。

第三段：分清轻重

在打扫卫生时，我们应该要区分轻重缓急，分清哪些任务是首先需要完成的，哪些是可以放在后面逐渐完成的。例如，清理厨房和卫生间可能是比较紧急而重要的任务，因为这些地方容易积累细菌和病毒，需要及时清洗。而擦拭窗户或者是清理衣柜则可能是比较次要的任务，可以放在稍后再处理。

这样做可以让我们更加有针对性地打扫卫生，提高自己的工作效率。

第四段：保持干净

打扫卫生的最终目的，不仅仅是完成任务，更重要的是要保持一个干净整洁的环境，让自己和家人朋友都能够感到舒适愉悦。因此，我们在打扫卫生的过程中，应该要注重细节，尽可能清洁每个角落。例如，擦拭家具时，我们可以用一些专门的清洁剂或者是干净的抹布，彻底清除上面的灰尘和污渍；在清理地毯和沙发时，我们可以用吸尘器进行吸尘处理，或者是使用专门的洗衣剂进行彻底清洗。这样做可以有效地保持干净整洁的家居环境，促进健康生活习惯。

第五段：总结

打扫卫生是一项需要长期坚持的任务。在此过程中，我们要注重细节，切实提高自己工作效率，并且要保持一个良好的心态和态度。通过这些点滴的努力，我们可以建立起自己的打扫卫生的心得体会，不仅使自己的生活环境更加干净整洁，也有助于提高我们自身的素质和健康水平。