

# 最新观察大自然学到的知识 共享自然心得体会(精选10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 观察大自然学到的知识篇一

自然是我们生命中最珍贵的财富，她给予我们空气、水源、食物等生存所需的一切。然而，随着人们对自然资源的过度开发和破坏，我们正面临着许多与生态环境相关的问题。为了保护自然，我们需要转变观念，积极参与共享自然的行动中。在这个过程中，我深深体会到了共享自然的重要性以及我个人的心得体会。

首先，共享自然的重要性体现在保护生态环境方面。自然是一个复杂而互相依存的系统，任何一个环节的破坏都可能导致连锁反应。过去的几十年里，随着工业化的快速发展和人口的激增，我们对自然资源的需求越来越大，污染也越来越严重。环境污染、物种灭绝、气候变化等问题给地球带来了巨大的压力，威胁到我们的生存和发展。只有通过共享自然的行动，才能减缓破坏环境的速度，保护我们共同的家园。

其次，共享自然的重要性还体现在提高生活质量方面。自然的美丽与和谐能够给人们带来无穷的快乐和满足感。当我们共同努力保护自然资源，优化生态环境，我们就能够享受到清新的空气、美丽的风景和可口的食物。不仅如此，研究表明接触自然的人更具有创造力和心理健康，自然还可以作为一个舒缓压力的场所。因此，共享自然不仅能够改善我们的生活品质，也能够促进我们的身心健康。

在共享自然的行动中，我个人得到了一些宝贵的经验和启示。首先，我意识到保护环境是每个人的责任。无论是政府、企业、还是个人，每个人都应该为保护环境贡献力量。每一个小细节的改变都可能对环境产生积极的影响，如减少资源的浪费、垃圾的分类、尽量使用可再生能源等等。共享自然的行动需要每一个人积极参与，共同承担起保护环境的责任。

其次，我意识到了共享自然需要改变消费观念。我们必须意识到无限制的消费模式对环境造成的压力，要从根本上改变自己的消费习惯。选择环保的产品和服务，减少使用一次性的塑料制品，避免浪费食物都是我们可以做出的改变。共享自然需要我们转变为可持续的生活方式，以便能够更好地保护自然，而不是持续地破坏。

最后，共享自然的行动需要教育的力量。通过教育，我们可以让更多的人了解到自然的重要性以及对自然资源的保护方法。从小学习如何关爱自然，培养环保意识，将有助于形成一个更加绿色可持续的社会。教育还可以激发人们的创新精神和责任感，培养能够解决环境问题的专业人员。

综上所述，共享自然是当代社会发展的重要议题，在保护环境、提高生活质量、培养社会责任感等方面起着不可忽视的作用。通过参与共享自然的行动，我个人意识到每个人都是保护环境的重要力量，改变消费习惯和加强教育是实现共享自然的有效途径。相信在更多人的共同努力下，我们能共同创造一个更加美好、和谐的自然世界。

## 观察大自然学到的知识篇二

自然是人类生存的根基，然而，近年来人类的环境破坏行为却无处不在。针对这种现象，人们开始思考该如何善待自然，保护自然。在这篇论文中，将探讨我对“善待自然”的心得体会。

## 一、了解自然的重要性

自然对人类来说是非常重要的，它影响着我们的生存、健康以及情感方面。然而，我们经常忽略自然的美好，而仅关注自己的需求。因此，我们应该对自然怀有感激之情，努力了解自然，发现其中的美好之处，从而学会尊重自然，保护自然。

## 二、尊重自然多花时间与自然亲密接触

“保护自然”不是一个简单的口号，而是一种实际的行为。尊重自然要求我们付出实际行动。例如，我们可以在日常生活中减少浪费，减少使用塑料袋、纸张等物品。我们还可以在日常生活中亲近自然，感受自然的美，如散步、跑步、露营等户外活动可以让我们更加亲近自然。

## 三、促进生物多样性，保护濒危物种

生物多样性是支持生态系统运转的重要因素，而当人类破坏生态系统时，就会对生物多样性产生负面影响。调查显示，人类的日常生活方式带来的垃圾产生、工业污染和土地利用变化等现象，已经对濒危物种产生了威胁。因此，我们有责任采取行动来保护濒危物种，促进生物多样性。

## 四、减少碳排放并推广环保能源

人类造成的环境破坏的一个主要原因是大量排放温室气体。我们可以减少碳排放的方式有很多，如尽量少用车、使用公共交通工具、骑自行车、步行等。同时，我们还可以从现在开始推广环保能源，如太阳能、风能等，并通过自己的努力来实现减少对环境的负面影响。

## 五、重视环境教育

对于环境保护，教育是非常重要的。我们需要重视环境教育，培养公众对环境保护的意识，鼓励人们参与到环保事业中。同时，我们需要加强环保法律与相关政策的落实与执行，为环保事业提供保障。

总之，善待自然是人类的责任。我们必须认识到自然对我们的生存、健康和情感方面的重要性，并采取积极的措施来保护自然。保护自然不仅仅是为了我们自己，也是为了我们的后代。而可持续发展和环境保护，只有人们自发、持续的参与，才有可能取得更好的成果。

## 观察大自然学到的知识篇三

自然，是人类赖以生存的环境，为了生存，我们无可避免地需要向自然学习。在与自然相处的过程中，我深深地体会到了自然所赋予我们的宝贵财富，也更明确地认识到了人类与自然之间的紧密联系。下面我将就此在五个方面阐述我的深刻感受。

### 一、自然是我们的伟大恩人

自然孕育了人类，赋予了人们丰富的物质和精神财富。山川河流、林木草原，海洋天空、昆虫鸟兽，绿色、蓝色、灰色的色彩，构成了我们生活的全部内容。自然所创造的，令人倍感震撼和惊奇。长城与黄河，成就了我们伟大的中华文明。纳尔逊河与密西西比河，孕育了贸易和生产的发展，成就了现代化的美国。同时，自然还为我们提供了大量食物和生存必需品。

### 二、自然是我们的恩师

自然也是我们不断学习的好老师。在与自然的接触中，我们汲取了许多宝贵的知识和经验，吸取营养与智慧。自然之美与自然之灾害，都让我们深刻认识到自然的伟大和力量。作

为一个小小的生命，在大自然的面前，我们深深地感到自己的渺小。如今，越来越多的人意识到了生态环保的重要性，开始学习如何保护自然环境。

### 三、自然是我们的保卫者

自然是我们的保卫者，它保护我们的生命和生存。盛夏慰藉人们炎热的夏天；多雨滋润山林，为生命提供最基础的条件；树木与植被使得热带雨林更加生机勃勃。而常年风雨和海浪则孕育了不计其数的生命。因此，作为人类，我们应当保护自然，维护生态平衡。

### 四、自然是我们的家园

自然是我们的家园，是我们居住生活的地方。家园的装饰与保护，是我们的家庭和社会的任务。自然资源不仅是我们的物质财富，更是我们的文化和心灵财富。因此，我们必须珍惜自然资源，努力保护自己的家园。

### 五、自然的美丽与神秘令人无法忘怀

自然的色彩、声音和气息，集聚成了美的世界。每个人都应该学会欣赏自然之美，感受自然之境的神秘与浪漫。在自然中旅行，我们才能真正体会到它的神秘与美好之处，懂得生命的温暖与学会坚韧不拔。

总之，自然是我们的良师益友。在与自然的接触中，我们汲取了许多宝贵的知识和经验；同时，自然之美与自然之灾害，都让我们深刻认识到自然的伟大和力量。因此，保护自然，爱护自然，珍惜我们的家园，就是我们每个人的责任与使命。让我们以饱满的热情和坚定的信念，去捍卫和保护这一人类与自然共同空间，护卫自然，护卫人类。

## 观察大自然学到的知识篇四

【导语】本站的会员“小崔~”为你整理了“自然教育课程心得体会”范文，希望对你有参考作用。

不知不觉20xx年又要过去了，在过去的一年，对于一名刚从事教师工作的新教师，收获很多。在新课程改革的学习和七年级自然教学实践的交互过程中，我本着“认真学习，热心教育，”的想法来工作，初一年级使用的是义务教育湘教版的教材。新课改为学校的发展增添了一份保障，注入了一份活力。同时，也给我们教师带来严峻的挑战和发展的机遇。在此就本人的初一自然教学工作谈谈自己的体会与思考。

### 一、经验与体会

《自然课程标准》的基本理念是学习对生活有用的自然；学习对终身发展有用的自然；改变自然学习方式；构建开放式自然课程；构建基于现代信息技术的自然课程；建立学习结果与学习过程并重的评价机制。在这基本理念的指导下，我在教学方法和评价学生方面反复摸索，得出如下体会：

#### 1、深挖教材内涵，灵活运用教法。

教无定法，应“以学定法”，这是新课程以人为本的教育思想的体现。教师应根据不同的教学内容和教学对象采取灵活多样的教学方法。我在备课时认真钻研教材，熟悉课程标准后，再换个角度想，如果我是学生我喜欢以什么样的方式来学习新内容。想出几个方案，在课堂上针对学生的具体情况来选择不同的教法。如：在学习《世界气候类型》时，在气氛活跃的班级让学生自己看图填表，然后小组讨论，最后在全班对填错较多的部分共同分析错误的原因；在气氛较为沉闷的班级，采取了游戏的方式，把整个班级当成了亚欧大陆，定讲台为北方，各小组讨论“应该处于什么样的气候类型，

为什么？”

自然课程目标中，在情感态度价值观的目标上，要培养学生对自然的好奇心和学习自然的兴趣。这就需要在选择教法时，应根据学生心理发展规律，联系实际，引导学生从现实生活的经历与体验出发，唤起学生的学习兴趣和积极性，不能强迫施教。而唤起学生兴趣的办法就是用游戏的方式进行教育。在新教材第一章的第一节《地球和地球仪》的内容中讲到了经纬线和经纬网定位的知识，而这部分知识学生在小学没有接触过，加上学生的空间思维能力不强，知识没有较强的递进性，学生学起来较为困难。我采取了讲授法和活动法学习经纬线效果都不是特别突出。于是讲完这些内容之后，上了一节经纬网练习课，采取游戏和竞赛的方式，在室外上课。让学生以小组合作的方式，自己定方向建经纬网，然后确定自己所在的位置，再在操场上画好的几个经纬网地图上真正地实践一下。学生“玩中练”“玩中学”得兴奋极了。不仅激发了学生学习自然的兴趣和积极性，还增强了学生的自信。大部分学生终于因此弄清了经纬网，收获不小。

教法选择的好，不仅可以增强学生的学习自然的兴趣，还可以促进学生的发展，培养学生的创新意识和创造能力。而培养学生的创新能力是新课程改革中的一个重要任务。学生的创新思维都是在教师为学生创设的各种情境中迸射的。如：在《降水和降水的分布》一课中，关于降水的季节分配的教学，我是这样设计的：学生四人为一组，每组给12个试管，作为一年中的12个月，再给一瓶红颜色的水，让学生自己设计世界任何地区可能的一年的降水量，将水注入到试管里，展示并说明该地区的降水季节分配的状况，然后在绘制成图。这就给学生创设一种自由、宽松、平等、民主的课堂氛围，鼓励学生勇于创新，发展学生的求异思维，促使他们生动、活泼、自主的学习发展。

2、过程与结果并重，运用鼓励性评价

自然新课程标准要求建立学习结果与学习过程并重的评价机制。强化评价的诊断和发展功能，弱化评价的甄别和选拔功能。为了实现评价目标的多元化，评价手段的多样化，形成性评价和终结性评价并举，定性评价和定量评价结合，本学期我校的自然学科从下列三个方面对学生进行评价（以初一为例）：学生课堂表现占25%，（包括：课堂纪律、《自然填充图册》作业、自然小论文、课后动手实践）；期中考试占25%，期末考试占50%（题目以选择、填空、读图绘图题为主，为学生应知应会的最基本常识）。学期末，教师根据上述四项为每个学生打出具体分数，然后根据总分评出等级，并对特殊学生给予一定的评语。

评价不仅关注学生的学习结果，还应关注学生的学习过程，也要关注实践活动中表现出来的学生的情感态度的变化。评价的根本目标是促进学生的主动发展、全面发展和个性发展，因此自然课程标准中也提倡运用“鼓励性”的评价机制。在教学过程中，鼓励性评价可以通过教师的语言、情感和恰当的教学方法不失时机地给不同层次的学生以充分的肯定、鼓励和赞扬，使学生在心理上获得自尊、自信和成功的体验，激发学生的学习动机，诱发学习兴趣，进而使其积极主动的学习。

如果教师给学生以富有激励性的话语和催其奋进的目标，进而达到沟通师生之间的情感，这种情感也必然会唤起学生的主动性，激励、鞭策学生完成目标。使学生的学习变被动为主动，变消极为积极，便死气沉沉为生动活泼的学习过程。如：《三大宗教》一课，提前两周给学生设计一些有关宗教的问题，让学生根据问题或问题以外的内容查找资料，学习研究三大宗教。上课时采取了分组竞赛的方式，学生热情高涨。当提问泉州有哪些宗教建筑景点时，抢到此问的学生竟然回答出了十多处。因此良好的评价氛围，真正地激发了学生主动参与的积极性，鼓励性的评价机制激活了自然的课堂教学。



## 二、思考与困惑

随着新课程改革的深入，在实施过程中也出现了一些应该引起我们更多关注，加以认真研讨的问题。

不能完全真正的落实以人为本，灵活的教学现在课堂活跃了，学生提问多了，有时教师怕学生问，一问时间就来不及，教学进度完不成。预先设计好的难点重点落实不了，于是想方设法把学生的思路往自己设计好的路子上引，顺着教师讲课的路子的问题教师欢迎，如果是奇思异想的问题，教师往往视而不见，或草草打发。如《人类的居住地——聚落》一节，给学生展示了5种不同的自然环境的图片，在背景音乐的烘托中，让学生选一个环境来设计房屋，我们的目标是让学生领会聚落的外貌、材料大都因地制宜，没曾想有学生在北极地区建了个宫殿，还配有全方位的导弹、枪炮等高技术的防御系统；有学生在沙漠地区设计的房子，有防御系统，还有吸收太阳能系统——白天转化为室内冷气，夜晚转化为室内暖气……对于导弹枪炮等我知之甚少，又不是本课内容。我就简单评价了他们的想法有创意、独特，希望将来能自己设计出来，就转回了我的思路。课后我反思，如果能顺着学深的思路展开教学，让学生就这方面有无利弊，或让学生回家查查资料，了解防御系统有无必要安排在这里，有无科学性等，这不仅真正的尊重学生的个体，做到以人为本，还可以培养学生有了疑问和好奇就追根究底的学习态度和坚持不懈的毅力。

### 1、反思、思考跟不上，教师素质有待提高

教师是课程改革实施的主体，也应该是课程开发的主体。但教师直接参与课程开发有许多现实的困难。教师工作负担重，教师习惯了依靠现成的教学材料来教学，没有思考与反思的空间，也没有把课程开发看作是份内的事情，所以课程改革的目的是与教师课程改革的实践总有偏差。课程改革给教师带来了挑战，提出了更新更高的要求，教师应该感受到这种挑

战的紧迫性，应努力提高自身素质和专业技能，掌握和了解最新科技的自然知识，熟练的驾驭现代教育技术，做到各学科都要涉足，知识面广一点，不能落伍于时代。

## 2、课堂教学活应不乱，教师收放应有度

随着教师教学观念的变化，教师的教学态度平和亲切，教学方式方法多样的变幻，使得课堂教学中学生的兴趣不断的提升。有时就会难以控制情绪，造成课堂混乱；有时还会出现学生回答问题的积极性很高，但别人回答的问题他又回答了一遍；还有时学生为了抢先回答问题，胳膊伸得老高，甚至站起来，身体前倾，举手示意……每遇到这样的环节，教师真不愿打消学生的积极性，但课堂教学必须要收放有度。当学生过于兴奋进入误区时，教师要及时调控，及时纠正，课堂教学不仅要提高学生的学习兴趣，还得养成良好而正确的学习习惯。

这几个月来的“理论联系实际”的教学实践，让我切实感到学生的成长和发展是教育的出发点和归宿。我们必须尊重和承认学生的个性，以学生的全面发展和主动发展为着眼点，努力弥补教学中的不足，完善教育思想，在今后不断的学习和探索中有更大的进步。

自然教育课程研发岗位职责

课程思政教育教学心得体会

课程心得体会

自然游戏教学法心得体会

## 观察大自然学到的知识篇五

最近，我们学习了《自然之道》，文章的大意是这样的，当嘲鸫要用嘴把幼龟侦察兵从巢中拉到海滩时，作者和同伴让向导救起幼龟，放入大海。这一举动使巢穴中的幼龟误以为外面很安全，它们鱼贯而出，结果导致众多幼龟成了食肉鸟的口中食。

“叼就叼去吧，自然之道就是这样的。”文中向导的这句话及若无其事、坦然面对的表情给我留下了深刻印象，使我想起了发生在一年前的一件事：那是在我和妈妈游览云台山的途中，我坐在路旁休息时，透过茂密的草丛，看见不远处挂着一张蜘蛛网，上面有一只黑蚊子在拼命挣扎企图逃跑，我急忙拿起一块小石头想把它砍死，却遭到了妈妈的制止：“你一旦砍不准，不仅会把蜘蛛网破坏，还会让蚊子逃跑。你放心，蜘蛛是不会放过它的。”

于是，我拿着石头，目不转睛地盯着蚊子，时刻准备着。果然不出妈妈所料，只见蚊子被网越缠越紧，马上就要奄奄一息了。蜘蛛眼见时机已到，慢悠悠地爬到蚊子身边，先用嘴里的丝把蚊子又缠了几圈，然后把嘴扎进蚊子的身体里，贪婪地吸起来，等到心满意足后才大摇大摆地走回草丛，继续等待猎物。

原来自然界真是奥秘啊！它是有一定的规律的，如果不按照自然规律办事，往往会产生与我们愿望截然相反的结果，同时我也想向大家呼吁，不仅仅是我们小学生，也包括全体公民，一定要按照自然规律去爱护环境，保护动物！

今天我读了《自然之道》这篇文章，首先我明白了自然之道就是自然界的规律。大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米；太阳东升西落；人的生老病死……这些都是最普遍的自然之道。

其次，大自然中有许许多多的植物和动物，它们在大自然中承担着不同的角色，它们都有自己的生存规律，一旦破坏，就会违背自然之道，带来严重的后果。

《自然之道》这篇文章讲了游客强烈要求向导把一只打探的幼龟抱进大海，其他的海龟获得了错误信息被食肉鸟吞吃的事。表面看人们有同情心，实际人们违背了自然之道，干了一件愚不可及的蠢事。

人们违背自然之道的事例很多很多，还比如：人类大量的砍伐树木，污染水资源，捕杀动物，导致绿色植被越来越少，土地松散，沙尘暴肆虐，这样人类也跟着受罪。土地松散，江河边没有树木，沙土流进江河，河床漫漫抬高，就会发生洪涝灾害。

人们把污水，垃圾投入了江河湖海，这样年复一年，日复一日，没有干净的水资源，大海里的生物可糟了殃。人们捕杀飞禽，虫子没有了“眼中钉肉中刺”的天敌，更加猖狂，陆地上本来就少的绿洲沙漠化。

地震、海啸、沙尘暴、龙卷风，这一个一个的自然灾害都逼向了人们，不得不引起人们深深的思考。所以人们切记，不能破坏自然之道，否则后果不堪设想。

俗话说：“大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米，虾米吃泥鳅。”是啊！大自然的生灵都是相生相克的。但当我读了《自然之道》这一篇课文时，我才真正明白了如果你不遵循自然规律，那造成的后果真是不堪设想。

科考队员们在导游的带领下，来到了加拉巴哥岛观察太平洋绿龟是如何离巢进入大海的。他们走着走着，突然看到龟群的“侦察兵”快要被一只突兀而来的嘲鹰叼走了，在大家不能见死不救的强烈要求下，向导把那只幼龟送入了大海，可却让巢中的幼龟得到了错误的信息，以为外面安全，然后鱼贯

而出。可却成了嘲鹰、海鸥等食肉鸟的美餐。

记得我5岁那年，到外婆家去玩，看到一个鸡蛋正要孵出小鸡了，于是，我便认真地观察了起来。只见，从那蛋里艰难地钻出了一个湿露的小脑袋，但小鸡身子还无法从蛋壳里钻出来。

那小鸡仍坚持不懈地啄着壳，想尽快挣脱这沉重的“枷锁”，早点晒到太阳。我真不忍心看着小鸡被蛋壳束缚的样子，便挑了一块石头，“啪”的一下把小鸡的壳打烂了，小鸡出世了。

我欢呼着，蹦跳着，好像完成了一项庄严的使命。正当我高兴时，却发现小鸡瑟瑟发抖，看上去似乎很怕冷。我想弄清原因，便去找外婆问个究竟。我刚说完事情的经过，她告诉我：“小鸡必须自己把壳啄烂出来。如果你帮它打破壳那就是拔苗助长，它反而会死。”

读了《自然之道》这篇课文，我受益匪浅，真正明白了：人是万物之灵，当人自作聪明时，一切都可能走向反面。

## 观察大自然学到的知识篇六

大自然：

您好！

还记得我吗？我就是那一个曾经伤害过您的孩子。在我幼小无知的时候，无情地践踏过草坪，但……现在，我要向您说一声——“对不起！”

大自然，人类那赖以生存的家园啊！您用乳汁哺育过我们，可我们却如此肆无忌惮地伤害了您。我们……我们已经为自己

所做的事情而惭愧了，您原谅我们吧——补救行动已经开始啦！

正当您奄奄一息之际，人类猛然醒悟，明白了这么做的悲惨结果只不过是慢性自杀罢了。我们再也没有视您为空气，而是一丝不苟地开始了环保行动：

瞧，我们努力地植树栽花，想让芬芳环绕于您，美丽绽放于您；瞧，我们奋力地过滤废水，想让青春永留于您，健康陪伴于您。

大自然，人类已经留下了一滴滴悔恨的泪水，滴在了您的身躯上。相信您已经心领神会了吧！相信您已经转怒为喜了吧！

祝您

早日康复

俞欣欣

□

## 观察大自然学到的知识篇七

在今天这个时代，大家都越来越关注环保，不仅是因为我们意识到人类已经给地球带来一定的破坏，而且我们也意识到我们离不开大自然的恩赐。对于善待自然，这是一种责任和义务，也是我们必须要去体会的情感。下面就随笔者一起来探讨一下善待自然的心得体会。

第二段：了解自然

我们知道，深入了解大自然可以让我们对自然有更深入的认识。当我们在了解自然的时候，我们可以了解它的规律、它的结

构、以及它的运作模式。我们会发现，在它的背后蕴藏着无尽的智慧和美好。了解自然不仅能够唤起我们对自然的敬畏之情，也会让我们感到我们在其中多么的渺小。

### 第三段：内心平和

人们都希望心情平和，身体健康。而自然也不例外，只有平和的环境才能让自然平衡生存。对于人类而言，无论是在工作、生活中，心情平静，办事效率更高。而我们能够走进大自然，欣赏自然之美，享受自然所带来的宁静和欢愉，从而内心平和，身体健康。

### 第四段：保护自然

保护自然，就是要让自然的生态环境得到最佳的保护和恢复。我们可以支持或参与环保组织，抵制生态环境污染，保护海洋和生态平衡。同时，作为生命的主人，我们也应该把保护自然作为一种生命的责任和义务，积极地保护、关爱大自然。

### 第五段：自然与人类的互动

人类需要大自然生态环境的支撑，也能够移植、发展自然所带来的美好，利用自然资产、价值和资源，以保证人类的生存和发展。正因为如此，自然与人类已经形成了一种互动关系，我们需要学会在其中找到平衡点，让两者在和谐发展之中共存共荣。

### 结语：

总之，善待自然是每一个人的责任和义务，我们应该学会欣赏和保护大自然，并让自然与人类共同在这个星球上生存发展。爱自然，爱人类，让我们共同努力，为美好的明天添砖加瓦。

# 观察大自然学到的知识篇八

## 第一段：介绍回归自然的重要性和意义（总述）

在现代社会，人们生活的步伐越来越快，物质的多样性让我们享受了很多便利的同时也渐渐迷失了内心的平衡。回归自然成为了现代人们追求心灵寄托的方式之一。回归自然不仅仅是一种生活方式，更是一种精神状态，它能使我们重新找回内心的宁静与自我认知。在我的回归自然的日子，有了一些深刻的体会和经验。

## 第二段：回归自然的第一步（如何回归自然）

回归自然并不是一蹴而就的事情，我们需要在生活中的点点滴滴寻找亲近自然的机会和方法。我首先改变了自己的作息时间，尽量早睡早起。每天早晨，我会在阳光明媚的时候起床，呼吸新鲜的空气，感受大自然的喜悦。之后，我会到公园散步，看看花草树木，聆听风声鸟语。在这样的环境中，我感受到了内心的平和和宁静，仿佛自己融化在大自然中。

## 第三段：回归自然的体验和感悟（与大自然的对话）

通过与大自然的交流，我意识到自己只是自然的一部分，我们是与大自然共同生活在这个星球上的众多生命中的一员。大自然不仅能给予我们宽广的视野和美丽的景色，也能够启发我们的智慧和洞察力。在与大自然的对话中，我学会了观察和倾听，学会了感受和思考。每一次的亲近自然，都让我更加了解自己，也更加理解这个世界。

## 第四段：回归自然对身心的益处（个人成长）

回归自然不仅对身体有益，也对心灵的成长有着深远的影响。在大自然的怀抱中，我感受到了内心的宁静和快乐。大自然的美丽景色让我忘却了生活中的困扰和压力，使我能够舒缓



心情，重拾活力。与大自然的亲密接触，让我更加珍惜身边的一切，明白了自己对于生活的态度。通过回归自然，我更加自信、坚强，并且拥有了积极向上的人生态度。

第五段：呼吁更多人回归自然（展望和结尾）

在回归自然的经历中，我深刻感受到了大自然赋予我们的恩惠和力量。因此，我呼吁更多的人也能够回归自然，寻找内心的平衡和快乐。尽管现代社会的快节奏给我们带来了各种压力和困惑，但我们也不能忘记自己是生活在这个美丽的星球上的一员。回归自然，在忙碌中寻找一片宁静，也让我们能够更加珍惜生活、感恩生活。只要每个人都能够回归自然，我相信整个社会也能够变得更加和谐与美好。

总结：回归自然不仅仅是一种生活方式，更是一种心灵的返璞归真。通过回归自然，我们能够重拾内心的平和与喜悦，更加热爱生活并珍惜每一天。回归自然，不仅对个人的健康有益，也有助于整个社会的和谐与美好。让我们一起回归自然，感受大自然的魅力与温暖。

## 观察大自然学到的知识篇九

尊敬的各位领导：

大家好！我叫邓平，来自湖北省利川市，于20xx年毕业，现在在三斗坪镇中心小学任教体育学科。非常感谢领导为我们新教师提供了这样一个学习交流的平台，我能在这里交流发言感到非常荣幸。这几个月以来，在生活上得到校领导的关心，工作上得到同事的帮助。在这里，我要感谢他们，让我有了回家的感觉，感受到了家的温暖。

记得刚来时，学校住房欠缺，领导感到为难，我主动提出和住读生同住一套房，虽然不是很方便，但我很快适应了这样的生活，和孩子们朝夕相处，早上催她们早起，晚上为她们

盖被子，时刻关注她们的身体状况。朱校长对我说：“小邓啊，让你跟学生住一起，委屈你了。”此时，我想到屈校长给我送来的床垫、棉絮、开水瓶，以及和学生的朝夕相伴，我其实也想对您说：“我一点都不觉得委屈，因为我得到了，收获了更多。”

在区里组织的学生综合素质展示活动中，尽我所能去帮助孩子们搞好训练，从10月x日到11月13号，上学期间我每天坚持早上7:00到7:40训练学生的体育素质，中午和屈校长培训学生的巴山舞，放学陪同学生训练诵读，在区里比赛获得了理想的成绩，我也被评上了优秀辅导老师。我这学期的工作是负责课间活动的组织，课间操、大课间活动能让全校的师生得到充分的锻炼，我一直坚持按时播放音乐，整理队形，和学生一起跑步、跳巴山舞。本学期的学生综合运动会从筹备——训练——比赛，都井井有条，最后在取得优异的成绩下圆满落幕，并及时完成了学生体质健康监测的测试与上传上报工作。这要感谢我的师父张主席的指导，每每我遇到困难愁眉苦脸时，他都非常有耐心地帮我解答，我也从学到了很多东西。

一个优秀的老师要有优秀的课堂，虽然我已经资教两年了，但从来没上过体育课，现在我身为专职的体育老师，对我来说是一个新的挑战，要不断摸索，不断学习。我经常观摩老师们的课堂教学，认真学习小组合作学习与管理，本学期共听课30节，参加专题培训5次，校级打磨课堂我积极参加，我的体育课堂也有了小组合作的气息。但仍有很多困惑，比如，我如何才能将其他课程中的小组合作方法运用到体育课上来呢？而且体育课比较特殊，大部分是室外课，没有教材，没有导学案，在外面上课，学生都比较活跃，在倾听上就更难以做到，所以，我仍需不断地学习，请教和探索。

“学海无涯，教无止境”，作为一名教师，需要不断的充电，才能维持教学的青春与活力。刚到校，区里就组织新进教师参加新教师培训，给我们鼓气、为我们加油，同时也让我们

熟悉夷陵区的教育现状，感受小组合作的魅力，为我们尽快进入工作状态而劳神费心，这为我在新的学校、新的环境下亮起了前方的航标灯；为了适应时代的进步和我国教育事业的发展，区里又组织我们进行新课改下的体育新教材培训，让我们尽早的知道体育教改新景象，为我的教学工作指导引路，起到了举足轻重的作用；十二月份学校又派我到市里参加体育教改的研讨会，给我们指导的都是有名大学的教授和宜昌市各个地区的优秀教研员，学校给了我这么难得的学习机会，让我去成长，领导对我的信任和栽培，足以可见。

通过这几次的学习让我从思想上提高了认识，学校体育是学校教育工作的重要组成部分，是学校贯彻教育方针的重要内容，作为一名党员，我在思想上更要严于律己，热爱教育事业，时时以一个党员的身份来约束自己，鞭策自己。

随着时代的发展，知识的更新，也促使着我不断学习。当然，在教学过程中应多向其他老师学习，请教，扬长避短，改正以前在工作上的不细心的问题，因此，一定要加强自身的政治业务学习，只有提高自身的工作能力和业务素养，才能使自己能够更好的胜任现在的工作。尤其是在小组合作与管理方面，仍然要多听课，多磨课，争取让我的课堂早日打磨合格。打磨打磨，就是要把我们身上的棱角磨圆，让我们能在教育这条战线上滚得更远。总之，我将会本着“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的理念，上好每一节体育课，教好每一个学生。为三斗坪的教育事业，贡献自己的微薄之力。

谢谢大家！

## 观察大自然学到的知识篇十

自然是人类赖以生存的母亲，无论是空气、水源还是土地，都是我们生活所必需的资源。崇尚自然，意味着我们应该尊重、保护和与自然和谐共处。我从生活和旅行中深深体会到

了崇尚自然的重要性，下面就让我来分享一下我的心得体会。

首先，崇尚自然教会了我用心体验每一个细节。自然界有着无穷无尽的奇妙之处，如绚丽多彩的日落、迷人的晨曦、清澈见底的湖泊。在与自然亲密接触的过程中，我能感受到大自然的力量和美丽。我学会了用心去观察每一个植物、动物和景象，也更加珍惜身边的每一个美好瞬间。在自然的怀抱中，我感到宁静、放松，能够忘却繁忙和压力，真正享受当下的快乐。

其次，崇尚自然让我从中获得了生命的力量。在远离城市喧嚣的自然环境中，我感受到了大自然所赐予的能量。沐浴在阳光下，呼吸着清新的空气，我的身心得到了深度的放松。我发现，自然界不仅拥有无穷的美景，还给予人们希望和力量。每次面对困境时，我都会找到力量因素来自大自然中。我学会了与大自然共舞，学会了从中寻找答案和灵感，这让我变得更加勇敢和坚强。

第三，崇尚自然使我更加关注环境保护。与自然亲近的过程中，我看到了人类对自然环境的破坏和污染。森林砍伐、水源枯竭和空气污染等问题不断凸显，这让我深感我们必须行动起来保护环境。我开始改变自己的生活方式，减少浪费、节约用水、节能减排。我也积极参与到环保组织的活动中，为环境保护发声。自然的美丽让我明白，只有保护好环境，我们才有美好的未来。

第四，崇尚自然让我明白到人类与自然的共生关系。人类是自然的一部分，我们与其他生物共同依赖于自然资源的供给。崇尚自然使我更加关注人与自然的和谐共处。我鼓励身边的人与自然亲近接触，呼吁尊重生物多样性，保护野生动植物的栖息地。只有与自然和谐共存，我们才能共同进步和繁荣。

最后，崇尚自然教会了我感恩生活。在自然的怀抱中，我感受到了生命的美好和无穷的希望。自然的每一次变化都是生

命的奇迹，让我感到无尽的感激之情。我懂得了珍惜每一天、珍惜身边的人和事。崇尚自然让我学会了感恩，用心感受生活的美好，收获更多快乐和幸福。

总之，崇尚自然是一种美好的生活态度。通过与自然亲近，我们能够从中获得平静和力量，保护环境，建立和谐的人和自然的关系。让我们一起崇尚自然，让我们的生活更加美好。