# 防溺水安全教育心得体会(精选18篇)

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2025-03-10

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**防溺水安全教育心得体会篇一**

溺水是造成人员伤亡的重要原因之一，特别是在夏季，许多人都选择水上活动来消暑。然而，对于许多人来说，他们对溺水的危险性和遇到溺水时的正确应对方式并不清楚。为了提高公众的安全意识，我观看了一部关于溺水安全的教育片，深感受益匪浅。

首先，教育片详尽地介绍了溺水的定义和危险性。教育片中通过详细的数据和事例，告诉观众溺水是怎样一种极其危险的情况，溺水事故不仅仅发生在游泳池或海边，许多人在日常生活中也可能遭遇溺水。这段的内容让我意识到我在平时可能忽视了很多潜在的危险，因此更加重视了个人的安全意识。通过了解溺水的危险性，我也更加愿意从个人行为入手，做好自我保护，确保自己和身边的人能够远离溺水的危险。

其次，教育片强调了预防溺水事故的重要性。在片中，教育片通过介绍应对溺水事故的准则和技巧，如维持冷静、使用救生设备等，使观众明白了预防溺水事故的重要性。教育片提出的“防溺水，重常识”的理念，让我意识到平时的一些简单举措就可以有效地避免溺水事故的发生。同时，教育片通过一些实用的案例，告诉观众应怎样识别和避开潜在的危险区域，让观众具备了判断和预防溺水事故的能力。

此外，教育片还解释了在真实情况下遇到溺水时应该怎样正确应对。教育片通过讲解各种不同类型的溺水情况，告诉观众在遇到溺水时应该如何保护自己和他人。这里，我学到了一些实用的技巧，如运用简单的道具救人、呼救和急救等，这些知识可以让我在关键时刻能够冷静应对，有效地保护自己和他人的生命安全。

最后，教育片重点强调了溺水安全教育的重要性。教育片中提到，溺水事故的发生主要是因为大多数人在遇到危险时没有及时采取相应的措施。因此，教育片着重强调，只有通过不断地溺水安全教育，提高公众的安全意识和自我保护能力，才能真正减少溺水事故的发生。这段内容让我感受到了社会责任的重要性，也让我决心将所学的溺水安全知识传播给身边的人，提高他们的安全意识。

总之，观看溺水安全教育片给我留下了深刻的印象。通过教育片的学习，我了解到了溺水事故的危险性和应对方式。教育片深入贴近生活实际，通过丰富的案例和生动的图像，将安全知识传递给观众。我认为，通过广泛宣传和普及溺水安全教育，提高公众的安全意识和自我保护能力，才能够真正减少溺水事故的发生。因此，我将会积极参与并推广溺水安全教育活动，以减少溺水事故造成的伤亡。

**防溺水安全教育心得体会篇二**

溺水是一种极其危险的情况，无论是在游泳池、湖泊、河流或者海洋中发生，都会对人的生命造成极大的威胁。随着夏季的到来，越来越多的人会选择去游泳、垂钓、划船等活动，因此，了解和掌握溺水安全教育是非常必要的。最近，我参加了一次关于溺水安全教育的讲座，我深深地意识到了它的重要性。在这篇文章中，我将分享一些我的心得和体会。

第一段：了解溺水相关知识。

在这次讲座中，专家详细讲解了溺水的危险性和相关知识。学习这些知识可以帮助我们及时预防和避免溺水事故的发生。例如，知道如何正确使用救生圈、如何呼吸和保持救生姿势等等都很重要。此外，了解水的流动特点及危险区域，避开危险区域和人多的地方，也能有效减少事故的发生率。

第二段：学习自救和拯救技能。

讲座上，专家还详细介绍了溺水自救和拯救技能。自救技能包括心理预防、呼吸、浮起来、游到岸等。而学习拯救技能则需要掌握正确的方法和工具，如依靠救生圈、使用浮板、渡河工具、使用绳子等技能。这些技能的掌握能够提高自己的生存能力，同时也能在危急时刻帮助他人。

第三段：坚定正确的安全意识。

意识是引领行动的关键。意识不够清晰，行动就不会及时果断。因此，我们需要时刻保持正确的安全意识。对于个人的安全，我们需要做好自我保护措施，如穿上合适的游泳衣、戴上救生衣等。同时，遇到危险情况，要迅速呼救，同时承担起相应的责任，防止在救援中给他人带来更多的危险。

第四段：提高安全意识的必要性。

现在的人们的溺水意识尚非常淡薄，很多人认为只有那些不会游泳的人才会面临溺水的风险，其实是极其错误的想法。对等地说，会游泳的人更容易在水中运动过程中疏忽大意或发生心脏病等意外。因此，提高安全意识尤为必要，要有意识地认真对待每一次在水中的行动，预见到发生事故的可能并及时采取应对措施。

第五段：总结。

毫无疑问，溺水安全教育是非常必要的。在现代社会，愈加喜欢水上运动和旅行的人更需要掌握这些知识和技能，以减少溺水事故的发生。我们可以通过了解相关知识、学习自救和拯救技能、树立正确的安全意识等方式，提高自身的安全素质。更重要的是，我们要时刻提醒自己保持安全意识的重要性，并将其贯彻于日常生活中。只有这样，我们才能真正享受水上活动的乐趣，保证自己和他人的生命安全。

**防溺水安全教育心得体会篇三**

炎炎夏日已经悄悄的来临，人们都喜欢游泳消暑，因此溺水事件越来越多了。

看完《安全视界》里的视频，我的心陡然一紧，有多少还没来得及绽放的鲜花就这样凋零了，多么遗憾呀！所以游泳时，我们要要认真执行以下的准则：

一，不在陌生的水域游泳；

二，不在无家长的带领下游泳；

三，不能结伴游泳……如果看见别人溺水，第一件事就是要叫大人帮忙。有的同学私自下水救人，那正好应了一句歇后语：草水救人救火，自身难保。

正因为每年还有多起溺亡事件，所以我们的.“妈妈”——祖国，制定了小学生六严禁内容如下：

一，严禁私自下水游泳；

二，严禁擅自与他人结伴游泳；

三，严禁在屋家长吴老师带队的情况下游泳；四严禁到不熟悉的水域游泳；吴岩峻道唔安全设施；六，严禁不会水性的同学擅自下水施救。

**防溺水安全教育心得体会篇四**

随着夏天的到来，水上活动愈加频繁，但与此同时，溺水事故发生的频率也在逐年上升。因此，学生们需要开始关注安全问题，并加强自我保护意识，提高自救能力。近期，我参加了一次溺水安全教育活动，分享一下我的学习心得。

第一段：缺乏安全意识危及生命。

我们常常听到一些溺水事故的悲惨故事，很多时候是由于缺乏安全意识，导致悲剧的发生。在水上活动前，往往会没有充分准备，也没有进行必要的安全措施，这让人们无法及时做出反应，从而失去控制，甚至丧失生命。因此，在水上活动前，我们需要时刻提醒自己对自身的安全负责，尤其在没有水上活动经验的情况下，更应该严格遵守安全规定，不要贪图玩乐而忽视安全风险。

第二段：溺水救援知识需要全面掌握。

如果遇到溺水事故，正确的自救和互救是至关重要的，可惜大多数人缺乏相应的知识和技能。在学习溺水救援知识时，我们需要了解触电溺水、溺水窒息、游泳溺水等不同类型的救援方法和技巧，不能心存侥幸，认为自己不会遭遇溺水事故，而忽略了预防和防范的重要性。

第三段：提高意识与技能。

除了掌握基本的溺水安全知识外，我们还需要通过实际训练，提高自己的意识和技能。通过参加模拟训练、实际救援、应急演练等各种活动，可以让我们更加熟悉和掌握各种不同的救援技能，理解危险的性质和流向规律，从而在面对危险时迅速做出反应，提高自我保护和自救的能力。

第四段：重视安全意识教育。

对于学校和家庭而言，应该生动有趣地教育学生对于安全意识的重视。学生们平时可以通过听取经验教训、观看安全宣传视频、亲身体验等方式进行知识积累，增加自己对于危险的认识和预测能力，同时也提高了自己在遭遇危险时的应对能力。只有了解了安全规则和知识，学生们才能更好地做好自我保护，降低危险发生的概率。

第五段：践行安全意识，保护自己。

最后，我们还要时刻践行安全意识，努力保护自己。在生活、学习、游玩等各种场合下，都要坚持养成良好的生活习惯和行为规范。比如在游泳、漂流等活动中，严格遵守安全规则、注意随时保持警惕、远离危险区域、拒绝冒险和追求刺激等违反安全规定的行为，以避免发生意外事故。

总之，作为一个普通学生，自救是我们首要需要面对的任务。在面对危险时，要冷静、果断，拥有正确的自救意识和技能，才能有效减少溺水事故的发生，保护好自己和他人。

**防溺水安全教育心得体会篇五**

生命对人来说是最宝贵的，生命对任何人来说都很重要。就像小说《钢铁是怎样炼成的》的作者奥斯特洛夫斯基一样，虽然他是一个坚强而伟大的人生战士，但在他的人生旅途中却遭遇了许多不幸：失明和瘫痪。即使如此，他也没有放弃对生活的追求和对健康身体的渴望。也许正因为如此，他才高呼：“生命之火万岁”！

在研究中，一些专业人士告诉我们如何通过溺水来拯救他人，以及一些游泳和预防溺水的\'常识。这些方法增加了我们的日常安全知识，让我们意识到日常生活的危害。

比如有人溺水了怎么办？

第一，未成年人发现有人溺水，尽量不要抢救。

二、应呼救，用救生设备或当时能使用的竹、木、绳等物品进行救援。

还有中小学生游泳四不：

第一，不要一个人游泳。和大人一起走。

第二，不要在没有救生人员的水域游泳。

第三，不要在海、河等不熟悉的水域游泳，先了解水下环境再游泳。

四、不要马上下水应先做准备活动适应水温。

这些游泳常识不仅可行，而且对于每一个人来说都是一笔十分宝贵的财富。中国传统称60岁为花甲，70岁为古稀，即使以现代的医疗条件和生活条件，能活到xx岁担任也不是太多，所以我们要珍惜生命从现在开始珍爱自己的生命吧！

**防溺水安全教育心得体会篇六**

湖水清凉、酷暑难耐。每逢这个季节，人们都忍不住想到沟渠、江河、湖海中去畅游一番。然而，就在江河、湖畔给人们带来欢快、娱乐之际，却也隐藏着许多我们看不见的危险，这突然而至的危险，会使疏于防患的我们后悔、悲痛一辈子。

记得那是去年的一个夏天，我和同伴又跟往常一样来到河边，“扑哧”一声双脚一跃就跳入了水中，在尽情的享受了河水的清凉和惬意之后，我们开始游上河岸。已经上岸的我，忽然发现仍然没上岸的同伴在水中扑腾、挣扎着，身体在往水中下沉。事情紧急，我来不及多想，“啪”的一声就跃入了水中，直接游向同伴，当我还没弄清楚怎么回事时，她已经爬在了我的背上，双手死死的掐住了我的脖子，使我不仅出气不得，身体还被她压得一个劲的直往下沉，口中还不停的直呛水，折腾了几番之后，马上我就被弄得精疲力尽，我意识到自己的生命受到了威胁，情急之下，我连忙使劲摔开她的手，赶紧游上了岸。我不敢再下河去拉她，看着她在河中挣扎，惊慌失措的我拾起身后菜地里的一根豆角芊就伸向了她，这才把她拉上了岸。半天，两人吓得什么话也没有说，好久了，她才告诉我这场危险是由于她突然小腿抽筋引起的`。

事情虽然过去这么久了，可我仍然觉得心有余悸，不敢随随便便的下河游泳。经过这次溺水事件之后，我从中积累了许多经验和教训，我真想告诉所有喜欢下河游泳的人，当有人溺水需要求救时，我们不能冒然下水营救，我们应该知道：出于一个人求生的本能，溺水者往往会在惊慌失措之中死死抓住一切能够抓住的东西，包括施救者，使我们也有可能落于危险之中。这时，需要我们正确的估计自己的营救能力，如果两者的力量悬殊，我们可以一边呼救，一边下水救人。如果我们自身的营救条件不足，下水营救只会多赔上一条性命，这时，我们要学会立即大声呼救，同时要寻找身边或周围一切可能救助的工具，例如救生圈、竹竿、木板等物品，并把它们抛或递给溺水者，帮助其上岸。以工具救人不仅能将我们的危险系数降到最低，还能使溺水者获得更多求生的机会。如果在万不得已的情况之下，需要我们直接下水去救人，我们最好是等到对方挣扎无力之后再进行施救，并且救人时不应正面接触对方，如对方失去意识，应游至对方背后将其手臂反转拖带出水面，再进行施救。

生活之中，我们常常会遭遇到许多不备而至的危险，如果我们能够多学习和多掌握一些自救或防灾、减灾的知识和本领，我想当我们在面对灾难之时，我们就不会那么的惊慌失策、手足无措了。人的生命是宝贵的！属于人的生命只有一次，关爱生命就应该从我做起，从防患做起！那么请你、请我们最亲爱的同学一定要记住：“我防溺水有高招，大人陪伴第一招；游前热身第二招，伸手踢腿弯弯腰，预备动作不可少；解除抽筋第三招，赶紧上岸很重要，喝补糖水解疲劳。防溺措施要知道，不可逞能不骄傲，安全二字要记牢，远离危险平安好。”

生命是宝贵的，每个人都只有一次我们要提高安全意识，防患于未然。

**防溺水安全教育心得体会篇七**

我们先观看关于溺水的片段，让我们受益匪浅。这个片段讲的是两个小女孩，她们在湖边看到了有一个小男孩溺水了，她们用正确的方法救了小男孩。看到这里我心想：溺水现象的发生大多数都是因为青少年不知水的\'深浅，干脆跑去水库或湖边游泳，才造成的。所以我们千万不能去这种地方游泳。这样是特别危急的。

我还看到了一个镜头：一个男孩子打算下水游泳，挚友奉劝他别。

下去，可他根本听不进去，还自信满满地说自己会游泳。于是就下去了，一起先还游得挺胜利，可到后来，他到湖中心游泳，没想到河中心水很深，他快沉入水中，他再水中挣扎着，那一刻，令人心惊胆寒，他真是拿生命开玩笑！

看到这一刻，我真是为他捏了一把汗，好可怕！幸好他的挚友救了他，要不然他就会淹死的。“珍爱生命，谨防溺水。”这一句话到处可见，可又有哪个人把这句话牢牢记在心中。生命只有一次，生命是宝贵的，更是脆弱的！假如我们不好好疼惜，那就是奢侈生命。世界上有许多人因为游泳溺水，他们在要去游泳的时候怎么不想想，这样的区域游泳平安吗？不要只顾着一时的痛快而忘乎所以，在燥热的夏天，哪怕一分一秒，都要提高警觉！

同学们，珍爱生命吧！它只有一次，不要在危急的地方游泳，随时你都可能失去生命，平安小常识必须要牢记，这样，我们每天才会过着平安、华蜜、安康的生活！

**防溺水安全教育心得体会篇八**

水是生命之源，但是，它也像是一名“杀手”，把你带到地狱，或者让你到鬼门关那里走走。

一日，我和妈妈到聊城大学的东湖喂鱼。在我的右面，一对年轻的夫妻带着一个大约3岁多的男孩，惊险的一幕就发生在了这一家人的头上……爸爸带来了四个馒头和一盒鱼食，孩子和妈妈不一会就把馒头全部投进了湖中，惹得鱼儿争先恐后追逐、抢食。小男孩见没了馒头，就迫不及待地打开了鱼食的盒子，往湖中撒去。我当时看了他一眼，这位小朋友还在最上面的台阶上，应该是安全的。谁知他一步步挪下了台阶，到最下面的一个台阶时，脚底一滑，直接摔到了水里。他在水中挣扎着，水时不时地淹没了他的头，他的脸上全是水，已分不清是湖水还是眼泪?他的`父亲见状立即跳进了湖里，把孩子捞起，抱在了怀中，而后递给了在岸上早已吓傻了的妈妈，孩子被救了上来！唉，要不是他的父亲，恐怕他。

危险，不仅会使我们自己难受，也会让家人为我们担心。正如《钢铁是怎样炼成的》的奥斯特洛夫斯基所说的：“人最宝贵的东西是生命，生命属于我们只有一次。”所以，从现在起，我们每个人都要有安全意识，学会保护自己，远离危险，珍爱生命！

坚持\"安全第一，预防为主\"方针。

**防溺水安全教育心得体会篇九**

今天老师带我们看了关于安全的教育片，我们很欣赏。我知道很多关于安全的常识，我知道生命是宝贵的，我们应该好好珍惜它。

先是看了一个关于溺水的片段，受益匪浅。这个片段讲的是两个小女孩。他们看见一个小男孩在湖边溺水。他们用正确的方法救了那个小男孩。看到这里，我心想：溺水的大多是不知道水深，去水库或湖泊游泳的青少年。所以我们不能在这个地方游泳。这很危险。

还看到一个场景：一个男生要去水里游泳，朋友劝他不要下去，他根本不听，自信的说他会游泳。于是就下去了。他起初游得很成功，但后来，他游到了湖中央。他没想到河中央的水很深。他要沉入水中。他又在水里挣扎了。那一刻，它让人们震惊。他真的拿自己的生活开玩笑！

看到这一瞬间，我真的为他捏了一把汗，太可怕了！幸运的`是，他的朋友救了他，否则他会淹死的。“珍爱生命，谨防溺水。”这句话随处可见，但谁把它记在心里。人生只有一次，宝贵而脆弱！如果我们不好好照顾它，那将是对生命的浪费。世界上许多人因为游泳而淹死。为什么他们想去游泳的时候不思考？在这样的区域游泳安全吗？不要被一时的快乐冲昏头脑。炎炎夏日时刻保持警惕，哪怕一分一秒！

同学们，珍爱生命！只有一次，不要在危险的地方游泳，随时都有可能失去生命，所以一定要牢记安全提示，这样才能每天过上安全、快乐、健康的生活！

水是我们的生命之泉，却也成了杀人的利器，我们要正确的利用这珍贵的水，不要让它成为害人的凶器，让我们――栋梁之花，永远的绽放吧！

**防溺水安全教育心得体会篇十**

人最宝贵的是生命，生命对于任何一个人来说都十分重要，正如长篇小说《钢铁是怎样炼成的》作者奥斯特洛夫斯基一样，虽然是生活中的强者，伟大的战士但在人生的\'旅途中，他却遇到了诸多的不幸：双目失明，全身瘫痪……即使这样他也没有放弃对生命的追求，对健康身体的渴望，也许正是因为这样，他在文章中呼喊：“生命之火万岁”!

在学习中一些专业人士为我们讲述了如何进行溺水自救救他人，以及一些游泳，防溺水的常识，这些方法让我们的日常安全知识增长了许多，也让我们认识到了日常生活的危害。

一、未成年人发现有人溺水尽量不要下水营救。

二、应大声呼救，用救生器材或当时可以利用的竹竿木板绳索等物件营救。

还有中小学生游泳四不要：

一、不要单独游泳要和大人同行。

二、不要到无救生人员的水域游泳。

三、不要的海江等不熟息的水域游泳，游泳前先要了解水下的环境。

四、不要马上下水应先做准备活动适应水温。

这些游泳常识不仅可行，而且对于每一个人来说都是一笔十分宝贵的财富。

中国传统称xxx岁为花甲，xxx岁为古稀，即使以现代的医疗条件和生活条件，能活到80—xxx岁担任也不是太多，所以我们要珍惜生命从现在开始珍爱自己的生命吧!

**防溺水安全教育心得体会篇十一**

江河湖泊往往装出一副平静的样子，温柔的样子，让人忽视了温柔的背后是多么深的地狱。有多少人落入了这无底的漩涡、这可怕的魔爪。身边，也许这些沉重的画面可常而见，就在我们身边，悲剧正在上演着。4月15日，石台县中学一名高一学生与同伴擅自下河游泳，溺水身亡。6月3日郎溪县一名初一学生不听劝阻，私自下塘游泳，溺水身亡。5月29日，浙江省青田县侨乡一名初二学生到江游泳，溺水身亡。

听了这么多的新闻，大家肯定会感觉到生命的重要性吧!其实，生命很容易保护，也很容易丢失，只要稍有不慎，就会丢掉。不过只要我们有预防溺水的常识，就不用再提心吊胆了：

第一：不能在任何不知名的水库，江、河、池塘海里游泳。

第二：游泳时，要有大人的陪伴，绝对不能独自下河游泳。

第三：不能在江、河、海里玩闹、戏耍。

第四：下水前要做准备活动。可以跑跑步、做做操，活动开身体，还应当用少量冷水冲洗一下躯干和四肢，这样可以使身体尽快适应水温，避免出现头晕、心慌、抽筋等现象。

第五：游泳需要经过体格检查。患有心脏病、高血压、肺结核、中耳炎、皮肤病、严重沙眼等以及各种传染病的人不宜游泳。还有处在月经期的女同学也不宜去游泳。

生活中世事难料，我们要好好把握自己的生命，对自己的生命负责，不能因为一时的大意而让自己身处险境。看着身边一个个生命就这样在世界上消失，请记住这一个个教训。

珍惜生命，预防溺水，这八个大字，我们一定要紧紧地铭记在心，珍惜每一个人的生命。

**防溺水安全教育心得体会篇十二**

这一次学校组织我们对防溺水安全知识的学习，使我认识到在炎炎夏日去游泳虽然能够消暑解乏、锻炼身体，可是同时也需要做好安全方面的防备，要在家长的带领下，才能够安全、舒适的游泳，防止溺水事故的发生。经过教师对防溺水安全知识的讲解，想起我前几年在家长带领下去游泳的切身体会，我认为安全舒适的游泳、防止溺水需要注意以下几点：

第一、按照学生的身体素质要求，加强锻炼，努力提高自身的身体素质和游泳水平防溺水安全感想。

当今世界，经济发展迅速，现代科技突飞猛进，对我们的生产、生活方式，都产生了深刻的影响。我们作为学生，要按照学校的要求，既要学好文化知识，同时也要加强身体的锻炼，使我的文化知识和身体素质同步提高，使我们的德、智、体能够全面发展。尤其是我们地处长江和洞庭湖水域，学会游泳，学会正确的游泳是对我们的一项最基本的技能要求。

第二、夏天去游泳要有目标、有准备、有计划。要在家长的带领下去游泳池游泳，不能几个朋友一邀就私自去，尤其是不能去xx河里或者是其它的水塘里去游泳。我记得前年的秋天，在我住的社区里有两个初中的男孩子私自去乡下的池塘里游泳，结果其中的一个就溺水了，另外的一个没有准备，等到他回家找到家长来救人时，已经晚了，逝去的生命再也无法挽回。所以，我认为，作为学生，我们还未成年，还不能够有独立的生活和应急的能力，学校要求我们去游泳必需要家长陪同是正确的，也是为了保护我们，让我们安全、舒适的享受游泳的欢乐。

第三、在游泳之前，尤其是在下水之前，要做一些准备工作，做一做徒手操。让我的身体能够适应水温，让我的关节、韧带和肌肉做好充分的准备，以免受伤或者是下水后的\'抽筋。因为夏天的气温很高，突然下水会造成身体无法适应，有可能带来伤病甚至是抽筋，真的在水里面一旦抽筋那可是大嘛烦，轻则让你痛苦不堪，重则可能造成溺水的事故，所以必须要注意，做好游泳前的热身准备，这样才能确保安全。

第四、夏天在游泳时，尤其是游泳时间较长时，抽筋有时候很难避免。所以，要学会控制节奏，尽量的在游了一段时间后要休息一下。当然，也要学会如何在水中我去解脱抽筋。一旦出现抽筋的情景，不能慌张，必须要冷静，如果是在浅水中，能够立即上岸，经过我或家长的按摩，能够得到缓解;如果在深水中，则首先要将我的状态放松，最好能够改成仰泳的姿态，然后立刻呼救，请我的朋友或者是家长来救援，最终再尽量的经过我身体抽筋部位强制性的伸直绷紧然后放松的方法，解脱抽筋的状态。其实，一旦在水中发生了抽筋，千万要坚持镇静，只要不紧张，人处于仰泳状态，能够很简便的浮在水面上等待救援。

第五、当发生了溺水事故时，一般的情景下，因为我们还属于未成年人，没有救人的专业技能。所以我们要尽可能的去呼救，并且尽快将救生圈等救生物品扔给溺水者，我们不能够贸然下水营救。如果溺水事故比较严重，则要立刻请家长或其他的大人拨打急救电话，或者去找车送医院救治。

我们作为一名大学生，主要是要在校期间学好文化知识。学校为了我们的健康成长，为了我们能够既学好文化知识，又能够让我们的身体素质得到同步的提高，除了体育课之外，每年还组织召开学生运动会等活动。在炎炎夏日到来的时候，又组织我们学习安全游泳，防止溺水的相关知识。我们绝不辜负学校和家长对我们的关怀和期望，让我们努力加强自身的学习和身体锻炼，争取早日成为一名高素质、高能力的合格人才!

**防溺水安全教育心得体会篇十三**

教学目标：

1、懂得溺水相关知识，感悟生命的可贵。

2、培养学生养成遵守防溺水安全的`习惯，掌握溺水救护方法。

教学准备：收集溺水的文字、图片资料，并制作多媒体课件、视频。

教学形式：多媒体教学。

教学过程：

一、激情引入。

1、多媒体出示学生溺水死亡的照片。

2、播放学生溺水死亡的案例。（视频）。

20xx年6月22日云南省个旧市红旗小学5名上学的学生（均系男生）于22日分别于早上和中午外出玩耍未归家，家人找寻至晚上，在杨家田水库分别找到3名学生的衣服裤子和2名学生骑行的电动车，结果5名不慎溺水死亡。

师：同学们看了图片和新闻报道之后，你有什么感受呢？请同学谈谈自己的想法。

小结：生命安全高于一切，父母给“我们”的生命只有一次，因此每个人都要珍惜自己的生命，时刻注意安全。

今天这节课我们来学习《珍爱生命，预防溺水》。

二、新课教学。

（一）溺水原因。

1、小组讨论溺水事件发生的原因，指名交流。

【多媒体】图片展示近六年全国0——14周岁儿童溺水死因构成图，（让学生明白）溺水在所有意外伤害死因中的比例在半数以上。图片展示20xx年6月22日云南省个旧市红旗小学5名上学的学生（均系男生）于22日分别于早上和中午外出玩耍未归家，家人找寻至晚上，在杨家田水库分别找到3名学生的衣服裤子和2名学生骑行的电动车，结果5名不慎溺水死亡。

每年暑假，医院急诊科都会遇到大量因遭遇溺水意外事故求救的病例，而其中有相当一部分就因现场急救措施不得力而错失抢救时机，令人痛心。

2、根据学生交流，老师小结，得出溺水原因。【出示多媒体】。

（1）可能是在河道、水渠、池塘、水井、水池、水库中嬉水落水引起的；

（2）意外掉入水中，开放性水域无明显警告标志和隔离栏；

（3）不会游泳，游泳时间过长，疲劳过度，在水中突发病尤其是心脏病，盲目游入深水漩涡。

（4）在水中突感到胸闷、手脚抽筋等。

师：因此多学一些自救与互救的知识和技能，可以给自己与他人的生命多一份保障。下面我们就来学习有关专家对溺水救助的指导。

（二）致死原因。

【出示多媒体】据医学专家解释，溺水致死原因是气管内吸入大量水分阻碍呼吸，或因喉头强烈痉挛，引起呼吸道关闭、窒息死亡。

（三）如何自救。

学生讨论并交流思考后回答：

（2）发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或让大人来营救，同时拨打110。未成年人保护法规定：未成年人不能参加抢险营救等危险性活动。

（3）若是溺水者已昏迷，呼吸很弱或停止呼吸，要进行人工呼吸。每分钟约做14—20次，开始时可稍慢，以后可适当加快。[模拟现场就护示意照片]学生演示救护方法。

三、总结。

1、同学们生命只有一次，幸福快乐每一天。希望这堂防溺水安全教育课，同学们珍爱生命，感受生命价值，养成自觉遵守防溺水安全原则及其他安全防范原则，祝大家天天安全。

2、最后，送给同学们一首安全儿歌：

小朋友，要牢记，安全课，为己好；

听爸妈，听老师，不随意，不疏忽；

讲安全，守规则，危险处，不要去；

防事故，除隐患，讲和谐，保平安；

懂礼貌，爱学习，幸福家，你我他；

校园树，安全花，结硕果，献大家。

**防溺水安全教育心得体会篇十四**

如何预防未成年人溺水事故已经成为全社会必须面对的问题。那么，你知道怎么写防溺水安全教育总结吗？下面给大家分享防溺水安全教育的。

欢迎借鉴！

夏天到了，很多小伙伴都选择了去水边玩，但他们都不知道水的危险。

所以我们学校展开了防溺水活动，校长再三提醒，一定不要去水边玩，还告诉我们，有人落水后不要盲目施救，一定要大声呼救。校长还说，如果真的想去玩水，就去正规的游泳馆。

老师肯定知道我们在会上并没有认真的听。所以上课后，老师还是会提醒我们不要去水边。并且老师还会提问几个同学，看他们到底记住了没有。暑假里，老师每天都让我们写安全。

日记。

时刻提醒我们注意安全。我们也深深地知道了安全隐患无处不在我们千万不可大意。

我妈妈还跟我说了一个事件。有五、六个初中生他们去河边玩耍，有几个被淹死了。我听了，心里特别酸。这件事，我一直记在心里。所以，我每次非常想去玩水的时候，就会想起老师和校长的说的话。

同学们，防溺水真的很重要，我非常希望大家能把老师和校长说的话谨记在心！真的不要一个人去水边玩耍，太危险了。

安江二完小近期开展了防溺水安全教育系列活动，我在此次系列活动中深受启发与教育。

生命，是一朵正待开放的花朵，绽放出生命的活力；生命，是一首歌曲，唱响无数人生命的意义。水虽然是生命之源，但也蕴藏了无尽的危险，使人失去宝贵的生命。

进入夏季，学生溺水事件又频现报端，一个又一个鲜活的生命离我们而去，一个又一个血淋淋的事件再次为我们敲响了防溺水安全的警钟。

水是那么恐怖，我们应当怎么办呢？其实很简单：

1、尽量不要去江边游泳，严格做到“六个一”，如果要去，必须有水性好的大人陪同。

2、游泳下水前做暖身运动有助于预防游泳时下肢抽筋。

3、如果水温太低，应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳。

4、游泳时用鼻子吸气容易引起呛水，我们尽量用嘴呼吸。

珍惜生命，珍惜生活。生命是无价之宝，生命，只能在人生的经历中独一无二，让我们热爱生命，让溺水远离大家吧！

这一次学校组织我们对防溺水安全知识的学习，使我认识到在炎炎夏日去游泳虽然可以消暑解乏、锻炼身体，但是同时也需要做好安全方面的防备，要在家长的带领下，才能够安全、舒适的游泳，防止溺水事故的发生。通过老师对防溺水安全知识的讲解，想起自己前几年在家长带领下去游泳的切身体会，我认为安全舒适的游泳、防止溺水需要注意以下几点：

第一、按照学生的身体素质要求，加强锻炼，努力提高自身的身体素质和游泳水平。当今世界，经济发展迅速，现代科技突飞猛进，对我们的生产、生活方式，都产生了深刻的影响。我们作为学生，要按照学校的要求，既要学好文化知识，同时也要加强身体的锻炼，使自己的文化知识和身体素质同步提高，使我们的德、智、体能够全面发展。尤其是我们地处长江和洞庭湖水域，学会游泳，学会正确的游泳是对我们的一项最基本的技能要求。

第二，夏天去游泳要有目标、有准备、有计划，要在家长的带领下去游泳池游泳，不能几个朋友一邀就私自去，尤其是不能去澧水河里或者是其它的水塘里去游泳。我记得前年的秋天，在我住的社区里有两个初中的男孩子私自去乡下的池塘里游泳，结果其中的一个就溺水了，另外的一个没有准备，等到他回家找到家长来救人时，已经晚了，逝去的生命再也无法挽回。所以，我认为，作为学生，我们还未成年，还不能够有独立的生活和应急的能力，学校要求我们去游泳必需要家长陪同是正确的，也是为了保护我们，让我们安全、舒适的享受游泳的快乐。

第三，在游泳之前，尤其是在下水之前，要做一些准备工作，做一做徒手操，让自己的身体能够适应水温，让自己的关节、韧带和肌肉做好充分的准备，以免受伤或者是下水后的抽筋。因为夏天的气温很高，突然下水会造成身体无法适应，有可能带来伤病甚至是抽筋，真的在水里面一旦抽筋那可是大的麻烦，轻则让你痛苦不堪，重则可能造成溺水的事故，所以一定要注意，做好游泳前的热身准备，这样才能确保安全。

第四，夏天在游泳时，尤其是游泳时间较长时，抽筋有时候很难避免。因此，要学会控制节奏，尽量的在游了一段时间后要休息一下。当然，也要学会如何在水中自己去解脱抽筋。一旦出现抽筋的情况，不能慌张，一定要冷静，如果是在浅水中，可以立即上岸，通过自己或家长的按摩，可以得到缓解；如果在深水中，则首先要将自己的状态放松，最好能够改成仰泳的姿态，然后马上呼救，请自己的朋友或者是家长来救援，最后再尽量的通过自己身体抽筋部位强制性的伸直绷紧然后放松的方法，解脱抽筋的状态。其实，一旦在水中发生了抽筋，千万要保持镇静，只要不紧张，人处于仰泳状态，可以很轻松的浮在水面上等待救援。

第五，当发生了溺水事故时，一般的情况下，因为我们还属于未成年人，没有救人的专业技能，因此我们要尽可能的去呼救，并且尽快将救生圈等救生物品扔给溺水者，我们不能够贸然下水营救。如果溺水事故比较严重，则要马上请家长或其他的大人拨打急救电话，或者去找车送医院救治。

我们作为一名中学生，主要是要在校期间学好文化知识。学校为了我们的健康成长，为了我们能够既学好文化知识，又能够让我们的身体素质得到同步的提高，除了体育课之外，每年还组织召开学生运动会等活动。在炎炎夏日到来的时候，又组织我们学习安全游泳，防止溺水的相关知识。我们绝不辜负学校和家长对我们的关怀和希望，让我们努力加强自身的学习和身体锻炼，争取早日成为一名高素质、高能力的合格人才！

为了全面提高学生的安全意识，我校认真落实“安全第一，预防为主”的方针，紧紧围绕“预防溺水，关爱生命”的主题，开展了一系列的安全教育活动，取得了一定的成效。

一、高度重视，认真部署安排“活动周”工作。学校根据公共事业局要求，成立了学校预防溺水教育活动月领导小组。组织教师认真学习了公共事业局关于开展防溺水安全教育月活动的通知精神，在全体教师会上通报了学校开展防溺水教育宣传活动实施方案，使全体教师都重视防溺水宣传教育工作。

二、加大宣传力度，营造良好的氛围。各班通过视频和相关报道向学生深入宣传。向学生宣传防溺水重要性，宣传防溺水知识，宣传溺水救护办法和自救知识。

三、开展丰富的活动，力求活动的实效性。

1、在安全教育周里，学校在周一的升旗仪式上，开展了一次全校性的“预防溺水，关爱生命”教育动员，使全体师生人人参与到教育活动中来，人人为预防学生溺水事件的发生献计献策。

2、在安全教育周期间，学校向各班发放了《致学生家长一封信》，告知学生家长在防止孩子溺水问题上应负的监护责任，请家长共同做好学生的安全管理工作。要求家长也要高度重视，家校结合，对学生进行全方面的安全教育，让学生感受到生命的可贵。通过致家长一封信，使学生对安全知识有了更广更深的了解。

3、各班。

黑板报。

都刊出一期以“预防溺水，关爱生命”为主题的班刊，向学生宣传防止溺水的基本常识。做到主题突出，内容丰富，教育性强。让学生充分体会到安全的重要性。

4、各班级利用班会进行安全教育，开展以“预防溺水，关爱生命”为主题的队会活动。让学生讲述我们日常生活中存在的易发生溺水的危险地带、水域，发动学生自己来分析应如何避免溺水现象的发生。班主任们以典型的案例警示和教育了学生，向学生描述溺水致死原因、溺水症状，使每一个学生在安全意识和自护自救能力上都得到了提高。

5、做好节假日的安全教育。告诫学生双休日、即将到来的暑假更应该防溺水。

总之，通过实例和网络相关视频的教育，学生安全知识面更广了，安全意识更强了，对安全的理解更深了。当然，安全工作是一项长期性的工作，仅仅靠安全月活动是远远不够的，我们必须时时树立\"安全第一\"的意识，安全教育的工作要从小抓起，坚持不懈、长此以往地抓下去，切实将这项工作抓紧抓好。

。

**防溺水安全教育心得体会篇十五**

夏天到了，许多小伙伴都选择了去水边玩，但他们都不知道水的危急。

所以我们学校绽开了防溺水活动，校长一再提示，肯定不要去水边玩，还告知我们，有人落水后不要盲目施救，肯定要大声呼救。校长还说，假如真的想去玩水，就去正规的\'游泳馆。

老师确定知道我们在会上并没有仔细的听。所以上课后，老师还是会提示我们不要去水边。并且老师还会提问几个同学，看他们究竟记住了没有。暑假里，老师每天都让我们写平安日记，时刻提示我们留意平安。我们也深深地知道了平安隐患无处不在，我们千万不行大意。我妈妈还跟我说了一个事务。有五、六个初中生他们去河边玩耍，有几个被淹死了。我听了，心里特殊酸。这件事，我始终记在心里。所以，我每次特别想去玩水的时候，就会想起老师和校长的说的话。

同学们，防溺水真的很重要，我特别希望大家能把老师和校长说的话谨记在心！真的不要一个人去水边玩耍，太危急了。

**防溺水安全教育心得体会篇十六**

随着夏季的到来，x坝的天气一天比一天热了，防溺水成了幼儿园安全工作的重中之重，为了提高幼儿的安全防范意识，增强家长对防溺水知识的重视，x中心幼儿园开展了防溺水安全教育活动。

班级内开展了主题班会，老师们以观看溺水视频、图片、讲故事等多种形式对孩子进行教育，让孩子做到六不一会。小朋友通过老师的讲解基本掌握了防溺水的相关知识。

对家长进行幼儿防溺水知识的传授，家长是幼儿的监护人。通过层层签订承诺书让家长明确监护人应尽的义务和职责。承诺书的签订率达到了100%。

大一班郭继超小朋友在国旗下进行了珍爱生命，预防溺水为主题的讲话，生动形象地告诉小朋友防溺水的重要性。讲话结束后值周教师进行小结，丰富了全园老师和小朋友们在日常生活中预防溺水的知识。

教育是安全的前提，安全是教育的目的。我园将始终坚持把幼儿的安全教育工作放在首位。当然，安全工作是一项长期性的工作，仅仅靠一两次活动是远远不够的，从小事抓起，坚持不懈、长此以往地抓下去，杜绝溺水事故的发生。

**防溺水安全教育心得体会篇十七**

青少年是祖国的明天，民族的期望。提高青少年儿童的综合素质，异常是少年儿童的学习本事、生活本事、生存本事，都是开展素质教育的重要课题。如今的社会里，车祸、中毒、溺水。剥夺了许多宝贵的生命，尤其是溺水最为严重了。其实溺水是能够避免的。

少年儿童天性好动，他们对生活的一切新奇刺激反应敏感，好奇心强，喜欢冒险，同时由于他们缺少生活，对周围事物、环境可能构成的危及安全的因素认识不够，因而他们往往在突发事件中最容易受到伤害。例如，几个同学一齐去江边游泳，这很危险：如今江水污染严重，对皮肤不好，再加上采砂使得水域情景复杂。会游泳者，如果发生小腿抽筋，要坚持镇静，采取仰泳，用手将抽筋的腿向背侧弯曲可是痉挛松懈，然后慢慢游回岸边。

溺水的主要原因是不知水深浅，失足落水，酒后溺水；一些人去游泳有救生圈觉得安全了，素不知这些简易救生圈一扎就破；对水下情景不明可是危机四伏，危险重重。在水边玩耍，一旦失足，那后果将不堪设想。所以我们别到河边游泳。尤其是郊游、旅行时由于不知水情深浅缓急，极易发生溺水事故。学游泳时必须有专职教练或者会游泳的大人在场指导与保护，并且带上救生圈，如在海边，最好有救生衣。会游泳者在下水前也不能忽视准备活动，并且不能逞能，不要太疲劳。坐船时注意安全，别掉入水中。

青少年儿童游泳时，由于各方面的原因，导致溺水事故层出不穷。另外城市下水道井盖丢失现象严重。期望大家提高安全意识，防患于未然。

**防溺水安全教育心得体会篇十八**

随着暑假的\'到来，越来越多的学生都选择了游泳，来作为自己暑假里的娱乐方式，这本是非常好的，可是，却有很多人，没有到正规的地方游泳，甚至去池塘，河流等危险的地方游泳。

目前全国每年有1.6万名中学生非正常死亡，溺水和交通事故死亡居前两名。

江河湖泊往往装出一副平静、温柔的样子，让人忽视了温柔的背后是多深的地狱。有多少人落入了这无底的漩涡、这可怕的魔爪。

身边，也许这些沉重的画面时常可见，就在我们身边，悲剧正在上演着。

当你看见朋友要私自去河里游泳时，你会阻拦吗？

当你看见有人在水中挣扎时，你会张皇失措吗？

当你在没有家长陪同，有炎热难耐时，你还会任性的往水中跳吗？

离去的学生或许很后悔，但再也来不及改正了，只留下在世的亲人悲痛不已；死里逃生的学生，带着侥幸心理，但恐怕再也不会有第二次了吧；对于那些从没有遇到过这件事的人，趁来得及，更加珍惜自己的生命。

溺水时可以避免的，只是学生缺乏“游泳安全”的意识以及防溺水知识。

身边的河流只便于用来欣赏，享受游泳的乐趣还是留给那些有经验和准备的人吧，他们总是预料到一些可能发生的事情，准备好应对的方法。

在不知水深的情况下，绝对不可以以身试险；在有障碍物或有漩涡的激流中，也不可以轻易下水。游泳之前一定要做好安全措施，如救生圈，必须要有懂水性的家长陪同，还要做一些准备活动，否则有可能会导致头晕、恶心、心慌等不适应的现象。若在水中大腿抽筋，应立即上岸，在无人时，也要学会自救的方法：先吸一口气，仰浮在水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌，压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋的腿伸直。

生活中世事难料，我们要好好把握自己的生命，对自己的生命负责，不能因为一时大意而让自己身处险境。看着身边一个个生命就这样在世界上消失，请记住这一个个教训。

预防溺水，珍爱生命，希望我们每个人都能够重视这些问题，不要为了一时的快乐，而让自己的生命陷入危险之中。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！