最新跟端午节的古诗 庆端午节拔河比赛心得体会(优秀11篇)

安全标语通过形象生动的表达方式，引起人们的共鸣和关注。安全标语要简洁明了，语言通俗易懂。以下是一些有效的安全标语范文，希望能够给大家一些灵感和启示。

跟端午节的古诗篇一

端午节是中国重要而古老的传统节日，每年农历五月初五举行。作为端午节重要的一部分，我们学校举行了一场激烈的庆端午节拔河比赛。这场比赛不仅拉近了同学们之间的距离，更让我体会到了团队合作的重要性，下面就来分享一下我的心得体会。

首先，拔河比赛让我深刻认识到了团队合作的重要性。在比赛之前，我们进行了充分的团队协商，制定了明确的策略和分工。每个人都充满激情地投入到拔河比赛中，齐心协力地朝着共同的目标努力。这并不是一场个人的竞技比赛，而是一场团队的协作之战。只有团队成员们相互支持、相互合作，才能迎难而上，取得胜利。通过这次比赛，我深深体会到团队合作的力量和重要性，只有团结一心，才能取得更大的成就。

其次，拔河比赛让我不断挑战自我，超越自我。拔河比赛需要全身心的投入和极大的耐力和毅力。在比赛的过程中，我感受到了体力的逐渐消耗和疲惫感的增加。但是，我坚持不懈地奋斗着，不断地激励自己，要相信能够坚持到最后。在拉扯的过程中，我发现自己的耐力实际上超过了预期，这让我意识到人的潜能是无限的，只有不断挑战自己、突破自己，才能超越自己，取得更大的成就。

再次，拔河比赛让我明白了竞争的意义和价值。比赛中我们

队伍与对方队伍竭尽全力进行激烈的较量，两队相互斗智斗勇，展现出各自的实力和技巧。尽管比赛的过程中有时会感到疲累和焦虑，但是我感受到了竞争的魅力。竞争使我能够不断挖掘自身潜力，逼迫我不断进步和提高自己。同时，竞争也培养了我的坚韧不拔和不屈不挠的精神。只有通过与他人的竞争，我才能更好地认识自己、认清自己，并积极面对和克服困难。

最后，拔河比赛给我带来了无尽的快乐和回忆。整个庆端午节拔河比赛是一次欢乐的盛会，每个人都投入其中，带来了无尽的欢笑和享受。在比赛中，我们以团队为单位，共同奋斗、共同喜悦，彼此之间建立起了深厚的情感和友谊。这些回忆将成为我人生中宝贵的财富，给我留下了难忘的瞬间和美好的记忆。

总的来说，庆端午节拔河比赛让我收获颇丰。它让我深刻认识到了团队合作的重要性，挑战了我的极限，让我明白了竞争的意义和价值，并带给我无尽的快乐和回忆。作为一种传统体育活动，拔河比赛在现代社会依然具有重要的意义。通过这次比赛，我相信我不仅仅收获了力量，更重要的是收获了团队合作的精神和积极向上的人生态度。我将永远珍惜这次拔河比赛的经历，并将其运用到日常的学习和生活中，不断追求自己的梦想，为实现更大的目标努力奋斗。

跟端午节的古诗篇二

端午节作为我国的传统节日之一，以龙舟赛和吃粽子为代表，深受人们喜爱，也寄托了人们对传统文化的热爱和传承。而近年来，一个新的活动方式也开始流行起来，那就是庆端午节的拔河比赛。此次我参加了一场庆端午节拔河比赛，让我收获颇多，留下了深刻的印象。

段二：比赛前的准备

作为一场拔河比赛，团队的默契和配合至关重要。在比赛前，我们团队进行了大量的训练和练习，通过拉绳子、力量训练等方式提高我们的体力和力量。我们还学习了一些拔河的技巧和策略，如合力同时用力、保持队形等。此外，我们还进行了心理训练，以增强我们的信心和意志力。

段三：比赛中的体会

参加拔河比赛并非易事，比赛中的场面持续激烈而充满挑战。我们毫不退缩，全身心地投入到比赛中。在比赛中，我感受到了团队的力量和凝聚力。每个队员都在全力以赴，为了共同的胜利努力拼搏。关键时刻，我们团队紧密配合，集体发力，成功地将对手拖到了终点，获得了胜利。这让我深刻体会到团队的力量和合作的重要性。

段四：比赛后的反思

拔河比赛让我明白成功背后需要付出艰辛努力。比赛后，我反思自己在比赛中的不足和不足之处，并制定了进一步提高的计划。我意识到在比赛中，个人的力量和团队的配合同样重要，需要每个队员的全力以赴。同时，我也意识到在比赛中保持冷静和沉着的重要性，只有保持冷静才能更好地应对各种不确定因素。

段五：体会与感想

通过参加庆端午节拔河比赛，我学到了很多东西。首先，我深刻体会到了团队的力量和合作的重要性，只有团队的配合才能获得胜利。其次，比赛让我意识到了个人的不足之处，并激励我不断提高自己。最后，比赛让我感受到了传统文化的魅力和活力，让我更加热爱和珍惜传统文化。通过这次拔河比赛，我收获了团队合作精神、自我反省和对传统文化的热爱，这将成为我人生中宝贵的财富。

跟端午节的古诗篇三

1.端午节送你五个五：祝你收获多多，五谷丰登;收入多多，五花八门;朋友多多，五湖四海;快乐多多，五彩缤纷;幸福多多，五福临门!

2.五月五，是端午，粽子香，龙舟舞。香飘万里，舞动祝福。祝你：生活美好，五彩缤纷;事业收获，五谷丰登!端午节快乐!

3.粽子香香，引来好一切美好。龙舟划划，赶走所有烦恼。大家齐聚，共度欢乐时刻。快乐日子，祝福多多，愿你端午节快乐，好运粽在身边，幸福满舟围!

4.端午就是+，朋友心意、十万火意送祝福：祝你情人浪漫，十步芳草。兄弟情深，十指连心。掌控机会，十拿九稳。写意生活，十全十美!

5.一句平淡如水的问候，很轻;一声平常如纸的祝福，很真;采一叶清香的粽叶，包一颗香甜的粽子，装入真情的信息里，送给您：祝您及家人端午节快乐!

6.知道我想啥吗?想你!知道为啥想你吗?因为喜欢你!知道为啥喜欢你吗?因为你有味道!知道为啥有味道吗?因为你是粽子。祝你端午节快乐哟!

7.五月初五是端午，端午送你五个五：祝你收获多多，五谷丰登;收入多多，五花八门;朋友多多，五湖四海;快乐多多，五彩缤纷;幸福多多，五福临门!

8.粽有千言万语，也甜蜜在幸福米粒的包裹里;粽有千丝万缕，也缠绕不尽爱你的情意。粽有千年万年，也不够我们相伴的距离。端午节祝你快乐黏黏，开心糊糊，睁眼顺利，合眼有喜。

9.端午好，好端午，端盘端蛋端粽子;端午好，好端午，端平端安端吉利;端午好，好端午，端福端贵端祥瑞。端午节，端出好心情，端出好生活!

10.今天端午节!我收集世上一切美好的东西为原料，用无忧为外衣，以我的真心祝福为丝带为你包了一个特别的粽子送给你!吃了它你永远快乐，幸福。

11.端午节到了，公司行政部给外籍员工每人发了一篮粽子，第二天一个外籍员工打电话给行政部表示感谢：你们送来的那个东西非常好吃，尽管外面的`生菜有点硬。

12.在友谊旅途上，有时你看不到我在你身旁…不是我把你遗忘，更不是让你一人走…是我选择走在你身后，当你不小心跌倒，我就跑上去踩…端午节快乐啊!

13.如火如荼五月艳阳天，又是一年粽子飘香时。粽叶片片把真情包裹，糯米粒粒把幸福粘连，红枣颗颗把甜蜜点缀，红线条条把吉祥系牢。端午时节愿你愉快绵绵。

14.距离，有近有远。记忆，彼此相连。联系，时多时少。情谊，永恒不变。短信，今朝一段。祝福，天天相伴!

15.让我携一缕粽香，温馨你生活的角落;让我传一份思念，照耀你心灵的花园;让我架一叶龙舟，满载如意的风帆;让我送一份祝福，滋润你善良的心田。愿你端午时节，幸福愉快乐无边。

16.汨罗江诉说着神奇的故事，苇叶糯米融入无限的敬意，龙舟承载着古老的传说，端午节日蕴含民族的品格。祝你生活甜蜜!端午节愉快!

17.锄禾在端午，汗滴禾下土。为了盘中餐，生活不怕苦。朋友送祝福，清凉能解暑。事业展鸿图，机会不胜数。健康永

常驻，愉快不迷路!端午愉快!

18.甘肃省静宁州端午摘玫瑰以蜜腌渍为饴。镇原县端午赠新婚夫妇香扇、罗绮、巾帕、艾虎。子弟并邀集父兄宴请师长，称为“享节”。漳县端午，牧童祀山神。积薪丘，在鸡鸣前焚烧，俗称“烧高山”。

19.喜欢一种声音，是微风吹落的雨，欣赏一幅图画，是夜点缀的星，淘醉一种气息，是幽兰弥漫的香，祝福我的朋友是笑看短信的你，祝端午节愉快!

20.天灰蒙蒙的，空气是潮湿的，他独自来到江边，面对汨罗江，纵身一跃，从此，历少了一个叫屈原的伟大诗人，多了一个端午节。

跟端午节的古诗篇四

五月初五成了传统习俗的节日，就是吃粽子、吃鸡蛋，是为了纪念爱国诗人屈原。

我们家有一位名副其实的包粽子好手，那就是我的妈妈。明天就是了。所以每年过的时候，我们全家都能吃到许多美味粽子。妈妈在包粽子之前，先做好准备工作。把粽子叶放在水里煮一煮，泡好了，再洗干净。然后把准备好的糯米和枣分别洗一洗，放到盆子里。准备工作就做好了。妈妈就开始包粽子了。她先取出三片叶子，把两片叶子正着放，一片反着放，夹在中间，做成一个窝，放进糯米和蜜枣，包出棱角，然后用线捆好。一个又肥又大的粽子就包好了。活像一个老佛爷在睡觉。等妈妈把粽子包好后，把它们放进大锅里用大火煮开。再用小火煮三四个小时。慢慢入味后，就可以吃了。妈妈包出的粽子香喷喷的，香的只要一闻到味，就会挑起你的食欲。我也不知道妈妈包的粽子有什么‘秘诀’，总是让人馋誕欲滴。不得不吃的很多。

我喜欢，更喜欢吃粽子。

跟端午节的古诗篇五

今天早晨起床，就闻到一股粽子的香味，期盼已久的终于到了。

我和爸爸妈妈要去大姨家玩。到了大姨家，我看到妹妹在溜冰；我也想学，于是妹妹脱掉鞋子，给我玩。我穿上溜冰鞋，妈妈让我原地踏步，一开使我心里害怕，摔了许多次，眼睛里直冒金花！

漫漫的，我掌握了技巧终于学会了溜冰，心里骄傲自满！滑着滑着就倒了。大姨对我说：“即使你学会了溜冰，也不能够骄傲自满哦！加油啊！”

听了大姨的话，我回想我在学习上只要取得好成绩，就会骄傲自满。接着成绩就一落千丈！

我想自己不能够再骄傲了，因为“虚心使人进步，骄傲使人落后。”马上就要期末考试了，我不能够贪玩了，也不能够骄傲。因为分数只能代表一时，不能代表一世！

这是多么有意义的啊！

跟端午节的古诗篇六

端午节是我国传统节日之一，也是一个具有浓厚文化氛围的节日。而编织五彩绳是端午节的一个重要环节，其背后蕴含着深厚的文化底蕴和内涵。通过参与编织五彩绳的过程，我收获了许多，也体会到了其中的乐趣和意义。

首先，编织五彩绳让我感受到了传统文化的魅力。在编织五彩绳的过程中，我了解到五彩绳在我国文化中的重要地位。

五彩绳代表着喜庆、吉祥和福气，它不仅仅是一种装饰品，更是一种寄托和祈祷。参与其中，我被五彩绳所蕴含的祝福和吉祥所感染，感受到了传统文化的独特魅力。

其次，编织五彩绳让我品味到了艺术创造的乐趣。在编织五彩绳的过程中，我感受到了自己的创造力和艺术天赋。五彩绳的编织需要细致入微的手工劳动，需要耐心和专注。在不断尝试和摸索中，我逐渐掌握了编织的技巧，完成了一条条精美的五彩绳。这种创造的乐趣让我感到非常满足和快乐，也锻炼了我的耐心和毅力。

此外，编织五彩绳也加深了我对团结合作的理解。在编织五彩绳的过程中，我与同学们一起紧密合作，互相帮助，共同完成了一件件作品。每个人负责一部分，但我们的努力却融为一体，形成了一个完整的作品。这让我深刻理解到只有团结合作，才能完成更大的目标，也让我明白了集体力量的重要性。

另外，编织五彩绳也让我体会到了传统文化的传承和延续。作为一名当代学生，我感受到了现代社会的繁忙和快节奏，传统文化往往被现代生活所淡化。而通过编织五彩绳，我重新认识了传统文化的重要价值，也明白了这份文化传统需要我们来继承和传扬。只有将传统文化传承下去，我们才能保持自己的根和文化的传统。

总结起来，通过编织五彩绳，我不仅深刻体会到了传统文化的魅力，还体味到了艺术创造的乐趣，明白了团结合作的重要性，更加明白了传统文化的传承和延续的重要性。编织五彩绳的过程不仅仅是一种技术活动，更是一种文化传承和精神交流。我将继续努力学习和传承传统文化，让这份传统在我手中继续发扬光大。

跟端午节的古诗篇七

端午节是中国的传统节日之一，也是我国的非物质文化遗产。这一天，人们会庆祝端午节的到来，除了吃粽子和赛龙舟，编织五彩绳也是这个节日中重要的一部分。我在参与编织五彩绳的过程中，体会到了许多乐趣和启示。下面，我将从经历、技能、耐心、团队和文化传承五个方面，分享我对端午节编织五彩绳的心得体会。

首先，在经历方面，编织五彩绳让我有了与传统文化亲近的机会。我通过参与编织五彩绳，了解到五彩绳的起源和意义。据说五彩绳最早是由中国古代的神农氏传授给人们的，它代表着丰收和祥和。编织五彩绳的经验让我接触到了中国古代的智慧和智能，这让我对传统文化更加感兴趣，也更加珍惜这传统文化的传承。

其次，在技能方面，编织五彩绳锻炼了我的手工技能和创造力。编织五彩绳需要细心和灵巧的手指，精确的操作和耐心。在编织的过程中，我学会了不同的编织方法和技巧，也培养了自己的创造力。通过不断地尝试和实践，我发现在编织五彩绳的过程中，除了传统的编织方法，还可以加入自己的创意和想法，使作品更加独特和美观。

再次，在耐心方面，编织五彩绳让我学会了坚持和耐心。编织五彩绳是一个需要长时间投入和持续努力的过程。有时候，半途而废是一种诱惑，但我明白只有坚持下去，才能获得最终的成果。我学会了不急于求成，慢慢地按部就班地完成每一个环节，这样不仅能提高编织的质量，也能增强自己的耐心和毅力。

另外，在团队方面，编织五彩绳让我体会到了合作和团队精神的力量。在编织五彩绳的过程中，我和其他编织者一起，共同完成了许多作品。我们相互协作，互相帮助，使得作品更加完美和丰富。这个经历让我明白了一个道理，团队的力

量是无限的，只有团结合作，才能做出更好的成果。

最后，在文化传承方面，编织五彩绳是传统文化的重要一环。通过参与编织五彩绳，我不仅享受到了编织的乐趣，也加深了对中国传统文化的了解和认同。编织五彩绳是一种传统的手工艺，也是一种传承文化的方式。通过编织五彩绳，我们能够让更多的人了解和认同中国的传统文化，从而推动传统文化的传承和发展。

总之，我从端午节编织五彩绳中体会到了许多乐趣和启示。通过参与编织五彩绳，我不仅与传统文化亲近，也锻炼了手工技能和创造力，学会了坚持和耐心，体验到了团队的力量，并且加深了对中国传统文化的了解和认同。我希望将来能够继续参与端午节编织五彩绳的活动，用自己的行动传承这一传统文化。

跟端午节的古诗篇八

一年一度的端午节又到了，大家都很开心。屈原投江的故事，流传至今，大家都还是能耳熟能详。而我也因为内心有期待，迫不及待的迎接端午节的到来。

屈原投江的故事，据说是因为古时候有一个皇帝非常喜欢屈原，而其中有一个大臣忌妒他，那一个大臣就向皇帝一直说屈原的坏话，让皇帝把屈原开除，屈原因此过度伤心，农历五月五日中午在汨罗江投江自杀。屈原投江的故事从古自今流传着，也有悠久的历史了，这个故事在我心中，也一直给我深刻的印象。

在端午节的前一天，也就是农历五月四日，我和我的妈妈一边包粽子，一边谈天，包着包着，也到晚上了。亲戚朋友全都我家，大家都玩得不亦乐乎，享受着天伦之乐。玩累了，大家就决定留下来住一晚。第二天，也就是一年一度的端午节。一早大家七嘴八舌的讨论今天的行程，经过一番讨论之

后，终于有个结论了，中午先去看龙舟比赛、下午去溪边玩水、晚上再去吃当地小吃。爸爸说：“既然已经决定好了，那就二话不说，快走吧！”，就这样，开始了一天的行程。早上大家开了一小时的车，到的时候刚好中午十二点，大家就坐在湖边看龙舟比赛，我听到画龙舟的人喊着“加油！”“加油！”非常卖力。我要感谢画龙舟的人给大家看这么精彩、好看的龙舟比赛。接下来该去一探究竟溪边的景物到底长的怎么样子？到了溪边，果然是景观优美、碧水萦回。这里让大家身心放松，可以好好的休息。而我和表姐用石头打起“水漂儿”，有趣极了！玩着玩着，到晚上了。大家一起到夜市吃小吃，我的肚子一直“咕噜”“咕噜”的叫着。当一桌丰盛好吃的菜摆在我面前的时候，我迫不及待狼吞虎咽的吃起来，大家也都津津有味的吃着、吃完以后，大家一起逛夜市、买东西，最后一起拍照，为今天，今年的端午节留下一个美好的句点。

这次的端午节让我非常开心，希望下次也能像这次端午节一样快乐。

端午节的前一天，妈妈就做好粽子。先要准备粽子的馅子，馅子各种各样，有豆沙馅的，蜜枣馅的，肉馅的……；要准备好芭蕉叶子，洗净叶片，并将它剪成匀称的叶条。妈妈将糯米洗了，将芭蕉叶一卷，放入糯米，用手稍微一压就紧了，拿出馅儿按入米里面，随后缠成一个菱形，用丝线一捆，小小的粽子就在妈妈的`手中诞生了。包好的粽子一蒸，取出来就可食用了。撕开叶片，此时的粽子，不但有饭团的味道，还夹杂着芭蕉叶淡淡的清香，吃在口里清凉还带点微微的甘甜。

端午节的早晨，妈妈要去买那些鲜绿的艾叶挂在门楣上。今天，每家每户的门前必定都要插上艾草辟邪。其实，悬挂艾草，还可以驱虫蚁。用完餐，妈妈会烧那艾草给我们洗洗，听说它有去寒湿消炎等作用。这时候满屋都是淡淡的药香沁人心脾。令人神轻气爽。

在端午这天，必定是要赛龙舟的，可是爸爸说我们这已经好久没划了。于是他给我们讲往年的龙舟竞渡。“端阳的下午，小孩们都穿上新衣服，佩带“香囊”和“蛋兜子”，高高兴兴地跟着大人们观看龙舟竞渡。他们都会挤去码头或者河边的，掌声，呐喊，尖叫，口哨，锣鼓让你听不见你自己在说什么。旌旗，浪花，赤裸的黝黑的臂膀，破浪的龙舟让你目眩神移。红旗高举，飞出深深杨柳渚。鼓击春雷，直破烟波远远回。然后就欢声震地的，惊退万人争战气。没有亲眼目睹的人是没有办法体味当中的激动和振奋的。”

在这天，人们可以放肆地欢笑，小孩可以放肆地玩耍，不用像过年一样担心明年，也不用考虑明天的打算，它就是一个平民的节日吧，一个没有约束的日子。

跟端午节的古诗篇九

端午节是中国的传统节日之一，我特别喜欢编织五彩绳，这是我在这个节日中最喜欢的活动之一。通过编织五彩绳，我不仅能感受到端午节的欢乐氛围，还体会到了其中蕴含的文化和美德。下面，我将分享我的心得体会。

第二段：编织五彩绳的技巧

编织五彩绳的技巧并不复杂，但却需要耐心和细致。首先，我们需要选择不同颜色的绳子，我喜欢使用鲜艳的红、黄、蓝、绿等颜色。接下来，我们需要将绳子分成两组，每组两根，然后左右交叉编织。我发现，掌握好绳子力度和编织角度是取得漂亮效果的关键。初始时，我经常会搞混绳子的位置和顺序，但随着经验的增加，我的技巧也越来越熟练。

第三段：编织五彩绳的乐趣

编织五彩绳不仅仅是一项手工活动，更是一种乐趣。在编织的过程中，我能够陶冶情操，享受专注和宁静的时刻。我逐

渐明白了，只有通过全神贯注的态度，才能编织出精美的五彩绳。每次完成一根五彩绳的时候，我都会感到一种成就感，这种感觉让我更加喜欢这项活动。

第四段：五彩绳的寓意

五彩绳寓意着祈福、平安和幸福。在端午节，人们会将织好的五彩绳挂在门前或窗前，以祈求节日的祥和与美好。这让我深深感受到了中国传统文化中祈福和祝福的温馨。我意识到五彩绳是连接亲情、友情和爱情的象征，因为我们可以把五彩绳送给亲人和朋友，让他们感受到我们的祝福和关爱。

第五段：我的收获与反思

通过编织五彩绳，我不仅了解了端午节的习俗和文化，还培养了专注、耐心和细致的品质。在这个快节奏、喧闹的社会中，我感受到了平静和宁静的重要性，学会了在瞬息万变的世界中保持一份从容。编织五彩绳的过程锻炼了我的动手能力，提高了我的耐心和细致观察的能力。我明白，只有付出努力和坚持，才能创造出更加美好的生活。

总结

通过编织五彩绳，我学到了许多关于端午节和中国传统文化的知识，也收获了耐心、专注等宝贵的品质。我深深体会到了五彩绳所蕴含的美好祝愿和祝福，它让我更加珍惜亲情和友情。同时，编织五彩绳成为我生活中的一道亮丽风景线，带给我快乐与满足。编织五彩绳不仅仅是一种手工活动，更是一种心灵的抒发和心流的体验，使我感受到一种与传统文化和自我内心深处相连接的情感。

跟端午节的古诗篇十

今天是，是我们传统的节日，有赛龙舟和吃棕子。

这一天，妈妈买来糯米和棕叶。我好奇地问：“妈妈，是怎么来的。”妈妈给我说了的又来后，就开始教我包棕子了。我看妈妈包一个棕子，然后我拿起一片叶子也包了一个棕子，可是棕子旁边一角掉糯米出来。妈妈说：“快把棕子放到碗里解开，棕子要包三个角要包紧些很好吃不会坏掉。”我听妈妈的指导，我认真地学着包棕子，小心翼翼地把角搞好，捏紧。我终于学会了包棕子。妈妈说：“我们还要包更多棕子。”于是我们抓紧时间赶快包，包好后。妈妈把棕子放进锅里煮了一会，就煮好了。妈妈说：“快吃吧。”我们全家就围在一张桌子吃起来。

吃完后，我们就去外面赛龙舟了。首先是红队领先，然后蓝队慢慢的跟了上去超过了红队。快要到终点了，红队队员齐心协力一起冲到终点。最后红队得了第一名。我在心里欢呼起来，有说不出的高兴。今天真是一个快乐的啊！

跟端午节的古诗篇十一

疫情无情，人有情！在新冠病毒疫情肆虐的时刻，端午节如约而至，有着浓厚乡土风情的传统佳节成为了人们共同的寄托。与往年不同的是，今年的端午节注定是一个特殊的节日，我们需要在抗疫期间与家人一同坚守，这是疫情带给我们的不经意的折磨，更是我们对未来的艰难一战。从端午节抗疫的心得体会中，我们能够更加坚定地认识到抗疫的重要性，以及如何以坚韧的意志与细心的仪式庆祝这一佳节。

首先，疫情让我们更加深刻地认识到了健康的重要性。在平时的生活中，我们往往忽视了自己的健康，把大量的时间投入到工作和学习中，忽略了锻炼和休息的重要性。然而，疫情的到来让人们猝不及防地面临生命的危险，让我们意识到只有健康才是最重要的。因此，我们在端午节期间要更加注重身体的锻炼和健康的保持。可以进行家庭体育活动，如打篮球、跳绳等，以增加身体的耐力和抵抗力。

其次，疫情给我们带来了守护家庭的体验。传统的端午节是家人团聚的时刻，而今年的端午节，疫情的影响下，很多人只能与家人在远方通过手机和网络进行联系。这让我们更加明白了家人的重要性。我们不能亲眼见到家人，与他们一起吃粽子、赛龙舟，但我们可以通过电话、微信等进行交流，表达我们的思念和关心。在平时的生活中，我们也要更加珍惜与家人共度的时光，多沟通、多交流，让家庭成为我们人生中最温暖的避风港。

第三，疫情给我们带来了防护和卫生习惯的培养。疫情的爆发让我们明白了个人的防护和卫生习惯的重要性，从洗手、戴口罩到保持社交距离，我们懂得了这些防疫措施的价值和必要性。在端午节期间，我们同样需要坚持这些习惯，保护自己和他人的健康。我们要注意饮食卫生，选择新鲜食材，并注意烹饪的卫生，避免食物中毒。同时，我们还要加强对居住环境的清洁消毒，保持室内空气的流通，为我们营造一个安全的生活环境。

最后，疫情逼迫我们逆境中坚持前行，以韧劲来庆祝端午节。在这个特殊的端午节里，虽然我们无法像往年一样聚在一起庆祝，但我们可以找到其他的方式来庆祝这个节日。比如，我们可以利用网络平台进行线上活动，与亲朋好友共同观看端午节相关的表演、研究传统习俗，共同调制一份属于自己的粽子和汤圆，感受传统文化的美好。这样不仅可以感受到节日的快乐，也能增强家人之间的情感交流。

疫情实在是一场冲击全球的灾难，它教会了我们很多东西。在端午节抗疫的心得体会中，我们认识到了健康的重要性，守护家庭的意义，习得了防护和卫生习惯，以及坚韧地庆祝疫情期间的端午节。希望在未来的抗疫之路上，我们能够更加强大和坚定，为我们的人民健康和社会的稳定而努力。