

最新护蕾行动心得体会(大全8篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

护蕾行动心得体会篇一

“双减”政策实行，孩子在家的时间充裕了，怎么安排？“双减”政策后，怎样让自己的孩子脱颖而出？“双减”政策后，对家长有什么影响？充分思考之后，我竟心生欢喜，其实，这样的政策让家长的角色回归，家长更像家长了。但同时，也需要家长做一些调整。

虽说现在有课后延迟服务，但是下班后就要全心全意照顾好孩子了。不像以前有课外班的时候，孩子下课就七八点钟了，有些家长把孩子送进课外班继续忙工作了，或者去见见好友，逛逛商场。现在不仅没有课外班了，家庭作业负担也减轻了，回家后孩子基本没有家庭作业了，空余时间变多了。这段时间怎样学习？做些什么呢？尤其是小学生自律性还不是很强，还不能对自己的生活有一个很好的规划，更需要家长的指导和帮助了。这就要求家长安排好自己的工作和社交，留出充足的时间陪伴孩子成长。

培养孩子和谐全面发展，不只是关注学习成绩，需要家长不断地学习，更新自己的教育观念。和孩子在一起最重要的是学会如何沟通，形成民主平等的家庭氛围，让孩子既听从家长的教导又有自己的主见。建议家长多读一些教育书籍，像《非暴力沟通》《正面管教》等等，不断提高自己的科学育儿能力。家长要从日常生活中给孩子树立正面的榜样，建立良好的亲子关系，和孩子一起成长。

家庭是孩子成长最重要的场所，家长也是孩子的老师。家长的生活习惯，待人接物的处事方式都将影响着孩子的成长底色。家长要重视学习型家庭建设，陪孩子一起解锁生活新技能，陪孩子一起阅读，引导孩子参加到家庭建设中来，让孩子感觉到整个家庭积极向上、团结协作的力量。家长要善于学习，不断学习，言传身教，让学习能力在生活中落地生根。

以往，家长通过看孩子的试卷和辅导作业，可以了解到更多孩子的学习情况反馈，“双减”政策之后，孩子的作业都是在学校完成的，家长了解孩子学习上问题的机会减少了。哪部分的知识点暂时还没有掌握？还需要提高哪方面的能力？只有跟老师密切联系，了解孩子在学校的学习情况，和老师一起制定帮扶方案，才可以在家里做到有的放矢，重点指导。

“双减”政策落地，很多人调侃拼爹时代正式到来。有网友表示，“拼爹”拼的不是家长的学历、财力，而是家庭教育的理念、素养、水平和维护亲子关系的能力。家庭教育实质是生活教育，核心是让孩子成人。

首先要教孩子学会做人，再是学会生活，最后才能学会学习。“双减”政策的指导思想是要促进学生全面发展、健康成长，家长因此要关注孩子心理健康，保障孩子的睡眠时间，加强体育运动，鼓励孩子拥有艺术、体育类的兴趣爱好。解放思想，更新观念也很重要。

厘清家庭、学校之间的关系和责任，孩子学科学习的事情，放心交给学校，家长则关注孩子的品德行为习惯，为孩子健康成长打下基础。“双减”后多出的课后时间如何安排？这需要家长更高质量的陪伴，游戏、运动、阅读和交流等。

对待孩子要更有耐心，同时要提升自己与孩子相处的能力，不能动不动就起冲突。要重点培养孩子的学习习惯。良好的学习习惯包括责任心、主动性、自制力和时间管理能力，这些都需要家长在平时的教育中培养渗透。

例如，让孩子明白学习是自己的事情；家庭作业要定时、快速、限时独立完成，注意书面清洁程度等。还要培养孩子的生活能力。生活能力是学习能力的前提，生活习惯是学习习惯的基础。在家中，要让孩子参与家务，在学校，鼓励孩子参加劳动；学会自己的事情自己做。在这样的劳动过程中，既锻炼了孩子的自理能力，又培养了孩子的责任心。最后，家长要和教师协同，培养孩子的学习能力，包括怎么复习、纠错、总结归纳等，这些专业性问题，可以多向老师请教。‘双减’政策落地后，家长要不断加强自身学习，了解孩子成长规律，提升家庭教育素养与能力，这才是最好的家庭教育。

护蕾行动心得体会篇二

为大力弘扬中华民族勤俭节约的优良传统，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，使勤俭节约、反对浪费成为学生的行为习惯和生活方式，根据学校德育处的安排组织开展“光盘行动从我做起”主题活动。

首先向学生发出倡议书，10月16日世界粮食日，开展了“节约粮食”活动，使学生充分理解汗滴禾下土，粒粒皆辛苦的含义。使学生对勤俭节约有了更深的认识，提高了重视的程度。

学习“文明用餐”公约，每天中午对文明就餐加强指导和监管，培养学生文明就餐意识，引导学生树立文明节约的消费理念和习惯。大力倡导节俭的消费理念和习惯，倡导节俭文明的生活方式。

举行一次以“光盘行动从我做起”为主题的班队会，引导全班学生认识勤俭节约的重要性，牢固树立节约意识，从我做起、从身边做起、从点滴做起，共同建设节约型校园。通过开展“光盘行动从我做起”主题班队活动，推进在学习生活中养成勤俭节约的好习惯。

出版一期以“光盘行动从我做起”为主题的黑板报及手抄报。黑板报及手抄报内容必须包括：主题、名人节约小故事、节约名言警句、节约小妙招等板块。

我班向每个家庭发放了“文明节俭”倡议书，发动每一个家庭与孩子一起做几件节约资源的事。倡议书一发马上得到了家长的大力支持，有的家庭把收集得到的废物品卖到回收站，把卖得的钱捐给红十字会；还有的家庭开展了“家庭成员节水”比赛……。效果显著的亲子活动，使学校的勤俭节约工作得到了有效的拓展。

护蕾行动心得体会篇三

我到了学古诗的年龄时，学的第一首唐诗就是：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”那时，我就觉得，一些在旧社会里长大的孩子，虽然没有现在的孩子幸福，但生活中的困难就养成了他们勤俭节约的良好习惯。而我们这个时代的孩子都是在蜜罐里泡大的，从小就不知道节约，可想而知，长大后会变成一个只会享受，不会劳动的贪婪之人。

而那些勤劳的人，懂得节约的人，既会辛勤地去劳动，又不会过于享受。因为他们知道，金钱是要经过辛苦的劳动之后才能挣得的。你听过这个故事吗？从前，在中原的伏牛山上，住着一个叫吴成的农民，他一生勤俭持家，日子过得无忧无虑，非常美满。相传在他临终前，曾把一块写有“勤俭”两字的横匾交给他的两个儿子，告诫他们：“你们想要一辈子不受饥饿，就一定要照这两个字去做。”

后来，兄弟俩分家时，将匾一锯两半。老大分到了一个“勤”字，老大把“勤”字高悬家中，每天“日出而作，日落而息”，年年五谷丰登。而他的妻子却大手大脚，他的孩子也一点也不节约，白白的馒头，吃了两口就会扔掉了。久而久之，家里没有一点粮食。老二分到了一个“俭”字，

也把“俭”字当成神谕供在中堂，早就把“勤”字抛到九霄云外了。他疏于农事，不肯精耕细作，每年收获的粮食不多。尽管一家人节衣缩食、省吃俭用，家里还是不够。

这一年遇到干旱，两家都早已空空如也。一天清晨，哥俩遇上了，情急之下，竟把“勤”、“俭”两字踩碎在地。这时，窗外竟飞来一张纸条，上面写着：只勤不俭，勤也是白勤；只俭不勤，坐吃山空！看完后，兄弟俩才恍然大悟。从此，他们勤俭持家，过上了幸福的生活。

两兄弟的故事应该给我们有很大的启发吧，我们还有什么理由去浪费呢？有人曾经这样算过一笔帐：假如我们每天节约一分钱，我们全国13亿人口就可以节约1300万元钱，那么处于饥饿状态的贫困地区的孩子就会不再挨冻挨饿，他们就不再会对上学时那么地渴望啊。

想一想，节约一分钱对我们来说是多么的容易啊！一位水资源家曾说：“如果有人类的最后一滴水，那将是自己的眼泪。”从今天开始，让我们积极行动起来，牢固树立资源意识和节约意识，“让节约成为习惯”、“让节约成为生活方式”。坚持从我做起，节约每一滴水、每一度电、每一升油，让我们都从一点一滴的小事做起吧！

护蕾行动心得体会篇四

xx小学缪华良校长的讲座令我感受颇多。缪校长在介绍凤凰小学的“校本化实践的三项行动中”中提到“有所不为，做好五个‘无’”。“双减”下的作业设计确实需要“有所为有所不为”。

沙龙交流中，各位教育专家碰撞智慧火花。特别是素养导向下的作业设计与落实的探讨，为作业优化设计提供了思路、阐明了方法。浙江省教研室喻伯军老师总结了八个字：“精选、先做、全批、返回”，高度凝练，醍醐灌顶。如何击破

这八个字，如何落实这八个字，我想可以采用以下四种方式：

主题式作业是对学习资源的一种重新整合，这类作业有利于拓展学生的知识视野，融通学科，使语文外延得以充分展开，构建大语文。如学习了《燕子》一课，让学生把课文内容画出来，并用简短文字说明，或根据内容制作小燕子。美术课上老师进行评价，讲解，修改作品，实现语文与美术的整合，培养学生的创新能力。

实践式作业的设置要激发学内化课本知识的作业，学会把语言内化为技能。如学习了《守株待兔》一课，可以组织学生把它改编成课本剧表演出来。这样的作业训练了学生的运用语言文字的能力，也培养了学生的合作能力，让语文学习充满挑战。

作业的设置的要尊重学生的差异性，增加学生对作业的选择性，让学生自主选择不同层级的作业。我们可以为学生设置基础性作业（侧重字词句等基础性知识训练的习题），能力性作业（侧重于段落、篇章和习作等练习题），拓展性作业（侧重于读写结合，内容拓展性习题），三种作业自助餐供学生选择，使不同学力的巩固知识，形成能力，学有所获。

单调的学习活动容易让学生产生疲劳，并会心生厌倦。因此作业的设置也应贯彻愉快教学原则，增强趣味性。如在学习了“田”、“地”“雪”字之后，布置学生猜谜语作业。这样既激发了学生的学习兴趣，又让学生形象地记忆生字，一石二鸟。

思想引领行动，行动践行思想，聚焦“双减”，深化课改，不断提升作业设计能力，减轻学生作业负担，为学生全面、协调、可持续发展赋能。

护蕾行动心得体会篇五

同学们知道什么叫“光盘”行动吗?那就是指在饭店就餐时,倡议人们将吃不完的打包,“光盘”离开饭店。

光盘行动以身作则,杜绝浪费。下面请看我的实际行动吧。

首先,进入饭店点餐,应该“按需定量”,点的食物够吃就行,不要点的过多,以免吃不完。

其次,在就餐的过程中,应该确保每次给自己碗里的食物吃干净,再去盘子里夹菜,这样也能很好地保证在自己吃饱时碗里不剩饭菜。

最后,就餐完毕,桌上还有没吃完的菜怎么办呢?这时请不要一走了之,请向服务员索取一次性的饭盒或塑料袋,给它们打包带回家。

因为剩下那么多的食物不紧浪费你的金钱,也浪费了农民伯伯辛勤的劳动成果,我们不是学过一首诗吗,“锄禾日当午,汗滴禾下土,谁知盘中餐,粒粒皆辛苦。”

所以我们一定不能浪费。如果我们不打包带回家的话,还会产生一个可怕的后果,那就是环境污染。

光盘行动,从我做起,杜绝舌尖上的浪费。

护蕾行动心得体会篇六

最近有一部很火的《红海行动》,这部电影和《战狼2》有相似之处也有不同之处,虽然我觉得战狼2更好看点,但不可否认,这部电影拍出了中国军人英勇奋战,视死如归的不屈精神。

这部电影是根据也门撤侨的事件改编的。非洲北部伊维亚共和国发生政变，恐怖组织和叛军攻入首都，中国侨胞面临危险，海军战舰接到上级命令，派蛟龙突击队八人前往执行撤侨任务。在恶劣的条件下，他们突破重围，完成了任务，还顺便解救了20多名外国人质，最后还将“黄饼”从恐怖组织手里夺了回来。

《红海行动》这部电影展现出我国海军的强大，真实地还原了战争的残酷，环环相扣，惊心动魄，吸引人的眼球，又刺激又紧张。

《红海行动》和《战狼2》的不同主要在于红海行动体现的不是个人英雄主义，是团队精神。红海行动情节紧凑，整整两个小时我的心一向悬在半空，有点让人喘但是气来。这部电影有很血腥的场面，比如：断肢的特写，一块块分离身体的器官，还加有尸体的抽动，真让人胆战心惊，场面惨不忍睹。

这两部电影的相同点是赞扬祖国军人，赞扬祖国的强大。导演为什么要让我们直勾勾的看那些血腥的场面，是为了说明我们并不是生活在和平的时代，是生活在和平的国家。这个拍法也侧面的体现出了中国的强大。并且这部电影并没有因为思考大众不喜欢血腥，便把战争演成游戏一般，导演大胆真实地演出了战争的残酷，有战争，就必有伤亡，战场上想要活命，身体素质要够硬，有人救也要你跟得上，不然拉后腿只能一齐死。

这部电影还很突出团队意识，在蛟龙突击队里，各自分工明确，不会出现谁的位置最重要，团队中每个人的作用都无可替代。大家听从队长的命令，应对困难随机应变，这样促使他们走向成功。

箭在弦上不得不发，最后一米的安全距离，最后一秒的扣动扳机，生与死的危机一刻，瞬间把剧情加热到了沸点，把人物拖入故事的漩涡。这部电影还是很好看的，让人看得是又

爽，又惊，又心血澎湃。

看完这部电影，我不禁想到，和平真完美，生活在中国真幸福，其实战争离我们很近，我们看不见它，是因为我们中国的军队，为我们保驾护航。

护蕾行动心得体会篇七

在看了《成长守护者护苗行动》之后，才发现长大，这个词，一点都不陌生的陌生着，因为，曾经是我们小时几乎每天都期待的用着的：

就是被那时当下的生命体征变化主宰着一切，就像现在的我们一样，看到的、想到的和以为的都是当下最关注的、最无助的和经历中成长变化。

一箩筐的问题，都是成长中记录，其中时间是记录官，也是自己成长中最强大的守护神。而告诉我时间并且陪伴的人，那就是神的守护者了。

对于经历了一次又一次摔跤的过程中，最后，懂了，内心的感恩和敬畏之心才是让自己成长，让自己尊重自己和爱自己。

以至表达出自己认识这个世界万事万物后，还是那么可爱的像个孩子一样，无忧无虑、没心没肺、快快乐乐的跟着父母聊着，还是孩时那样行空万里，信心百倍斗志昂扬的战胜一切不可能。

护蕾行动心得体会篇八

勤俭节约，是一种美德，是一种意识，是一种智慧，是一种文明，是一种科学的生活方式。节约更要成为我们的习惯。

有句话说得好：“人有一颗勤俭节约的心，就等于拥有了一

大笔财富。”不错的!在我的家庭里,也有一些勤俭节约的人:80几岁高龄的爷爷把家里用完的瓶瓶罐罐攒起来,一部分卖到废品站,剩下的洗净晾干,能装红酒、白酒等自家酿的特产!奶奶也不甘落后,家里的旧衣服和穿小的衣服扔掉太可惜。

经过奶奶的巧手重新剪裁,拼接成了一件件“潮衣”、“美衣”!边角布料甚至缝制成了一双双“温暖牌”鞋垫。精明的妈妈洗菜,洗衣服时,会把洗过的水倒在一个大桶里,用来冲厕所。淘米水用来浇花最合适不过了。爸爸把剩菜、剩饭、油汤倒在一个盆里,可以用来喂牲畜。我则把过期的日历和用完的本子装订起来,反面做草稿纸用。刚上二年级的弟弟把废弃的一次性纸杯,卫生纸卷筒等制作成手工作品,变废为宝!

生活中还有一些看起来很小的事,却在不经意中造成了许多浪费:教室里有的纸张只写了几个字,就被扔进了垃圾桶,其实它还是崭新的;公共厕所、水槽的水龙头在“哗哗”地流着泪,那个水龙头并没有漏水;有的教室在白天大放光芒,其实窗外阳光明媚;工厂里风扇转个不停,工人们早已不知去向;办公室里,电脑、空调“呼呼”作响,职员们都下班了;饭桌上、地板上,到处都有洒落的饭粒,那是某些人故意掉的。其实,节约很简单,只要我们稍加注意,就可以节约很多财富。

比如:我们每人每天节约一粒大米,13亿人,13亿粒大米,就能让饥肠辘辘的人们吃上一年香喷喷的大米饭;我们每人每天节约一度电,13亿人,13亿度电,就能让闹电荒的地方明亮起来;我们每人每天节约一滴水,13亿人,13亿滴水,就能让闹旱灾的人们饱饱地喝上一年;我们每人每天节约一毛钱,甚至是一分钱,就能让那些渴望上学的山区孩子们上学。这些东西对我们来说微不足道,但是只要我们全国人民都节约一点点,中国就不会有那么多的饥荒、电荒、水资源紧缺了。

节俭节约,是我们每个炎黄子孙都应有的好习惯。让我们从

现在做起，从小事做起，从每一天做起，节约每一滴水，每一度电，每一张纸，每一粒米。这样，我们的家园才会永远美丽富饶！